



Schritt halten

aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 1
November
2011

„**Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen**“ ist eine Arbeitsgruppe, die sichere Bewegung bei älteren Menschen fördern möchte.

Ziel der Aktion: Ältere Menschen sollen lange körperlich mobil und damit unabhängig bleiben. Oberbürgermeisterin Barbara Bosch ist Schirmherrin des Projekts.

„**Schritt halten**“ will die Teilnahme an Bewegungsgruppen fördern, zeigt Wege zu mehr Bewegungsfreude im Alltag und wie sich Stürze vermeiden lassen.

***Knochengesundheit -
Voraussetzung für
sichere Mobilität im Alter***

***Warum wir
Calcium brauchen***

***Gleichgewichts-
übungen***



! „Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen“

gibt es nun auch als Journal, das Sie bei Apotheken und Ärzten gratis erhalten.

Alle zwei Monate stellt Ihnen dieses Journal Themen rund um eine sichere Bewegung vor.

Es richtet sich vor allem an Menschen ab 60 Jahren.

Knochenschwund vorbeugen

Leider bewegen sich ältere Menschen mit steigendem Alter immer weniger. Dabei kann jeder Mensch durch körperliche Bewegung einen wirksamen Beitrag dazu leisten, um lange unabhängig und gesund zu bleiben. Eine gezielte Belastung der Knochen beugt effektiv dem gefürchteten Knochenschwund vor und damit auch den dadurch bedingten Knochenbrüchen.



Osteoporose oder Knochenschwund ist eine häufige Erkrankung nach dem 50. Lebensjahr. Schätzungen gehen davon aus, dass fast jede dritte Frau nach den Wechseljahren eine Schwächung des Knochens bis hin zur Osteoporose entwickelt. Im höheren Alter ist diese Erkrankung häufiger anzutreffen und sind auch Männer betroffen. Osteoporose ist auch die Ursache für das gehäufte Auftreten von Knochenbrüchen im

Alter. Kommt es zu einem Sturz, bricht der Knochen leichter, weil er an Stabilität eingebüßt hat. Doch dieses Schicksal ist nicht unabwendbar.

Bewegung stärkt die Knochen

Unser Knochengerüst unterliegt einem ständigen Wandel. Durch diese ständigen Umbauprozesse reagiert der Knochen auch auf Belastungen. Und zwar positiv: Durch höhere mechanische Beanspruchung wird der Knochen gestärkt.

Umgekehrt verliert der Knochen an Stabilität, wenn er nicht mehr beansprucht wird. Das heißt, sinkende körperliche Aktivität im Alter kann die Entwicklung von Knochenschwund begünstigen.

Auch eine Reihe von Hormonen wirkt auf den Knochenstoffwechsel. Doch hauptsächlich sind es Bewegungsmangel und eine unzureichende Versorgung mit Vitamin D oder Calcium, die den Knochen weniger belastbar machen und zu Knochenschwund führen. Hat die Knochendichte einen gewissen Wert unterschritten so spricht man von Osteoporose.

Wichtig für die Knochengesundheit: Vitamin D

Für die Knochengesundheit ist Vitamin D von zentraler Bedeutung. Dieses Vitamin wird zum größten Teil im Körper selbst produziert und zwar in der Haut: Sonnenlicht regt die Haut zur Produktion von Vitamin D an. Es wird also nur dann ausreichend Vitamin D produziert, wenn eine Person sich im Freien aufhält und dabei unbedeckte Haut den Sonnenstrahlen ausgesetzt wird. Dabei genügt es, wenn Gesicht, Hände und Unterarme unbedeckt sind. Dann reichen bereits täglich zehn Minuten Sonnenbestrahlung aus. Die pralle Mittagssonne sollte dabei allerdings gemieden werden. Wer einen dunklen Hauttyp hat, benötigt eine etwas längere Sonnenbestrahlung. Im Winter sinkt die Versorgung mit Vitamin D. Gerade ältere Menschen entwickeln in der lichtarmen Jahreszeit eine Unterversorgung. Dann kann die Einnahme von Vitamin D-Präparaten vorteilhaft sein. Apotheker und Hausärzte bieten hier kompetente Beratung.

