



Schritt halten

aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 9

März/April

2013

Der **Frühling** hat sich eingestellt ...
Aktionstag „Bewegung im Alter“
Noch mehr **Kraftübungen**



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.



Der Frühling hat sich eingestellt ...

... wohlan, wer will ihn sehn? Der muss mit mir ins freie Feld, ins grüne Feld nun gehn.

Kennen Sie das alte Volkslied von A. H. Hoffmann von Fallersleben? Wenn die Temperaturen wieder steigen und die Natur zu blühen und zu grünen beginnt, dann möchten wir uns in der Natur bewegen. Nach den dunklen Wintermonaten freut sich das Gemüt an den Sonnenstrahlen, am Licht und an den Farben des Frühlings.

Sonnenlicht ist wichtig für die Knochen

Nicht nur die Seele, auch der Körper sehnt sich nach Bewegung an der frischen Luft. Über die kalten und dunklen Monate hinweg entleeren sich die Vitamin D-Speicher, da für dessen Herstellung Sonnenlicht auf der Haut benötigt wird. Wenn die Sonne fehlt und die Haut unter Jacken und Schals verborgen ist, kann ein erheblicher Mangel an Vitamin D entstehen. Deshalb sollten Sie den Sonnenschein im Frühling nutzen, um den Vitamin D-Speicher aufzufüllen – denn Vitamin D ist wichtig für Muskeln und Knochen. Es ist schon lange bekannt, dass ein Mangel an Vitamin D die Knochen brüchig macht und damit das Entstehen einer Osteoporose begünstigt. Die ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist daher elementar für die Knochengesundheit. Aber auch die Muskeln scheinen unter einem Vitamin D-Mangel zu leiden und an Kraft einzubüßen.

Bewegung in der Natur

Neben Spaziergängen bietet die Natur eine wunderbare Umgebung, auch für sportliche Betätigung. Wie wäre es mit Fahrradfahren? In Rommelsbach treffen sich radfahrende Senioren jeden Donnerstag um 13 Uhr für eine gemeinsame Ausfahrt (Informationen bei Marianne Thumm 07121/630176). Gerade die neuen Pedelecs und E-Fahrräder bieten auch wenig trainierten Radfahrern die Möglichkeit, die Schwäbische Alb mit dem Rad zu erkunden. In Reutlingen gibt es inzwischen Fachhändler, die hier eine umfassende Beratung anbieten.

Oder haben Sie schon mal Nordic Walking ausprobiert? Diese sanfte Form des Ausdauertrainings bietet die Möglichkeit, sehr individuell zu trainieren. Jeden Donnerstag um 8.45 Uhr bietet der Treffpunkt für Ältere eine Walking-Gruppe an (Treffpunkt Tennisclub Markwasen), die eine kostenlose Möglichkeit bietet, sich mit dieser Bewegungsform vertraut zu machen. Beim TSV Reutlingen gibt es ebenfalls mehrere Nordic Walking-Gruppen und Neueinsteiger sind auch dort jederzeit willkommen (Informationen unter 07121/579780).

Wenn ein so vielseitiges Wandergebiet vor der Haustüre liegt wie in Reutlingen und Umgebung, bieten sich natürlich auch ausgedehnte Wanderungen an, um fit zu bleiben. Beim Schwäbischen Albverein gibt es in den verschiedenen Ortsgruppen Angebote, die auch für ältere Menschen geeignet sind.

Weitere Angebote in Gruppen finden Sie im Internet unter www.schritthalten-reutlingen.de.

Drum frisch hinaus ins freie Feld, ins grüne Feld hinaus. Der Frühling hat sich eingestellt, wer bliebe da zu Haus?





Yoga, Karate oder Tanz? Seniorengruppen stellen sich vor

Reutlingen hat viel zu bieten – für bewegungsfreudige ältere Menschen gibt es in der Stadt eine große Anzahl unterschiedlichster Angebote. Hätten Sie gewusst, dass es mindestens 10 Yoga-Angebote in Reutlingen gibt, die für Menschen ab 65 Jahren geeignet sind? Kennen Sie die vielen Rehasport-Gruppen? Haben Sie schon von der Senioren-Karate-Gruppe gehört oder die Internationale Folklore-Tänzer gesehen? Es ist schon erstaunlich, wie vielfältig das Angebot an Sport und Bewegung für ältere Menschen in Reutlingen ist.



