



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Gesundheitsförderung und Prävention

Bâalance

**Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden
für alle ab 50 Jahren**



**Bewegung
und Sport ab
50 Jahren**



Ernährung

**In der Abwechslung
liegt der Reiz**



**In Bewegung
bleiben**





Prävention ab 50? In den letzten hundert Jahren hat sich die Lebenserwartung um rund dreissig Jahre erhöht. Die heute 50-Jährigen haben somit noch viele Lebensjahre vor sich, die sie aktiv und bei guter Gesundheit verbringen möchten.



Die Generation 50plus erlebt sich heute mehr denn je als vital, flexibel und mobil. Das Älterwerden wird heute vermehrt als Phase erlebt, in der sich Aktivität und Vitalität mit sehr viel Lebenserfahrung in Verbindung bringen lassen. Entsprechend positiv hat sich auch das Altersbild

in unserer Gesellschaft gewandelt. Und die Bereitschaft, ein Leben lang Neues zu lernen, ist hoch. Dies sind gute Voraussetzungen für die Prävention und Gesundheitsförderung.

Es lohnt sich, die Erhaltung und Verbesserung der eigenen Lebensqualität in die Hand zu nehmen. So verlangsamen körperliches und geistiges Training den Alterungsprozess und halten den Menschen in Schwung. Bewegung und Sport sind, auf die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten zuge-

schnitten, in jeder Lebensphase geeignet, die Fitness zu steigern und die Gesundheit zu erhalten. So schützen beispielsweise ein trainiertes Gleichgewicht und kräftige Muskeln vor Stürzen und halten das Verletzungsrisiko tief. Eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei.

«Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heisst.» Dieser Satz des Philosophen Martin Buber bringt es doch wunderbar zum Ausdruck: Für einen Anfang ist es nie zu spät.

Mit dieser Zeitschrift möchte das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt Sie dabei unterstützen, sich vermehrt mit den Fragen des Älterwerdens und der Gesundheitsförderung im Alter auseinanderzusetzen. Und sie versorgt Sie mit handfesten Tipps.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und viel Spass beim Umsetzen!

Regierungsrat Dr. Carlo Conti
Vorsteher des Gesundheitsdepartements
Basel-Stadt

Bewegung, Ernährung und Entspannung



Krafttraining für die Lebensqualität

Angepasstes Training bei Arthrose

Seite 8



Leistungsfähig bleiben – Training der Ausdauer

Bleiben Sie fit!

