

Naturheilkunde für zuhause

Gymnastik für Senioren

Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

Johanna van Galen

3., bearbeitete Auflage

KVC | VERLAG

KVC Verlag
Natur und Medizin e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

van Galen, Johanna

Gymnastik für Senioren – Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-082-7 (E-Book)

© KVC Verlag – Natur und Medizin e. V., Essen 2023, 3., bearb. Aufl.

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Fotos: Paulus Ponizak (www.ponizak.de)

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Inhalt

Vorwort	IX
Einführung: Bewegung im Alter	1
Gymnastik für Senioren	7
Regeln zum Ablauf einer Übungseinheit	8
Durchführung der Gymnastik-Übungen	10
Ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen	10
Ausgangsstellungen	11
Grundstellung im Stehen	11
Grundstellung im Sitzen	12
Gymnastikhilfen	13
Übungen im Gehen	15
Übung 1: Gehen auf der Stelle	15
Übung 2: Gehen im Raum	16
Übung 3: Gehen und strecken	16
Übung 4: Gehen und greifen	17
Übung 5: Zehengang	18
Übung 6: Gang auf flachen Füßen	18
Übung 7: Wiegen auf der Stelle	19
Übungen im Stehen	21
Übung 8: Atemübung	22
Übung 9: Arme abklopfen	23
Übung 10: Brustkorb abklopfen	24
Übung 11: Schwingen	25

Übungen im Sitzen	27
Übungen mit den Händen	28
Übung 12: Händewaschen	28
Übung 13: Finger spreizen	29
Übung 14: Spinnrad	30
Übung 15: Kraulen	31
Übung 16: Daumen verstecken	32
Übung 17: Finger federn	33
Übung 18: Krokodil	34
Übungen mit den Füßen	35
Übung 19: Fersen heben	35
Übung 20: Füße kreisen	36
Übung 21: Fersen kreisen	37
Übung 22: Vorfuß heben	38
Übungen für die Beine und Hüften	39
Übung 23: Füße drehen	39
Übung 24: Tippen	41
Übung 25: Kreise malen	42
Übung 26: Knie lockern	43
Übung 27: Streck- und Kraftübung	44
Übungen für Arme und Schultern	45
Übung 28: Schultern heben	45
Übung 29: Schultern kreisen	46
Übung 30: Arme drehen	47
Übung 31: Ellenbogen berühren	48
Übung 32: Schulterblätter zusammenziehen	49
Übung 33: Ellenbogen fassen	50
Übung 34: Glühbirne in die Fassung drehen	51

Isometrische Übungen	52
Übung 35: Hände drücken	53
Übung 36: Arme ziehen	54
Übung 37: Finger verschränken und ziehen	55
Übung 38: Hände drücken	56
Übung 39: Handflächen drücken	57
Übung 40: Ellenbogen drücken	58
Übung 41: Oberschenkel auseinanderdrücken	59
Übungen mit dem Zopf	60
Übung 42: Zopf über dem Kopf	60
Übung 43: Doppelt gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 44: Vierfach gelegter Zopf über dem Kopf	61
Übung 45: Zopf ziehen über dem Kopf	62
Übung 46: Zopf ziehen vor den Schultern	63
Übung 47: Doppelt gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 48: Vierfach gelegter Zopf vor den Schultern	64
Übung 49: Zopf ziehen mit Handrücken nach oben und unten	65
Übung 50: Zopf hinter dem Rücken	66
Übung 51: Zopf unter dem Bein	67
Übung 52: Zopf zum Fuß	68
Übung 53: Zopf zwischen den Knien	69
Übungen mit dem Tennisball	70
Übung 54: Auf und ab – Handrücken nach oben	70
Übung 55: Auf und ab – Handrücken nach unten	71
Übung 56: Nach außen und innen	72
Übung 57: Rollen zwischen den Händen	73
Übung 58: Ball werfen	74
Übungen mit dem Luftballon	75
Übung 59: Ballon nach links und rechts schwenken	75

Übung 60: Ballon in verschiedene Richtungen schwenken	76
Übung 61: Ballon nach oben und unten schwenken	77
Gymnastik für Senioren mit Demenz	79
Aufgaben und Wirkung der Gymnastik	79
Übung I	80
Übung II	81
Übung III	82
Übung IV	82
Übung V	83
Johanna van Galen	85

Einführung: Bewegung im Alter

Die regelmäßige tägliche Bewegung und moderater Sport sind der wichtigste Schlüssel für gesundes Altern. Sie sind eine der wichtigsten Therapie- und Präventionsstrategien von typischen Alterserkrankungen. Keine andere Therapie hat gleichzeitig eine so große, ganzheitliche und gesunde Wirkung auf Seele, Geist und Körper wie die Bewegung.

