Carstens-Stiftung Natur und Medizin

NATURHEILKUNDE FÜR ZUHAUSE

Johanna van Galen

Gymnastik für Senioren

Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

mit vielen praktischen Übungen

KVC | VERLAG

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 978-3-96562-013-1
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2020, 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
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

klimaneutral
natureOffice.com | DE-574-2XM8BUJ
gedruckt

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

Durchführung der Gymnastik-Übungen

Sie werden im Laufe des Textes durch die Übungen geführt. Die Übungen sind nicht gefährlich und leicht zu erlernen. Dennoch richtet sich die Durchführung, die Dauer und die Häufigkeit der Wiederholungen nach Ihrem Gesundheitszustand. Wenn Sie sportlich trainiert und fit sind, kann es sein, dass Sie die Übungen als zu leicht empfinden, Sie können dann Dauer und Häufigkeit steigern. Wenn Sie dagegen Schwierigkeiten mit einzelnen Übungen haben oder sie aufgrund von Erkrankungen nicht durchführen können, sollten Sie Dauer und Häufigkeit vermindern oder die Übung auslassen.

Die angegebenen Häufigkeiten und die Dauer der Übungen sind Durchschnittswerte, die individuell angepasst werden können. Im Zweifelsfall sollten Sie die Übungen mit einem Arzt oder Physiotherapeuten besprechen.

Ein eigenes Übungsprogramm zusammenstellen

Für den Alltag empfehlen wir Ihnen, ein eigenes Programm zusammenzustellen. Ein typisches kurzes Übungsprogramm kann z. B. zwei Übungen aus jedem Hauptbereich (im Gehen, im Stehen, im Sitzen, isometrische Übungen, Übungen mit dem Zopf, Tennisball und Ballon) enthalten. Dabei sollten alle Bereiche des Körpers im Laufe der Übungen abgedeckt werden (Kopf, Arme, Wirbelsäule, Bauch, Hüften, Beine, Füße).

Gerne können Sie auch alle Übungen durchführen, dafür müssen Sie sich aber ca. zwei Stunden Zeit nehmen.

Übung 47: Doppelt gelegter Zopf vor den Schultern

Wie Übung 46, jedoch mit doppelt gelegtem Zopf.

Übung 48: Vierfach gelegter Zopf vor den Schultern

Wie Übung 46, jedoch mit vierfach gelegtem Zopf.

Gymnastik für Senioren mit Demenz

Bei Menschen mit Demenz liegt eine Einschränkung des Gedächtnisses und eine Orientierungsstörung vor. Nicht selten fällt es den Betroffenen zusätzlich schwer, sich verbal zu verständigen.

Folgen davon sind häufig Beziehungsstörungen zur Umwelt. Die betroffenen Senioren geraten ins soziale Abseits. Sie entwickeln ein Gefühl der Isolation und Einsamkeit. Diese Wahrnehmung gemeinsam mit der Orientierungsstörung kann zu Aggressivität, Panik, Unruhe oder auch völliger Apathie führen.

Aufgaben und Wirkung der Gymnastik

Gerade bei Senioren mit Demenz können Bewegung und Gymnastik zu einer deutlichen Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Funktionen führen sowie – was sehr wichtig ist – zu einer positiven Beeinflussung der psychischen Situation. Auch als Angehörige können Sie hier mit einfachen Mitteln manchmal viel erreichen und das Beisammensein verschönern.

Es hängt vom Schweregrad der Demenz ab, inwieweit Übungen unter Anleitung nachgemacht werden können. Betroffene mit Demenz im Anfangsstadium können viele Übungen problemlos durchführen. Ist die Demenz weiter fortgeschritten, muss man sich meist mit basalen Übungen wie Gehen, Treppensteigen oder der Durchführung langjährig bekannter Übungen, wie z. B. Geschirr abtrocknen, begnügen. Im stark fortgeschrittenen Stadium

ist dann häufig nur noch passive Bewegung möglich (Mobilisierung im Bett).

Wenn man mit Demenzkranken Gymnastik übt, ob im privaten Bereich oder als Übungsleiter, darf man sich nicht entmutigen lassen. Die emotionale Beanspruchung erfordert Kraft, innere Ruhe, Geduld und vor allen Dingen viel Fröhlichkeit!

Sprechen Sie wegen der oft zu beobachtenden verbalen Verständnisschwierigkeiten mit den Betroffenen

- ruhig,
- klar
- und in einfachen Sätzen.

Eine ausdrucksvolle Mimik und die sinnfällige Körpersprache unterstützen die Kommunikation.

Übung I

Praxisbezogene Übungen mit Bildern aus dem Alltag oder Erfahrungsschatz der Dementen sind am leichtesten nachzuvollziehen. Dazu einige Beispiele:

- Händewaschen
- Radfahren
- Fenster putzen
- Treppensteigen
- Winken in verschiedene Richtungen
- Schwimmen
- Paddeln, rudern
- In alle Ecken schauen
- Fliegen wie ein Vogel

Gymnastik
für Senioren

Beweglich und standsicher mit 61 Übungen

Jeder von uns weiß, wie wichtig die Beweglichkeit im Alter ist. Und doch bleibt es oft bei guten Vorsätzen. Meistens siegt die Bequemlichkeit.

Es geht auch anders: Lernen Sie 61 einfache Gymnastikübungen kennen, die leicht erlernbar sind und ohne Probleme zuhause durchgeführt werden können. Sie wurden gezielt für die besonderen Anforderungen älterer und alter Menschen entwickelt und können den individuellen Möglichkeiten bis ins hohe Alter optimal angepasst werden. Zusätzlich gibt es spezielle Hinweise für Demenz-Patienten. Wer diese Übungen täglich nur 10–15 Minuten durchführt, kann damit effektiv für mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Schmerzfreiheit im Alter sorgen und typischen Alterserscheinungen vorbeugen. Geben Sie sich einen kleinen Ruck und nehmen Sie sich etwas Zeit für die Gesundheit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

ISBN 978-3-96562-013-1

9 783965 620131