Mineralstoff für stabile Knochen: Calcium



Neben Vitamin D spielt für die Stabilität des Knochens auch Calcium eine große Rolle. Es muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Die empfohlene Menge liegt bei einem Gramm pro Tag. So viel ist bereits in zwei Scheiben Hartkäse enthalten. Auch calciumreiches Mineralwasser kann helfen, eine ausreichende Zufuhr zu gewährleisten (siehe unser Interview auf Seite 4/5).

Calcium steckt in vielen Nahrungsmitteln



Interview mit Verena Frick, Ernährungswissenschaftlerin an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation des Robert Bosch Krankenhauses Stuttgart.

Welche Rolle spielt die ausreichende Versorgung mit Calcium bei der Beratung älterer Menschen?

Bei den meisten älteren Menschen stellen wir eine ungenügende Calcium-Zufuhr durch die Ernährung fest. Oft wird unseren Patienten erst im Beratungsgespräch klar, wie wichtig dieser Baustein für gesunde Knochen ist.

Muss für gesunde Knochen die Ernährung umgestellt werden?

Oft können schon kleine Veränderungen helfen. Milchprodukte spielen dabei eine wichtige Rolle.

Was tun, wenn man keine Milchprodukte mag oder nicht verträgt?

Was Sie ansprechen, ist eine Lactose-Unverträglichkeit. Diese kann bei älteren Menschen durchaus häufiger vorkommen.

Doch auch das ist kein überwindbares Hindernis. So werden in der Regel Hartkäse, die besonders reich an Calcium sind, auch bei Lactose-Unverträglichkeit vertragen.

Auch gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt oder Sauermilch werden von vielen Patienten mit Lactose-Unverträglichkeit gut vertragen. Außerdem gibt es mittlerweile im Supermarkt ein großes Angebot an lactosefreien Milchprodukten. Auch pflanzliche Lebensmittel, wie grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, insbesondere Kichererbsen, Sojabohnen oder Nüsse enthalten größere Mengen Calcium.

Die Verfügbarkeit von Calcium aus pflanzlichen Lebensmitteln ist jedoch deutlich geringer als aus Milchprodukten. Viele Lebensmittel sind mit Calcium angereichert, beispielsweise Cerealien oder Obstsäfte. Ein Blick auf das Etikett bringt Aufschluss.

Gibt es noch andere natürliche Quellen für Calcium?

Eine weitere Möglichkeit zur Calciumzufuhr sind Mineralwässer. Nur ein Mineralwasser, das mindestens 150 Milligramm Calcium pro Liter enthält, darf sich „calciumreich“ nennen. Bei der Wahl „seines“ Mineralwassers sollte man sich deshalb die Zeit nehmen und die Analysen auf den Flaschenetiketten vergleichen.

Gibt es Speisen, die eine Aufnahme von Calcium behindern?

Unbedingt. Hier ist vor allem die Oxalsäure zu nennen. Sie findet sich beispielsweise in Spinat, Mangold, Rote Bete, Sauerampfer oder Rhabarber. Allerdings relativiert sich diese Empfehlung auch deshalb, weil die wenigsten Menschen entsprechend große Mengen dieser Lebensmittel verzehren. Lebensmittel mit einem hohen Phosphatgehalt, wie Cola, Schmelzkäse oder Hefe- und Fleischextrakt wirken sich auch negativ auf die Calciumaufnahme aus.

Gibt es Krankheitsbilder bei denen die Calciumaufnahme gestört ist?

