



Schritt halten

aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 8
Januar/Februar
2013

Guten **Schlaf** finden Altern im **Dreivierteltakt** **Übungen** mit einem Handtuch



Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen will die Teilnahme an Bewegungsgruppen fördern, zeigt Wege zu mehr Bewegungsfreude im Alltag und wie sich Stürze vermeiden lassen.



Guten Schlaf finden

Schlafprobleme sind ein nicht selten beklagtes Problem älterer Menschen. Dies bestätigen auch Erhebungen zur Einnahme von Schlafmitteln: Je älter die Menschen, desto wahrscheinlicher nehmen sie ein Schlafmittel ein. Schlafmittel, sogenannte Sedativa, versprechen eine rasche Lösung für ein quälendes Problem. Und doch schaffen sie nicht selten neue Probleme (siehe Interview). Dabei können auch andere Maßnahmen einen gesunden und erholsamen Schlaf fördern:

- Halten Sie möglichst keinen Mittagsschlaf.
- Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend.
- Sorgen Sie für eine angenehme Schlafumgebung (kühl, ruhig, dunkel) und lüften Sie vor dem Zubettgehen oder schlafen Sie bei gekipptem Fenster.
- Gehen Sie erst dann zu Bett, wenn Sie eine gewisse „Bettschwere“ spüren.
- Beruhigende Kräutertees oder ein warmes Bad können den Schlaf ebenso fördern.
- Nehmen Sie am Abend keine schweren Mahlzeiten ein.
- Sollten Sie unter nächtlichem Harndrang leiden, so sollten Sie nach dem Abendessen möglichst wenig trinken.
- Schauen Sie in der Nacht nicht auf die Uhr.
- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und vermeiden Sie es, dort fernzusehen, zu lesen, zu essen.
- Sollten all diese Maßnahmen nicht helfen, so können Sie ein Schlaf-tagebuch führen und notieren, wann Sie zu Bett gehen und wann Sie aufstehen und wann und wie viel Sie tatsächlich schlafen. Häufig sind 6 Stunden Schlafzeit pro Tag ausreichend.
- Ihr Hausarzt kann abklären, ob möglicherweise Medikamente, die Sie einnehmen, den Schlaf stören oder ob eine Erkrankung vorliegt.

INTERVIEW mit Frau Dr. Hermelink, Gerontopsychiaterin an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Reutlingen



Frau Dr. Hermelink, warum ist Schlaflosigkeit ein so häufiges Problem älterer Menschen?

Dafür gibt es eine ganze Reihe von Gründen. So finden sich negative Einflüsse wie Bewegungsmangel, psychische Erkrankungen wie Demenz, nächtlicher Harndrang vor allem bei älteren Menschen häufiger. Hinzu kommen dann aber nicht selten ungünstige Angewohnheiten wie ein Mittagsschlaf oder ein zu frühes Zubettgehen.

Wie viel Schlaf braucht denn ein älterer Mensch?

Das Schlafbedürfnis ist sehr individuell unterschiedlich, häufig sind jedoch sechs Stunden ausreichend. Ein Zuviel an Schlaf kann ebenso zu Müdigkeit führen.

Warum sind manche Menschen jedoch auch nach 6 bis 8 Stunden Schlaf noch nicht ausgeschlafen?

In höherem Alter nehmen die Tiefschlafphasen ab. Dadurch wird der Schlaf bei einigen Betroffenen als weniger erholsam wahrgenommen. Aber auch Erkrankungen der Atemregulation können die Erholung im Schlaf stören. Oft kann dies durch den Hausarzt erkannt werden, teilweise ist aber auch die Untersuchung in einem Schlaflabor notwendig.

Nicht wenige ältere Menschen möchten durch Schlafmedikamente rasche Hilfe bei Schlaflosigkeit erfahren. Warum ist dies kritisch zu sehen?

Zunächst ist festzuhalten, dass bei häufigerem Gebrauch die schlafanstoßende Wirkung vieler Schlafmittel nachlässt und die Dosis erhöht werden muss. Leider nehmen die Nebenwirkungen dann zu. Hier sind vor allem eine Muskelschwäche und Benommenheit in der Nacht zu nennen. Gerade nächtliche Toilettengänge werden dann zur Gefahr und sind nicht selten Ursache für Stürze.

Was kann man tun, wenn man schon Schlafmittel einnimmt?

Bei längerer Einnahme von Schlafmitteln sollte man auf jeden Fall das Gespräch mit dem Hausarzt suchen.

