



Fit und G'sund – in jedem Alter!

Es ist nie zu früh, um auf sich selbst zu schauen!



Wie genau minimiere ich mein Sturzrisiko?

■ Warum steigt die Sturzgefahr im Alter?

Mit steigendem Alter nehmen unsere Koordination, Kraft und Kondition ab – und da kann es schon mal passieren, dass man seinen eigenen Körper und seine Fähigkeiten überschätzt. Denn was früher problemlos möglich war, kann jetzt schwieriger sein.

Zusätzlich können Faktoren wie Angst und Unsicherheit, schlechteres Hören und Sehen oder Aufmerksamkeitsdefizite unsere Beweglichkeit einschränken.

■ Die gute Nachricht ist:

Mit regelmäßigen, kleinen Trainingseinheiten, einer gesunden Ernährung und Unterstützungen (wie zum Beispiel Brillen, dem richtigen Schuhwerk oder Gehhilfen) können Sie Ihre Fitness verbessern und Ihr Sturzrisiko merklich verringern!

Das Wichtigste ist dabei immer: **Fangen Sie an!** Die richtige Motivation ist der erste Schritt zu mehr Sicherheit und besserer Lebensqualität.



■ Aktiv bleiben!

Unser Körper stellt uns nur jene Fähigkeiten zur Verfügung, die wir auch regelmäßig von ihm abverlangen.

Beweglichkeit und Muskelkraft sind die wichtigsten Punkte, um die körperliche Sicherheit zu festigen.

Es gibt viele einfache Übungen, um Ihren Körper und Ihre Muskeln zu stärken, die ganz bequem im eigenen Wohnzimmer, ohne großen Aufwand, absolviert werden können. Achten Sie dabei immer auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand und trinken Sie ausreichend! Eine Reihe an Übungen, um Ihren Körper zu stärken, finden Sie ab Seite ??.

■ In Bewegung bleiben!

150 Minuten moderate Bewegung wöchentlich helfen schon, fit zu bleiben. Das ist eine halbe Stunde, fünfmal die Woche, zum Beispiel ein ausgedehnter Spaziergang, Jogging, Fahrradfahren oder leichtes Muskeltraining.

■ In Bewegung bleiben!

150 Minuten moderate Bewegung wöchentlich helfen schon, fit zu bleiben. Das ist eine halbe Stunde, fünfmal die Woche, zum Beispiel ein ausgedehnter Spaziergang, Jogging, Fahrradfahren oder leichtes Muskeltraining.



Gesund ernähren!

Im Alter verändert sich unser Körper. Der Wassergehalt nimmt ab, die Muskelmasse wird weniger, dafür steigt der Körperfettanteil. Das heißt auch, dass der Energiebedarf des Körpers sinkt und wir weniger essen müssen als früher.

Diese Veränderungen müssen wir auch leben. Was bedeutet das?

■ Trinken Sie viel!

Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, gerne auch mehr. Der Großteil davon sollte Wasser (auch mit Zitrusseiben oder Minze) sein, gut geeignet sind auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Stellen Sie sich Ihr Wasserglas oder Ihren Krug gut sichtbar hin, um den Überblick darüber zu behalten, wie viel Sie trinken.



■ Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag!

Egal ob gedämpft oder gekocht, als Suppe oder im Backofen, Rohkost oder Saft: Drei faustgroße Portionen Gemüse und zwei faustgroße Portionen Obst pro Tag tun gut und liefern wichtige Vitamine und Spurenelemente.

■ Fett ja – aber bitte das Richtige!

Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Wallnussöl, Hanföl und fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch stärken die Immunabwehr. Wichtig: Gebackenes und Frittiertes sollten Sie sich nur selten gönnen!



■ Greifen Sie zu Naturprodukten statt Lightprodukten!

Naturprodukte sind für den Körper verträglicher als fettreduzierte Lebensmittel. Beispielsweise lieber Butter statt Margarine nehmen. Aber hier gilt – in Maßen!

■ Verwenden Sie Gewürze statt Salz!

Zuviel Salz entzieht den Körperzellen Wasser und belastet das Herz-Kreislaufsystem. Kräuter und Gewürze sorgen ebenso für den guten Geschmack und fördern auch noch die Gesundheit.

■ Eiweiß ist wichtig und gesund!

