



# Schritt halten

aktiv älter werden in Reutlingen

**AUSGABE 4**  
Mai / Juni  
**2012**

## Tai Chi - die Kunst sich richtig zu bewegen

Standfest bleiben -  
wie wir das **Gleichgewicht halten**

## Reutlingen bewegt sich



Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen, ein Projekt, das die sichere Bewegung und somit die Unabhängigkeit älterer Menschen im Alltag fördert.

Schirmherrin ist Frau Oberbürgermeisterin Barbara Bosch.

Dieses Journal erhalten Sie alle zwei Monate gratis u. a. bei Ihren Ärzten, Apotheken und Sanitätshäusern. Sie finden darin Interessantes und Wissenswertes rund um die sichere Bewegung von Menschen ab 60 Jahre.

# Tai Chi – die Kunst sich richtig zu bewegen

**Tai Chi ist ein Bewegungssystem, das auch in westlichen Kulturen zunehmend Beliebtheit erlangt. Ältere Menschen können vom Erlernen des Tai Chi besonders profitieren. In Reutlingen gibt es verschiedene Orte, an denen sich Menschen zu Tai Chi treffen.**



## Der chinesische Volkssport

Tai Chi, auch „inneres Boxen“ genannt, wurde ursprünglich als Kampfkunst entwickelt und diente damit der Verteidigung vor physischen Angriffen. Das „Innere“ bezieht sich dabei auf „Chi“, ein Konzept der traditionellen chinesischen Medizin, welches auch der Akupunktur zugrunde liegt. „Chi“ beschreibt die Lebensenergie, welche man durch Training und Meditation trainieren und beherrschen lernen kann

Die positiven Auswirkungen von Tai Chi auf die Gesundheit der Menschen wurden schon früh entdeckt. In China werden die Bewegungsabläufe heute vor allem vorbeugend zur allgemeinen geistigen und körperlichen Gesunderhaltung praktiziert und sind mittlerweile so verbreitet, dass Tai Chi als Volkssport bezeichnet werden kann.

## Tai Chi für jede und jeden

Tai Chi besteht aus langsamen, fließenden, aufeinanderfolgenden Abläufen von Bewegungen, die nach etwas Übung mit der Atmung synchronisiert durchgeführt werden. Bei den Bewegungsabläufen handelt sich um kleine und große Bewegungen, welche Drehung von Körperteilen sowie Beuge- und Steckbewegungen von Hüfte und Extremitäten einschließen. Das Körpergewicht wird permanent verlagert, so dass ein Wechsel von Be- und Entlastung entsteht. Die Stellungen beinhalten weites Stehen ebenso wie Einbeinstände.

Tai Chi kann in jedem Alter und gesundheitlichem Zustand praktiziert werden, solange der Praktizierende in der Lage ist, aufrecht zu stehen. Die Ansprüche an Material, Technologie und Größe der Trainingsfläche sind sehr gering. Die Übungen lassen sich an individuelle Fähigkeiten und Einschränkungen leicht anpassen. Einige Übungen sind selbst für weniger rüstige Menschen möglich, selbst für Menschen mit Gleichgewichtsproblemen oder Gelenkbeschwerden, denn in den fließenden Abläufen kommt es zu keiner übermäßigen Belastung der Gelenke.

## Im Alter im Gleichgewicht bleiben

Die Fähigkeit des Menschen, seinen Körper in Ruhe und Bewegung im Gleichgewicht zu halten, reduziert sich durch natürliche und krankheitsspezifische Prozesse im Verlauf des Alterns. Deshalb sind kontrollierte Bewegungen des Körperschwerpunkts, ein reduzierter Einsatz der Arme zur Gleichgewichtssicherung und die Verringerung der Unterstützungsfläche wichtige Bestandteile eines effektiven Gleichgewichtstrainings.

Diese Merkmale finden sich in vielfältiger Form in den Bewegungsabläufen des Tai Chi, so dass seit mehreren Jahren ein großes Interesse an einem möglichen Nutzen des Tai Chi für die Gleichgewichtsschulung besteht. Aufgrund der langsamen Bewegungsgeschwindigkeit und bewussten Bewegungsausführung werden die Abläufe des Gehens verbessert. Außerdem schult die regelmäßige Verlagerung des Körperschwerpunktes in drei Dimensionen die Fähigkeit zur Gleichgewichtserhaltung. Darüber hinaus wird durch Tai Chi-Training die Kraft der Beine verbessert und wirkt sich somit günstig auf Alltagsbewegungen aus, wie z. B. das Aufstehen aus einem Stuhl.