Nur bei wenigen Menschen liegt eine Störung der Calciumaufnahme vor. Das sind vor allem Menschen mit einer chronischen Darmentzündung. Daneben gibt es zahlreiche ältere Menschen, die auf Grund von Tabletteneinnahme einen eher erhöhten Bedarf an Calcium haben: beispielsweise bei Cortisonpräparaten oder beim Vorliegen bestimmter Erkrankungen (vor allem Osteoporose). Hausärzte und Apotheker können hierzu im Einzelfall beraten.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

Im Internet kann man sich unter www.mineralwaters.org über die Mineralstoffgehalte von Mineralwässern informieren.

Die informative Broschüre „Fit ab 50 durch richtige Ernährung“ kann für 3 Euro (plus 3 Euro Versandkosten) bestellt werden bei: aid-Informationdienst, c/o IBRo Versandservice GmbH, Kastanienweg 1, 18184 Roggentin

Ebenfalls empfehlenswert ist die Internetseite der Aktion „Fit im Alter“: www.fitimalter-dge.de

Gleichgewichtsübungen

Ihr Gleichgewicht gibt Ihnen Sicherheit auf Schritt und Tritt: im Haushalt, im Straßenverkehr und beim Spielen mit den Enkeln. Um sicher aktiv zu sein bedarf es eines guten Gleichgewichts. Dieses läßt jedoch mit zunehmendem Alter nach. Doch durch gezieltes Training läßt sich das Gleichgewicht deutlich verbessern. In jeder Ausgabe dieses Journals möchten wir Ihnen Übungen vorstellen, die Sie in den „eigenen vier Wänden“ durchführen können. Die gesammelten Übungen können Sie als Broschüre gratis bei der Redaktion bestellen (siehe letzte Seite 8).

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 im Stand

Aufgabe:

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen so hin, dass Sie sich an einer Tischkante oder einer Stuhllehne fest halten können. Verlagern Sie das Gewicht von einem Fuß auf den anderen. Versuchen Sie, die Be- und Entlastung der Füße zu spüren.

Steigerungen:

- Versuchen Sie, die Hand vom Stuhl / Tisch zu lösen.

- Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



Aufgabe:

Stellen Sie sich in eine leichte Schrittstellung und verlagern sie das Gewicht zur Fußspitze und zur Ferse. Versuchen Sie zu spüren, wie der Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert.

Steigerungen:

- Versuchen Sie, die Hand vom Stuhl / Tisch zu lösen.

- Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.



Sicher durch den Winter

Glatte Wege und verschneite Straßen machen den Winter zu einer gefährlichen Zeit – nicht nur für Autofahrer. Die Zahl der Stürze nimmt drastisch zu.



Bei verschneiten und vereisten Wegen geben Rutschhilfen, auch Spikes genannt, Sicherheit. Mit wenigen Handgriffen können sie auch an normale Straßenschuhe montiert werden. Gleitschutz gibt es mittlerweile von einigen Herstellern und in unterschiedlichen Ausführungen.

Ein Wiener Forschungsinstitut für Orthopädietechnik hat verschiedene Produkte getestet. Fazit: besonders im Bereich der Fersen ist auf eine Rutschhilfe zu achten. Testsieger waren der Gleitschutz von Devisys und das Modell „icey“ der Firma Springyard.

Auch Reutlinger Schuhgeschäfte und Sanitätshäuser führen solche Rutschhilfen. Beim Kauf sollte der Winterschuh mitgebracht werden, um auszuprobieren, ob das gewählte Produkt leicht anzubringen ist.

IMPRESSUM:

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen

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

Fachliche Bearbeitung: Petra Benzinger,
Verena Frick, Ulrich Lindemann

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Erhältlich: bei Ihrer Apotheke und Ihrem
Hausarzt

Auflage: 3000 Stück

Bildquellen: fotolia.com, Herbert Geiger

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

Kontakt zur Arbeitsgruppe und Bezug der Trainingsbroschüre:

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110
D-70376 Stuttgart
Telefon 0711 81 01 60 78