Eiweiß unterstützt den Aufbau und die Erhaltung unserer Muskulatur. Zwei- bis dreimal pro Woche mageres Fleisch zu essen, ist für Nicht-Vegetarier ideal. Weitere gute Eiweißlieferanten sind Fisch, Eier, Linsen, Bohnen, Tofu, Käse, Topfen, Joghurt oder Skyr.

■ Essen Sie Süßes genussvoll und in Maßen!

Nicht nur Kuchen und Schokolade machen glücklich: Auch Obst oder eine Handvoll Studentenfutter als Dessert machen gute Laune – und sind darüber hinaus noch gesund!

■ Stellen Sie Ihre Gewohnheiten um!

Sie müssen Ihren Speiseplan nicht gleich total umkrempeln, denn schon kleine Änderungen wirken sich positiv auf Ihren Körper aus. Ein Beispiel: Statt dem Butterbrot mit Marmelade zum Frühstück versuchen Sie doch einmal Naturjoghurt mit etwas Obst, Walnüssen, Leinsamen, ein paar Haferflocken und etwas Leinöl.

■ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wissen, welche Ernährungsweise für Ihre persönliche Gesundheit ideal ist. Sprechen Sie am Besten im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung mit ihr/ihm darüber!

Ihr Zuhause sicher machen



■ Entfernen Sie Stolperfallen zuhause!

Dazu gehören unter anderem Teppiche, lose Kabel, oder Gegenstände, die herumliegen, wie zum Beispiel Schuhe.

■ Befestigen Sie Halterungen!

Ein Griff bei der Dusche, Badewanne, Toilette oder ein Handlauf bei Stufen oder Türen mit Niveauunterschied geben Sicherheit. Eine Sitzmöglichkeit in der Wanne oder Dusche beugt Stürzen vor.

■ Machen Sie Problemstellen sichtbar!

Dazu gehört, Stufenkanten zu markieren oder Wände in kräftigen Farben zu streichen. So haben Sie immer die Stellen im Blick, bei denen Sie besonders Acht geben müssen!



■ Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung!

Ein Nachtlicht (eventuell mit Bewegungsmelder) erleichtert den nächtlichen Gang ins Bad/WC. Auch die Nachttischlampe beim Bett muss leicht zu erreichen sein. Stiegenabgänge und dunkle Flure sollten unbedingt gut ausgeleuchtet sein!

fühlen und Stürze zu vermeiden. Auch der richtige Umgang ist wichtig, beispielsweise sollten Sie eine Lesebrille niemals beim Gehen tragen! Festes Schuhwerk gibt Ihnen zusätzlichen Halt.

■ Haben Sie alles in Griffweite!

Lagern Sie Lebensmittel und alle Dinge, die Sie regelmäßig brauchen, immer in Reichweite, beispielsweise in niedrigen Küchenregalen oder Schränken. Vermeiden Sie Leitern und Sessel als Tritthilfen, die Sturzgefahr ist dabei groß!

■ Verwenden Sie Hilfsmittel!

Hilfsmittel wie beispielsweise ein Gehstock oder ein Rollator tragen dazu bei, sich sicher zu

Halten sie sich mit körperlichem Training fit & sicher!

■ Übungen zum Aufwärmen, Mobilisieren und Dehnen

Bevor Sie mit dem Muskeltraining starten, sollten Sie sich aufwärmen.

Die Mobilisierung der Gelenke ist die beste Art, Verletzungen bei Stürzen zu vermeiden. Egal in welchem Alter Sie damit beginnen, Stärkung von Muskeln und Kraft sowie Dehnen unterstützen Ihren Körper.

Bei Schwindelgefühl raten wir Ihnen dazu, die Übungen vorab mit einem Arzt abzusprechen.



■ Armkreisel

Atmen Sie ruhig ein und aus, lassen Sie dabei die Arme seitlich kreisen. Gehen Sie dabei nie höher als Ihre Schultern.

Aufwärmen!

■ Gehen am Stand

Gehen Sie auf der Stelle, heben Sie dabei Fersen und Oberschenkel an. Machen Sie die Übung nahe einer Wand oder Sessellehne, um sich anhalten zu können, falls Ihnen schwindelig wird.





Mobilisierung



■ Armschwinger

Stehen oder sitzen Sie aufrecht, strecken Sie die Arme aus und lassen Sie sie kontrolliert vor und zurück schwingen.