## Tai Chi in Reutlingen

**Auch in Reutlingen gibt es Angebote zu Tai Chi. Die Volkshochschule bietet verschiedene Kurse an. Eine Übersicht können Sie sich auf der Internetseite [www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de) verschaffen.**

**Eine Möglichkeit zum Schnuppern gibt es am 10. Juni 2012 zwischen 10 und 11 Uhr in der Pomologie (Programm im Park).**

# Standfest bleiben

**Das Gleichgewicht ist im Alter oft eingeschränkt. Anzeichen von Gleichgewichtsstörungen sind der Schwindel und unsicheres Gehen. Die Ursachen sind neben neurologischen und durchblutungsbedingten Erkrankungen gerade bei älteren Menschen oft in der fehlenden Bewegung zu suchen.**

## Wie verändert sich das Gleichgewichtssystem im Alter?



Im freien Stand sind geringe Schwankungen auch bei jungen gesunden Menschen durchaus normal. Diesen leichten Schwankungen wird dann im Fußgelenk sofort entgegengesteuert, so dass ein Sturz ausbleibt. Ältere Menschen können im Fußgelenk nicht mehr so effektiv gegensteuern, der notwendige schnelle (Ausfall-) Schritt, der den Sturz abwenden könnte, kommt zu spät oder die Kraft reicht nicht aus.

Ein weiteres Wahrnehmungssystem ist unser Auge. Es informiert uns über die Stellung des Körpers im Raum. Wichtig dabei ist das Erkennen des Horizontes und die Unterscheidung von "oben" und "unten". Die Bedeutung unserer Augen für das Gleichgewicht können wir leicht testen, indem wir unsere Augen schließen. Der freie Stand wird unsicher und noch schwerer fällt uns das Gehen.

Das dritte System liefert viele verschiedene Informationen aus unserem Körper: Der Tastsinn informiert uns beispielsweise über den Druck an den Fußsohlen. Messfühler in den Muskeln lassen uns den Spannungszustand in der Muskulatur spüren. Über Nervenfühler in den Gelenken werden wir über deren Stellung informiert, selbst wenn wir nicht hinschauen. Mit zunehmendem Alter geht es darum, das Zusammenspiel dieser Wahrnehmungssysteme zu trainieren.

Der Muskulatur kommt also eine wichtige Rolle zu beim sicheren Gehen und Stehen. Je besser die Muskeln trainiert sind, desto besser können Sie die täglichen Herausforderungen des sicheren Gehens und Stehens meistern.

## Warum sollten Sie Ihr Gleichgewicht trainieren?

Um die altersbedingten Veränderungen der Sehkraft und der Körperwahrnehmung auszugleichen empfiehlt sich ein gezieltes Training des Gleichgewichts, bevor es zu einem Vermeiden von verschiedenen Situationen aus Sorge vor Stürzen kommt. Das Vermeiden von herausfordernden Situationen bringt ältere Menschen in einen „Teufelskreis“ und die Gleichgewichtsfähigkeit wird sich noch weiter verschlechtern. Daher lohnt ein vorbeugendes Training. Sehr gut geeignet sind beispielsweise der Senioren-Tanz, Tai Chi oder auch andere sportliche Betätigungen und Heimübungen, wie sie in dieser Broschüre immer wieder vorgestellt werden.

## Unser Interview

### Für Bewegung ist es nie zu spät – dies hat sich auch die Betzinger Seniorin Hilde Schwald zu Herzen genommen.

#### Frau Schwald, bewegen Sie sich ausreichend?

Also, im Alltag ist das manchmal schwierig, dabei ist Bewegung sehr wichtig. Neben dem Spaziergehen hab' ich sicherlich nicht genug getan und habe zugenommen. Mein Schwindel macht mich beim Gehen auch etwas unsicher. Daher habe ich jetzt begonnen einen Kurs für Senioren zu besuchen.

#### Können Sie uns erzählen, was das für ein Kurs ist?

Der Kurs nennt sich „Fit ab 60“. Wir machen dort verschiedene Übungen im Gehen, trainieren die Koordination, aber auch die Beweglichkeit und das Gleichgewicht.

#### Fühlen Sie sich in dem Kurs gut aufgehoben?

Also, meine Schwerhörigkeit ist schon ein Problem. Die Kursleiterin redet allerdings sehr deutlich und ansonsten kann ich nachfragen. Manchmal verstehe ich nicht gleich, was ich machen soll – doch da wird mir dann immer gleich geholfen. Die anderen Teilnehmer sind auch so etwa in meinem Alter, um die 70. Wir sind schon eine nette Gruppe und kürzlich gab es ein gemeinsames Essen. Ich konnte leider nicht mit, es soll aber sehr nett gewesen sein.