Auf der Internetseite www.schritthalten-reutlingen.de finden sich über 200 Gruppenangebote für Senioren. Aber auch gebrechliche ältere Menschen können in vielen Fällen mit dem Otago-Trainingsprogramm Übungen für zu Hause gezeigt bekommen. Verschiedene Anbieter stellen diese Vielfalt mit einem bunten Programm vor beim



Aktionstag „Bewegung im Alter“

**Samstag, 27. April, 11 Uhr bis 16.30 Uhr
Matthäus-Alber-Haus und Nachbarschaft**

Programm

- Bewegungsangebote kennenlernen und ausprobieren
- Fachvorträge
- Fitnesstest für Senioren
- Geselligkeit und Unterhaltung



INTERVIEW mit PD Dr. Kilian Rapp, Projektleiter von *Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen*

Herr Rapp, Sie sind Experte auf dem Feld der Bewegungsförderung bei Personen im höheren Lebensalter. Was hat Reutlingen hier zu bieten?

Wir haben Bewegungsangebote für ältere Menschen, die in Reutlingen angeboten werden, gesammelt und dabei festgestellt, dass bereits jetzt ein reichhaltiges Angebot zur Verfügung steht. Mit der Webseite www.schritthalten-reutlingen.de, über die einfach ein passendes Angebot gefunden werden kann, haben wir sie alle zusammengefasst. Es kamen aber auch neue Angebote hinzu. Ein Beispiel ist das von der AOK und der Bosch BKK finanzierte Otago-Trainingsprogramm, das sich an gebrechliche Personen richtet. Viele ältere Bürger bewegen sich jedoch auch außerhalb von organisierten Angeboten.

Wo, denken Sie, sollte Reutlingen noch mehr bieten?

Die meisten Angebote richten sich an eher rüstige Personen. Für Personen mit chronischen Erkrankungen, die in ihrer Belastbarkeit oder ihrer Bewegungsfunktion eingeschränkt sind, ist es dagegen schwieriger, ein passendes Angebot zu finden. Hier sehen wir noch Verbesserungsmöglichkeiten.

Was konnte durch Ihr Projekt *Schritt halten* bewegt werden?

Ältere Menschen, so hoffen wir wenigstens! Um ehrlich zu sein, ganz genau wissen wir das nicht. Wir gehen aber davon aus, dass unsere vielfältigen Aktivitäten vielen Reutlingern klar gemacht haben, dass Bewegung im Alter sinnvoll ist und Lebensqualität vermittelt.

Das Projekt *Schritt halten* endet in diesem Sommer. Was wird bleiben?

Wir haben viele Personen unterschiedlicher Organisationen und Vereine beispielsweise in Projektgruppen oder Schulungen zusammengebracht. Wir denken, dass diese Personen in Zukunft als Multiplikatoren wirken werden. Auch die Webseite mit der Übersicht der Bewegungsangebote wird bleiben. Das Wichtigste ist aus unserer Sicht aber ein gestärktes Bewusstsein bei Verantwortlichen und Betroffenen für das Thema. Wir haben die Kugel ins Rollen gebracht, jetzt vertrauen wir auf eine gewisse Eigendynamik. Außerdem sollen die Erfahrungen, die in Reutlingen gewonnen wurden, anderen Kommunen zugute kommen. Hier liegen uns erste Anfragen vor. Das zeigt: das Projekt endet zwar, das Thema „Bewegung im Alter“ hat aber erst begonnen.

Noch mehr Kraftübungen

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Krafttrainingsübungen mit Gewichtsmanschetten vorstellen.

Warum Gewichtsmanschetten?

Für eine sichere Mobilität ist insbesondere die Kraft der Beine wichtig. Krafttraining gelingt am besten unter Zuhilfenahme von Gewichten. An den Armen sind dies Hanteln, an den Beinen Gewichtsmanschetten. Um einen Kraftzuwachs möglich zu machen, sollten Modelle mit individuell anpassbaren Gewichten gewählt werden.

Was ist das richtige Gewicht zum Starten?

Wählen Sie die Gewichte so aus, dass Sie die Übungen 10 x ausführen können, dann aber auch erschöpft sind. Ist dies nicht der Fall, kann Gewicht hinzugefügt werden. Sollten Sie keine 10 Durchführungen schaffen, reduzieren Sie das Gewicht.

Wie oft sollten Sie üben?

Zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ideal, um die Kraft zu verbessern. Machen Sie dazwischen zwei bis drei Tage Pause. Von jeder Übung sollten anfangs nur einmal zehn Wiederholungen (eine Wiederholung = einmal heben und senken) gemacht werden, später können Sie auf zwei Durchgänge steigern.