Betrachtet man, welche Maßnahmen sich für ältere Menschen besonders eignen, so sind dies vor allem zwei Bewegungsformen: Gymnastik und Ausdauertraining.

Gymnastik kräftigt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit und trainiert den Gleichgewichtssinn. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen können zuhause durchgeführt werden, sie benötigen keine besondere Trainingsumgebung, und sie lassen sich hervorragend in den Alltag integrieren.

Die Übungen wurden speziell für Senioren entwickelt und zusammengestellt. Um sie auszuführen, braucht man keine großen Vorkenntnisse. Sie müssen weder besonders sportlich noch besonders mobil sein, noch benötigen Sie besondere Kleidung. Mit etwas Platz und einem stabilen Stuhl ohne Armlehnen ist ein Großteil dieser Übungen einfach durchzuführen. Für einige Übungen können Sie einen Tennisball, einen aus drei alten, vielleicht mit Laufmaschen versehenen Nylonstrumpfhosen geflochtenen Zopf oder einen Luftballon verwenden. Alles, was Sie brauchen, ist der Entschluss, die Übungen regelmäßig zu praktizieren. Vielleicht wählen Sie eine bestimmte Uhrzeit, die Sie für sich selbst als Ihre Gymnastik-Zeit einplanen, z.B. immer um 10 Uhr am Vormittag oder um 15 Uhr am Nachmittag. Schnell werden Sie merken, dass Schmerzen nachlassen,

sich die Muskeln lockern und das Gesamtbefinden bessert. In besonderem Maße dienen die Gang- und Wiegeübungen am Anfang dazu, die Sicherheit beim Gehen zu verbessern, was Ihnen auf der Straße sehr zugute kommen wird. Ich schlage vor, täglich 10–15 Minuten zu üben, das ist optimal, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten.

Neben diesen Gymnastikübungen für zuhause möchte ich Ihnen den Besuch von Yoga-Kursen ans Herz legen. Es gibt mittlerweile von vielen Einrichtungen auch spezielle Angebote für ältere Menschen. Und in allen anderen Kursen freut man sich, wenn ein älterer Mensch dazukommt. Wenn Sie den Kursleiter über Ihre möglicherweise vorhandenen Beschwerden informieren, wird er Sie speziell darauf hinweisen, wann Sie mit einer Übung vorsichtig sein sollten. Also nur Mut! Es macht besonders viel Spaß, mit anderen gemeinsam Sport oder Gymnastik zu treiben, und in jedem Anfängerkurs befinden sich Menschen, die eine Weile aus der Übung waren. Man steht nie alleine da.

Zur zweiten für ältere Menschen optimalen Bewegungsform, dem Ausdauertraining, zählen z.B. Gehen, Spazierengehen, Wandern, Radfahren und Schwimmen. Diese Sportarten trainieren Kreislauf, Atmung, Muskulatur und Gleichgewicht. Gleichzeitig fördern sie den Stoffwechsel und die Durchblutung. Ich empfehle daher gerne, täglich mehrere tausend Schritte zu gehen. Die Anzahl der Schritte kann mit einem Schrittzähler erfasst werden. Wenn man das kleine Gerät benutzt, kann man sehen, wie viele Schritte allein im Alltag zurückgelegt werden. Dies kann sehr unterschiedlich sein: Menschen, die zu ihrem Arbeitsplatz mit dem Auto fahren, dann den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und wieder nach Hause fahren, bringen in der Regel relativ wenige Schritte zusammen; Hausfrauen bewegen sich sehr viel mehr: Sie laufen im Haus hin und her, gehen einkaufen, holen die Kinder ab etc. Die allgemeine Empfehlung der CHAMP-Ambulanz an der Berliner Charité z.B. lautet, täglich 10.000 Schritte zu laufen. Dies ist ein hohes Ziel, denn

10.000 Schritte sind je nach Schrittlänge sechs bis sieben Kilometer. Im Alter kann man den Anspruch sicherlich herunterschrauben. Auf der anderen Seite bietet gerade das Alter Zeit und Möglichkeit, nach Lust und Laune zu wandern, spazierenzugehen oder sich im ganz normalen Alltag mehr zu bewegen. Der Schrittzähler, so haben wir gemerkt, weckt den Ehrgeiz. Plötzlich läuft man, statt mit dem Bus zu fahren, lässt das Auto stehen und nimmt die Treppen statt den Aufzug.