Altern im Dreivierteltakt

Die Bewegungsangebote in Turnhallen, auf Matten und in Trainingsanzügen sind nicht jedermanns und jedefraus Sache. Doch es gibt vielfältige Möglichkeiten und Formen sich zu bewegen, um im Alter fit zu bleiben. Wie wäre es mit Tanzen? Ältere Menschen, die mit Spaß regelmäßig tanzen, können ihre Leistungsfähigkeit in jeder Hinsicht verbessern: Bewegung, Denken und Fühlen werden beim Tanzen geschult.



Rechter Fuß leicht vor, linker Fuß vor, rechter Fuß am Platz, linker Fuß zurück, rechter Fuß schließt, linker Fuß leicht zurück, rechter Fuß zurück, linker Fuß am Platz, rechter Fuß vor, linker Fuß schließt. Eine solche Schrittfolge gleicht einer Denksportaufgabe. Doch nicht genug: Hüft-, Arm-, Beinbewegungen kommen hinzu, dazu wollen Körperhaltung, Rhythmusgefühl, Balance und Koordination beachtet werden.

Die Anforderungen an die Tänzer sind komplex, der Nutzen umso größer. So werden Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit beim Tanzen trainiert - egal ob paarweise oder alleine. Je nach Tanzstil werden Ausdauer und Kraft oder aber Koordination stärker beansprucht.

Die grauen Zellen tanzen mit

Doch allen Tänzen gemeinsam ist eine Auswirkung auf das Gehirn. Die erforderliche Anstrengung der grauen Zellen beim harmonischen Gleiten über's Parkett dürfen nicht unterschätzt werden. Körperliche Aktivitäten allein stimulieren zwar den Stoffwechsel im Gehirn, weit effektiver ist jedoch eine Kombination aus geistiger und körperlicher Anforderung. Das Lernen von Schrittkombinationen und Figurenfolgen in rhythmischem Zusammenhang trainiert nicht nur das Gedächtnis intensiv, auch der Gleichgewichts- und Orientierungssinn sowie die Improvisations- und Anpassungsfähigkeit werden geschult.

Foxtrott statt Alltagstrott

Tänzerische Aktivitäten stellen eine reizreiche und herausfordernde Umgebung für den Menschen dar. Tanzen spricht viele Ebenen menschlicher Tätigkeit und Empfindung an. Das Tanzen verlangt ein hohes Maß an motorischer Feinkoordination, Konzentration, Reaktion, Balance, Rhythmusgefühl, körperlicher Fitness und emotionalem Engagement. Hinzu kommt, dass man sich in Gemeinschaft anderer Menschen zu angenehmer Musik bewegt und das Herz für den Tanzpartner schon mal höher schlagen kann. All diese Körper und Geist stimulierenden Faktoren und die positiv wahrgenommene Umgebung wirken, auch wenn nicht paarweise getanzt wird.



In Reutlingen gibt es verschiedene Möglichkeiten zu tanzen. Vom klassischen Paartanz über orientalischen bis hin zum kubanischen Tanz, das passende Angebot lässt sich auch für Einzelpersonen mit Freude am Tanzen finden.

Einen guten Überblick erhalten Sie im Internet unter:
www.schritthalten-reutlingen.de.

Anbieter/Veranstalter von Tanzangeboten für Menschen ab 65 Jahren in Reutlingen

- Volkshochschule Reutlingen
- Mehrgenerationenhaus Voller Brunnen
- Tanzsportclub Schwarz-Weiß e. V. Reutlingen
- DRK Kreisverband Reutlingen
- Forum 2. Lebenshälfte Reutlingen
- Treffpunkt für Ältere der Bruderhausdiakonie
- Frauenzentrum „roter faden e. V.“
- Kreis der Älteren Orschel-Hagen e. V.
- Tanzschule „Tanzen und Spaß“

Gleichgewichtsübungen

Um bei Schnee und Eis nicht ins Rutschen zu kommen hilft ein guter Gleichgewichtssinn. Zwar wird dieser im Alter schlechter. Doch die gute Nachricht ist, dass das Gleichgewicht bis ins hohe Alter gut trainierbar ist. Wir haben Ihnen schon in vorausgegangenen Ausgaben Gleichgewichtsübungen vorgestellt. Hier sollen weitere Anregungen folgen.

Wie oft sollten Sie üben?

Entweder Sie nehmen sich an den meisten Tagen der Woche vor, eine kurze Übungseinheit einzulegen, oder aber Sie trainieren zwei- bis dreimal pro Woche ca. 20 Minuten. Jede Übung sollten Sie circa 30 Sekunden durchführen. Es darf auch ein wenig mehr oder weniger sein, aber Sie sollten nicht mitzählen, da Sie dies von den Übungen ablenkt.