■ Fersenheber

Heben Sie die Fersen im Sitzen an oder gehen Sie auf der Stelle.



■ Handgelenkskreisel

Lassen Sie die Handgelenke in alle Richtungen kreisen.



■ Nackenkreisel

Legen Sie das Kinn ans Brustbein und neigen Sie den Kopf langsam von Schulter zu Schulter.



■ Zehengreifer

Bewegen Sie Ihre Zehen. Kleiner Tipp: Versuchen Sie, einen Stift oder ein Handtuch zu greifen.



■ Schulterkreisel

Lassen Sie die Schultern vor und zurück kreisen.



■ Äpfel pflücken

Strecken und beugen Sie Ihre Finger, als würden Sie nach etwas greifen. Kleiner Tipp: Greifen Sie nach einem Apfel oder einem kleinen Ball.

Wiederholen Sie die Übungen jeweils 8-10 Mal pro Seite und machen Sie nach Möglichkeit jeweils 2-3 Durchgänge.

Kraftübungen zum Stärken der Muskeln!



Beine



■ Ausfallschritt

- » Stellen Sie sich entweder frei hin oder halten Sie sich an einem Sessel, Tisch oder Türstock fest.
- » Machen Sie einen kontrollierten, tiefen Schritt nach vorne oder zur Seite. Gehen Sie vor jedem Schrittwechsel wieder in die Ausgangsposition zurück.

■ Waden heben und Stiegen steigen

- » Stellen Sie sich an die unterste Stufe einer Treppe und halten Sie sich gut am Geländer fest.
- » Stellen Sie sich mit den Fußballen auf die Stufenkante.



- » Heben Sie Ihren ganzen Körper an, indem Sie sich auf die Zehenspitzen drücken.



- » Halten Sie die Position ein paar Sekunden und senken Sie Ihren Körper wieder ab.



■ Kniebeuge Im Stehen

- » Stellen Sie sich frei hin oder halten Sie sich an einem Tisch fest. Beide Füße sind fest am Boden. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper etwas nach vorne.
- » Gehen Sie langsam in die Knie, die Knie sollen dabei nicht über die Zehenspitzen schauen. Stellen Sie sich dann kontrolliert wieder auf.

■ Kniebeuge Im Sitzen

- » Setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Sessels. Beide Füße sollen fest am Boden stehen. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper etwas nach vorne.
- » Stehen Sie langsam auf und setzen Sie sich dann langsam wieder hin, bis der Po den Sessel berührt.



■ Kniebeuge Im Liegen

- » Stellen Sie sich frei hin oder halten Sie sich an einem Tisch fest. Beide Füße sind fest am Boden. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und lehnen Sie sich mit dem Oberkörper etwas nach vorne.
- » Gehen Sie langsam in die Knie, die Knie sollen dabei nicht über die Zehenspitzen schauen. Stellen Sie sich dann kontrolliert wieder auf.

Arme



■ Arme – Vorderer Armheber

- » Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel oder stellen Sie sich gerade hin.
 - » Strecken Sie die Arme und heben Sie beide Arme von unten nach vorne, bis maximal auf Schulterhöhe.
 - » Senken Sie die Arme wieder langsam.
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten oder im Stand ein dehnbare Theraband verwenden.

■ Seitlicher Armheber

- » Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel oder stellen Sie sich gerade hin.
 - » Strecken Sie die Arme und heben Sie beide Arme von unten zur Seite an, bis maximal auf Schulterhöhe.
 - » Senken Sie die Arme wieder langsam.
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten oder im Stand ein dehnbare Theraband verwenden.



■ Armbeuger

- » Stehen oder sitzen Sie aufrecht. Strecken Sie die Arme seitlich am Oberkörper nach unten aus und drehen Sie die Handflächen nach oben.
 - » Winkeln Sie die Arme langsam an und lassen sie wieder sinken. Achten Sie darauf, die Oberarme am Oberkörper zu lassen!
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten oder im Stand ein dehnbare Theraband verwenden.



■ Barrenstütz

- » Setzen Sie sich auf den vorderen Teil eines Sessels und halten Sie sich mit den Armen an den Seiten fest.
- » Machen Sie ein paar Schritte nach vorne, um mit abgewinkelten Beinen vor dem Sessel zu balancieren.
- » Winkeln Sie die Arme ein wenig ab und drücken Sie sich dann wieder hoch.