Hinweisen möchte ich Sie an dieser Stelle auch auf die Wanderwoche von Natur und Medizin. Viele Teilnehmer der Wanderung sehen diese Wanderwoche als ihr jährliches „Fitness-Training“ an, indem sie gezielt etwas für ihre Gesundheit tun. Und: Viele Teilnehmer wissen, dass sie ein solches Projekt nie und nimmer alleine absolvieren könnten. Die Suche nach geeigneten Wanderwegen wird ihnen abgenommen, die Wanderungen werden geführt, man läuft in der Gemeinschaft – dies alles ist insbesondere für die zahlreichen alleinstehenden Teilnehmer besonders attraktiv.

Hinzu kommt, dass Sie auf viele andere Menschen treffen, die in fortgeschrittenem Alter sind und sich aktiv für die eigene Gesundheit einsetzen, sich für die naturheilkundliche Behandlung typischer Alterserkrankungen interessieren. Nicht selten erfährt man von Lebensgeschichten, bei denen ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall, eine Krebserkrankung oder starke Schmerzen den Anstoß gegeben haben, das eigene Leben noch einmal zu überdenken und den Lebensstil zu verändern. Auf diesen Wanderungen finden sich Gleichgesinnte, die offen ihre Erfahrungen teilen und austauschen.

Zurück zum Sport. Neben dem Gehen im Alltag wäre es optimal, wenn Sie mehrmals pro Woche für eine halbe Stunde ein gezieltes Ausdauertraining betreiben, beispielsweise durch Walking, Schwimmen, Fahrradfahren, Golf – oder auch auf dem Heimtrainer. Bitte wärmen Sie sich vor dem Training durch Lockerungsübungen gut auf.

Eine Pulsuhr (erhältlich im Sportfachhandel) hilft, die ideale Ausdauerbelastung zu ermitteln. Als Regel gilt, dass der Puls nicht dauerhaft über der Frequenz „170 minus Lebensalter“ liegen sollte. Seien Sie bitte zurückhaltend mit Schnellkraftübungen und Maximalbelastungen.

Lassen Sie sich helfen und anleiten – es gibt mittlerweile zahlreiche Sporteinrichtungen, die gerade für Senioren Angebote machen und auf die spezielle Situation des alternden Menschen eingerichtet sind, geschulte Mitarbeiter haben und Ihnen auf besondere Fragen antworten können. Übertreiben Sie nichts, vor allem nicht, wenn Sie eine längere „sportliche“ Pause gemacht haben.

Ich kann Sie nur sehr ermutigen, aktiv zu werden. Es gibt viele ältere Menschen, die durch sportliche Betätigung nach der Pensionierung oder auch nach einer Erkrankung wieder neue Energie bekommen haben und beschwerdefrei wurden. Die Furcht, mit Beschwerden wie Osteoporose oder Rückenschmerzen leben zu müssen, erwies sich dann in vielen Fällen als unbegründet.

Nachdem Sie die optimalen Bewegungsformen für Senioren kennen gelernt haben, will ich Ihnen kurz erläutern, welche positiven Auswirkungen Gymnastik und Ausdauertraining auf den Körper haben. Man kann sich die Organe des Menschen in vier miteinander verbundenen Bereichen vorstellen:

- Nervensystem
- Herz/Kreislauf und Atmung
- Verdauung und Stoffwechsel
- Bewegungsapparat

Ausgangsstellungen

Grundstellung im Stehen

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen, die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme hängen seitlich locker herab. Das Becken ist etwas nach vorn geneigt, der Oberkörper aufrecht.



Grundstellung im Sitzen

Die Füße stehen ganzflächig auf dem Boden, Knie und Füße sind hüftbreit auseinander. Der Oberkörper ist aufrecht; die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Diese Grundstellung heißt Kutschhaltung.



Gymnastikhilfen

Als Gymnastikhilfen haben sich einfache und kostengünstige Materialien bewährt:

- ein aus drei (alten) Nylonstrumpfhosen geflochtener Zopf
- Tennisbälle
- Luftballons