# Gleichgewichtsübungen

**Ihr Gleichgewicht gibt Ihnen Sicherheit auf Schritt und Tritt: im Haushalt, im Straßenverkehr und beim Spielen mit den Enkeln. Auf Seite 4 können Sie lesen, wie unser Körper dafür sorgt, dass wir standfest bleiben. Auf diesen beiden Seiten möchten wir Ihnen wieder Übungen vorstellen, mit dem Sie selbst dazu beitragen können, das Gleichgewicht in den „eigenen vier Wänden“ trainieren können.**

## 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.

## Schrittübung

### Aufgabe:

Stellen Sie sich seitlich an einen Tisch oder an einen Stuhl und halten sich fest (nur so viel wie nötig). Machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Setzen Sie den Fuß mit einem oder mehreren Schritten wieder zurück. Machen Sie auch mit dem anderen Fuß einen großen Schritt nach vorne.

### Aufgabe:

Versuchen Sie auch einen großen Schritt nach hinten (und wieder zurück) zu setzen.



### Aufgabe:

Stellen Sie sich vorwärts an einen Tisch oder an einen Stuhl und halten sich gut fest. Machen Sie einen großen Schritt zur Seite. Setzen Sie den Fuß mit einem oder mehreren Schritten wieder zurück. Machen Sie auch mit dem anderen Fuß einen großen Schritt zur anderen Seite.

### Durchführung:

Setzen Sie beide Füße jeweils drei- oder viermal in jede Richtung (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Machen Sie zwischendurch mehrere kurze Pausen.

## Übung im geschlossenen Stand

### Aufgabe:

Stellen Sie sich so hin, dass sich Ihre Fußspitzen und Ihre Fersen berühren.

Zur Sicherheit sollten Sie eine Tischkante oder einen Stuhl in der Nähe haben. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Hand nur leicht auflegen oder sogar frei stehen.



Verlagern Sie das Gewicht vom rechten auf den linken Fuß und wieder zurück. Versuchen Sie die Be- und Entlastung der Füße zu spüren.

### Steigerungen:

- Verlagern Sie das Gewicht mit offenen Augen zur Fußspitze und zur Ferse. Versuchen Sie zu spüren, wie der Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert.
- Schließen Sie bei dieser Übung die Augen.
- Sie können alle bisher beschriebenen Übungen im Stand auch ohne Schuhe durchführen (barfuß).

# Reutlingen bewegt sich



**Mit dem Frühling steigt die Lust sich zu bewegen. Neben Spaziergängen und Wanderungen gibt es eine Vielzahl von Bewegungsangeboten für ältere Menschen.**

Der Altersmediziner Dr. Klaus Wild vom Zentrum für Altersmedizin der Kreiskliniken Reutlingen empfiehlt besonders Angebote in Gruppen unter sachkundiger Anleitung. Diese finden sich in Reutlingen zuhauf: qualifizierte

Übungsleiter machen in zahlreichen Sportvereinen, beim Deutschen Roten Kreuz, in der Volkshochschule, in Kirchengemeinden und beim Forum 2. Lebenshälfte Bewegungsangebote für ältere Menschen mit unterschiedlichen Leistungsvermögen.

Wer sich über alle Sport- und Bewegungsgruppen für ältere Menschen in Reutlingen und seinen Stadtteilen informieren möchte, findet unter der Internet-Adresse [www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de) viele interessante Informationen. Dort erfährt man beispielsweise, wo welche Bewegungsgruppen angeboten werden und welche Teilnahmevoraussetzungen gelten. So kann jeder ältere Mensch das Gruppenangebot vor Ort finden, an dem er Spaß hat und bei dem er „mithalten“ kann. Gerne können Sie auch telefonisch nachfragen unter 0711-8101 6078.

## **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, Ulrich Lindemann, Daniel  
Schöne

**Verbreitungsgebiet:** Reutlingen

**Erhältlich:** bei Ihrer Apotheke, Sanitätshäusern und Ihrem Hausarzt

**Auflage:** 3000 Stück

**Bildquellen:** Günther Klemens, fotolia.com,  
Herbert Geiger; Stadt Reutlingen

**Satz & Layout:** Annette Roemer,  
[www.Sanddorn-Verlag.ch](http://www.Sanddorn-Verlag.ch)