■ Stehende Liegestütze

- » Stützen Sie sich vor einer Wand ab, die Arme sind dabei in Schulterhöhe ausgestreckt.
 - » Spannen Sie Rücken, Bauch und Po an und winkeln Sie die Arme mit dem Gewicht des Oberkörpers langsam ab. Tun Sie das nur soweit, wie Sie die Arme auch wieder strecken können!
- Kleiner Tipp:** Indem Sie die Füße weiter auseinanderstellen, können Sie die Schwierigkeit erhöhen.

Rücken



Bauch

■ Sitzende Sit-Ups

- » Sitzen Sie aufrecht und verschränken Sie die Arme vor der Brust.
 - » Bewegen Sie den Oberkörper soweit Sie können gerade nach vorne und halten Sie die Position kurz.
 - » Bewegen Sie den Körper wieder zurück, bis Sie aufrecht sitzen.
- Kleiner Tipp:** Um die Übung anspruchsvoller zu machen, können Sie als zusätzliches Gewicht in jeder Hand eine volle Wasserflasche halten.



■ Vorwärtsbeuge

- » Setzen oder stellen Sie sich gerade hin. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Dann richten Sie sich wieder langsam auf.
- Kleiner Tipp:** Sie können auch versuchen, einen Gegenstand vom Boden aufzuheben.

Gleichgewichtsübungen für mehr Stabilität!

Wenn Sie sich gestärkt fühlen, können Sie im Stehen Ihr Gleichgewicht trainieren.

■ Zehenstand

- » Stellen Sie sich breitbeinig und gerade hin.
- » Halten Sie sich an einer Wand, Türstock oder einem Sessel fest und heben Sie sich auf Ihre Fußballen und Zehen.
- » Halten Sie die Position ein paar Sekunden und senken die Fersen wieder langsam.



■ Fußheber

- » Stellen Sie sich mit leicht versetzten Füßen gerade hin.
- » Gehen Sie leicht in die Knie, heben Sie den Vorderfuß etwas an und senken ihn wieder ab. Die Fersen bleiben am Boden.
- » Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite ein paar Mal.



■ Marschieren am Stand

- » Stellen Sie sich gerade hin.
- » Winkeln Sie Ihre Beine abwechselnd ab und ziehen sie gerade hoch, als würden Sie mit angehobenen Knien marschieren.



Balance auf einem Bein

- » Stellen Sie sich gerade hin, halten Sie sich bei Bedarf an einem Sessel oder einer Wand an.
- » Heben Sie ein Bein langsam an und halten auf dem anderen Bein die Balance.
- » Tippen Sie mit der Zehe des freien Fußes den Boden vorne an, dann seitlich und anschließend hinten.
- » Stellen Sie das Bein ab und führen die Übung auf der anderen Seite durch.



Balance mit den Armen

- » Stellen Sie sich gerade hin, halten Sie die Beine geschlossen.
- » Strecken Sie die Arme entlang des Körpers aus und führen Sie sie nach vorne, dabei schauen die Handflächen nach oben. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden und senken die Arme wieder ab.
- » Wenn Sie sich sicher fühlen, wiederholen Sie die Übung auf einer instabilen Oberfläche, beispielsweise einem zusammen-gerollten Handtuch.



Grätsche

- » Stellen Sie sich gerade hin, wenn nötig, halten Sie sich an einer Wand an.
- » Spreizen Sie die Beine langsam seitlich, als würden Sie im Spagat auseinandergrätschen wollen.



Beinpendel

- » Stellen Sie sich gerade hin, wenn nötig, halten Sie sich an einer Wand an.
- » Führen Sie ein gestrecktes Bein langsam nach hinten, als würden Sie nach hinten treten. Verlagern Sie das Gewicht dabei auf das andere Bein.



Drahtseilakt

- » Gehen Sie auf einer gedanklichen geraden Linie vorwärts, setzen Sie jeden Schritt knapp an den nächsten – als würden Sie auf einem Drahtseil balancieren. Zur Hilfe können Sie auch eine Linie mit Klebeband auf den Boden kleben.
- » Zählen Sie dabei in Gedanken in Fünferschritten mit.