Was sollten Sie beachten?

Führen Sie die Bewegungen immer betont langsam aus. Versuchen Sie die Übungen sauber auszuführen! Arbeiten Sie nicht mit Schwung und halten Sie den Oberkörper immer aufrecht und gerade. Versuchen Sie während der Übungen ruhig weiter zu atmen und vermeiden Sie Pressatmung! Das gelingt am besten, wenn Sie die Wiederholungen laut mitzählen. Entspannen Sie nach jeder Wiederholung die Muskulatur in einer kurzen Pause.

Stopp!

Falls bei den Übungen Schmerzen auftreten, sollten Sie diese Übung sofort abbrechen. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz. Falls Sie am Tag nach dem Training einen leichten Muskelkater spüren, ist dies ein Zeichen dafür, dass Ihre Muskulatur wächst.

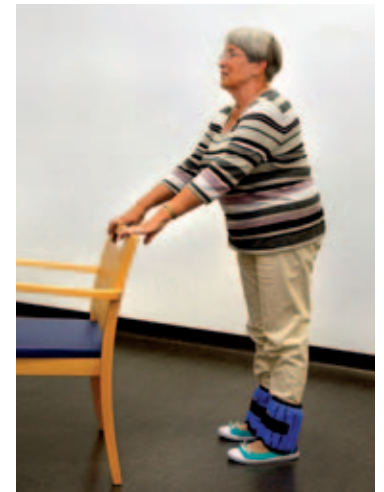
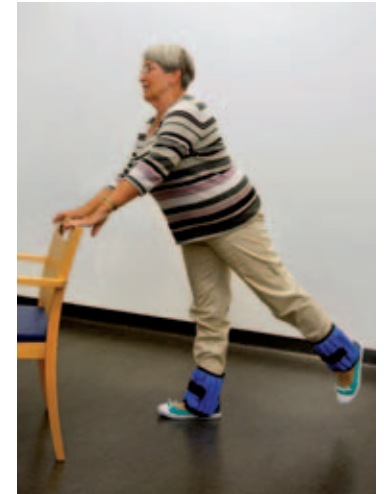
Hüftstrecker

Diese Übung kräftigt Ihre Gesäß- und untere Rückenmuskulatur sowie die Oberschenkelrückseite.

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Die Gewichtsmanschetten sind oberhalb der Fußgelenke befestigt. Gehen Sie einen kleinen Schritt zurück und beugen Sie nun Ihren Oberkörper etwa um 45 Grad nach vorne.
2. Strecken Sie ein Bein so hoch wie möglich nach hinten, ohne dabei das Knie anzubiegen oder den Oberkörper zu bewegen (kein Hohlkreuz). Die Fußspitze ist dabei angezogen.
3. Strecken Sie die Fußspitze am höchsten Punkt einmal weg und ziehen Sie sie dann wieder an.
4. Bringen Sie das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Durchführung:

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein wechselseitig (zählen Sie bis 20).



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.

Scheiden tut weh...

Nicht weil der Winter vorüber ist, sondern weil Sie nun die neunte und damit auch die letzte Ausgabe des Journals **Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen** in Ihren Händen halten.

Das Projekt **Schritt halten**, das auf drei Jahre begrenzt ist, hat sich zur Aufgabe gemacht zu erforschen, mit welchen Mitteln und Medien die gesunde Bewegung älterer Menschen gefördert werden kann. Dieses Journal war Teil dieser Fragestellung. Wir hoffen, Sie haben es gerne gelesen und ihm nützliche Informationen entnommen.



Uns hat sich gezeigt, dass Apotheken, Arztpraxen und Sanitätshäuser gerne bereit sind seriöse Informationen weiterzugeben. Dabei war die Unabhängigkeit von Werbekunden ein Vorteil, da die Informationen in unserem Journal nicht durch deren Interessen beeinflusst waren. Mit dem Ende des Projekts in diesem Sommer endet nun jedoch auch das Erscheinen dieses Journals mit der neunten Ausgabe.

Uns hat es Freude gemacht, Sie mit wichtigen Informationen rund um die Themen Bewegung, Knochengesundheit und Sturzprävention „zu versorgen“.

Ihre  (Redakteurin)

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, Kilian Rapp

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Erhältlich: bei Ihrer Apotheke, Sanitätshäusern und Ihrem Hausarzt

Auflage: 3000 Stück

Bildquellen: fotolia.com, Susanne Kern, RBK, privat

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