Welche Sicherheitsvorkehrungen müssen Sie treffen?

Achten Sie drauf, dass immer eine Möglichkeit zum Festhalten besteht und Sie festes Schuhwerk tragen. Üben Sie nie auf Socken, da sonst die Rutschgefahr besteht. Falls während einer Übung Schmerzen auftreten, sollten Sie diese Übungen sofort beenden.

Übungen mit einem Handtuch

Offenes Handtuch

Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen in die Nähe eines Stuhls.

Aufgabe: Schwingen Sie das Handtuch seitlich vom Körper.

Steigerungen:

- Übergeben Sie das Handtuch während des Schwingens vor und hinter dem Körper von der einen in die andere Hand.
- Federn Sie in den Knien.
- Schauen Sie bei dieser Übung immer auf das Handtuch.
- Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



Verknotetes Handtuch

Stellen Sie sich mit hüftbreiten Füßen in die Nähe eines Stuhls. Verknoten Sie das Handtuch zu einem „Ball“.

Aufgabe: Werfen Sie das Handtuch von einer Hand in die andere.

Steigerung:

- Richten Sie den Blick während des Werfens auf das Handtuch.
- Gehen Sie vorwärts (entlang einer Tischkante, eines Buffets), während Sie das Handtuch werfen und fangen.

Aufgabe: Heben Sie ein Knie hoch und übergeben Sie das Handtuch unter dem Knie von einer Hand in die andere.

Steigerung:

- Versuchen Sie, diese Übung mit geschlossenen Augen durchzuführen.

Aufgabe: Grätschen Sie die Beine und gehen Sie dabei etwas in die Knie. Geben Sie nun das Handtuch in Form einer Acht zwischen den Beinen durch.



Aufgabe: Legen Sie das verknotete Handtuch auf den Boden. Treten Sie es mit der Fußspitze wie einen Ball vorwärts.

Anmerkung: Viele dieser Übungen können Sie auch mit einer zerknüllten Zeitung durchführen.



Mehr Informationen und weitere Übungen finden Sie auch auf www.aktivinjedemalter.de

Broschüren mit Kraft- und Gleichgewichtsübungen können Sie unter Telefon 0711 8101 60 78 kostenfrei bestellen.

Die Gefahren und die Freuden des Winters

Alle Jahre wieder kommt nicht nur das Christkind, sondern auch der Winter und bringt uns Schnee und Eis. Was die Kinder freut, schreckt die Autofahrer und auch so manchen Fußgänger. Doch auch in dieser Jahreszeit sollten ältere Menschen für ausreichend Bewegung an der frischen Luft sorgen. Ein Spaziergang rund um das verschneite Reutlingen hebt die Stimmung und fördert das körperliche Wohlbefinden. Nachdem die ersten Schneeflocken Reutlingen schon erreicht haben ist es höchste Zeit, sich für den Winter zu rüsten. Wir haben ein paar Tipps für Ihre Sicherheit für Sie zusammengestellt:



- Gleichgewichtssinn und Muskelkraft sind entscheidend für das sichere Gehen, auch auf glatten Wegen. Ein Training von Kraft und Gleichgewicht macht nicht nur im Winter Sinn.
- Insbesondere bei Schnee und einer Eisdecke können Spikes an den Schuhen gute Dienste leisten. Reutlinger Sanitätshäuser und einige Schuhfachgeschäfte haben hier eine Auswahl.
- Im Winter bildet der Körper meist weniger Vitamin D. Fragen Sie doch Ihren Arzt, ob eine Einnahme von Vitamin D bei Ihnen sinnvoll ist.
- Bei so manchem Gang vor die Tür lohnt es sich doch zu überlegen, ob er nicht noch etwas warten kann. Häufig sind nachmittags die Wege besser geräumt und gestreut als noch in den frühen Morgenstunden.

IMPRESSUM:

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110
D-70376 Stuttgart

Fachliche Bearbeitung: Petra Benzinger,
Katja Simon, Dr. Almut Hermelink

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Erhältlich: bei Ihrer Apotheke, Sanitätshäusern und Ihrem Hausarzt

Auflage: 3000 Stück

Bildquellen: fotolia.com, Courtesy of
Brisbane City Council, Herbert Geiger,
Diana Klein

Satz & Layout: Annette Roemer,
www.Sanddorn-Verlag.ch