Mit links

- » Machen Sie alltägliche Tätigkeiten mit der linken Hand. Die ungewohnte Bewegung stärkt spielerisch Ihre Koordination.
- » Für Linkshänder: Wechseln Sie auf die rechte Hand.



Dehnen – Taillendreher

- » Stellen oder setzen Sie sich breitbeinig hin und legen Sie die Arme hinter den Kopf.
- » Drehen Sie den Oberkörper langsam von der einen Seite zur anderen. Sie können auch den Oberkörper von der einen auf die andere Seite neigen und dehnen.

Dehnen

Beinzieher

- » Nur im Sitzen: Sitzen Sie aufrecht und winkeln Sie die Beine ab. Ziehen Sie die Beine mit Hilfe der Hände abwechselnd langsam und kontrolliert zum Brustkorb hoch.



Nackenstrecker

- Stützen Sie den Kopf mit einer Hand und neigen ihn von einer Seite zur anderen.



Schulterstrecker

- Heben Sie die Arme auf Schulterhöhe (aber nicht höher!) und führen Sie sie auf die andere Seite zur Brust. Drücken Sie den gestreckten Arm mit der anderen Hand sanft gegen den Körper.

Wiederholen Sie die Übungen jeweils 8-10 Mal pro Seite und machen Sie nach Möglichkeit jeweils 2-3 Durchgänge.



Üben Sie richtiges Aufstehen!

■ Trainieren Sie für den Ernstfall

Ältere Menschen haben oft Angst davor, sich auf den Boden zu legen oder auch nur zu setzen, weil sie befürchten, nicht mehr aufstehen zu können. Mit regelmäßigem Üben des richtigen Aufstehens können Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten stärken. Auch wenn es Sie anfangs Überwindung kosten mag: Damit stärken Sie sich und schaffen mehr Sicherheit!



1



2



3



4

■ Langsames Aufstehen mit oder ohne Sessel

1. Legen Sie sich in Rückenlage und winkeln Sie beide Knie an.
2. Drehen Sie den Körper mit den Knien voran langsam auf die Seite.
3. Drücken Sie sich mit den Armen in eine halbsitzende Position hoch.
4. Drehen Sie sich auf alle Viere. Wenn es nötig ist, können Sie zu einem Sessel kriechen.
5. Stützen Sie sich mit beiden Händen entweder auf dem Sessel (5a) oder dem Boden (5b) ab. Stellen Sie das stärkere Bein zuerst auf und drücken Sie sich langsam hoch. Wichtig: Versuchen Sie nur, ohne Sessel aufzustehen, wenn Sie genug Kraft haben.
6. Geschafft: Sie stehen wieder!



5a



5b



6

Was, wenn doch ein Sturz passiert?

■ Sie können nicht aufstehen?

■ Bewahren Sie Ruhe!

Auch wenn der Sturz schmerzhaft ist und Ihre Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, dürfen Sie nicht in Panik geraten.

Ein kühler Kopf ist der erste Schritt zur Hilfe!

■ Rufen Sie um Hilfe!

Machen Sie auf sich aufmerksam oder rufen Verwandte und Freunde am Handy an, wenn Sie es bei sich tragen.

Legen Sie diese Nummern am besten auf eine Kurzwahltaaste.

Oder besorgen Sie sich ein Notfallarmband – Informationen dazu haben viele Organisationen wie das Hilfswerk.

■ Seien Sie sich bewusst, wer Ihnen helfen kann!

Wer hat einen Schlüssel und/oder Zugang zu Ihrem Haus oder Wohnung? Sich diese Personen immer vor Augen zu halten, hilft Ihnen im Notfall.

■ Notfallmappe – die wichtigsten Infos bei der Hand

Eine Mappe mit wichtigen Informationen sollte immer sichtbar beim Wohnungseingang griffbereit liegen. Dazu gehören persönliche Daten, eine aktuelle Medikamentenliste und Ihre Kontaktpersonen.

Idealerweise bewahren Sie diese Informationen zusätzlich auch auf einer kleinen Karte in Ihrer Tasche oder Geldbörse auf.

Eine Vorlage für eine Notfallmappe finden Sie kostenlos auf www.seniorenbund.at

■ Es gilt: Im Zweifelsfall immer die Rettung rufen!

144