Seite 12

Rhythmik und Tanz: körperliche und geistige Fitness

Interview mit Prof. Reto W. Kressig, Chefarzt für Geriatrie

Seite 13



Ernährung mit Abwechslung

Mit Kochrezept

Seite 14



Bewegung und Sport für Menschen ab 50 Jahren

Interview mit Dr.phil. Urs Granacher, Sportwissenschaftler an der Uni Basel

Seite 10



Gleichgewicht

Sportart Tai-Chi

Seite 16

Entspannung – die Seele baumeln lassen

Entspannende Tipps

Seite 18

Der Körper



Unser Körper: Veränderung über die Jahre

Unser Körper
altert –
Spezialfall
Osteoporose

Seite 20

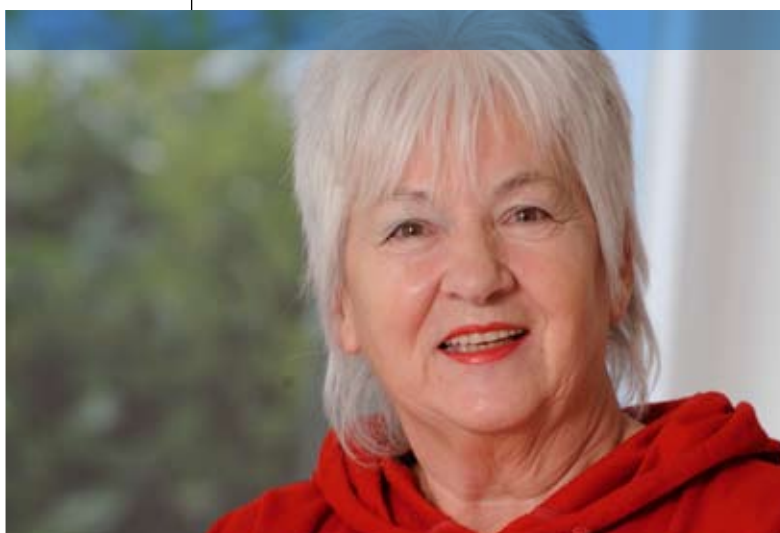
Fitness



Sturzprophylaxe: Fitness hält Risiken tief

Sicher durchs Leben

Seite 22



In Bewegung bleiben

Interview mit Vreni Huber,
Leiterin von
Aktiv! im Sommer

Seite 24

Tipps



Nützliche Tipps

Gleichgewichts-
training
und Gehirnjogging

Seite 26



Adressen

Adressen und
Kontakte

Seite 28

Impressum

© Gesundheitsförderung und
Prävention Basel-Stadt 2009

Text: Eva Hollosi, Urs Granacher,
Reto W. Kressig, Anne-Kathrin
Oehling, Thomas Steffen,
ShinShendo Weber.

Redaktion: advocacy ag, Basel/Zürich
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel
Druck: Gremper AG, Basel



Bewegung, Ernährung und Entspannung – ein Überblick

Für eine gute Gesundheit sind nicht nur ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wichtig. Der Alltag hält die meisten Menschen so auf Trab, dass sie sich aktiv um einen Ausgleich bemühen müssen. Zum einen kann Entspannung mit der Bewegung verknüpft werden, zum anderen sind auch Bewegungsarten wie Yoga oder Tai-Chi dazu geeignet, das Wohlbefinden zu steigern.



Bewegung tut gut

Regelmässige Bewegung regt den Muskel- und Knochenstoffwechsel an. Bewegung beugt einer Verkürzung von Bändern und Sehnen vor und erhält die Muskelkraft.

Sie kann aber noch mehr: zum Beispiel den Blutdruck senken bei regelmässigem und wiederkehrendem Training oder die Immunabwehr des Körpers aktivieren, sodass der Mensch weniger anfällig für Erkrankungen wird.

Selbst mit einer bereits vorhandenen Einschränkung wie einer Gelenkarthrose oder mit Rheuma ist Bewegung notwendig und sinnvoll. Die Bewegung muss jedoch so angepasst werden, dass sie keine Verschlimmerung der Symptome bewirkt, sondern tatsächlich das Wohlbefinden stärkt.

Weitere Tipps dazu auf **Seite 8**.

Aktiv sein – Wohlbefinden stärken

Auch im mittleren Alter darf man sich sportlich betätigen oder so stark bewegen, dass man leicht oder gar stark ins Schwitzen gerät. Mit einem auf die Person zugeschnittenen Training können die gleichen Effekte erzielt werden wie in jungen Jahren: nämlich Spass haben, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer verbessern und damit die Lebensqualität erhöhen.

Aktive Menschen, die eine Bewegungsvielfalt in ihren Alltag integrieren, weisen eine bessere Fitness auf, haben in der Regel ein besseres Gefühl für ihren Körper (motorisches Gedächtnis), und die Fähigkeit, gesundheitliche Rückschritte, etwa nach einem Unfall, wieder auszugleichen, ist ebenfalls erhöht.

Finden Sie den für Sie idealen Bewegungsmix und bauen Sie ihn in Ihren Alltag ein. Informationen zu einzelnen Bewegungsformen finden Sie im Interview auf den **Seiten 10/11**.

Essen mit Genuss

Für die Ernährung gilt in allen Lebensphasen: Eine gesunde Ernährung ist Voraussetzung, dass Körper und Geist leistungsfähig bleiben und Sie sich wohlfühlen.

Dabei werden auch Abwehrstoffe gebildet und das Immunsystem gestärkt. Damit sind Sie besser vor Krankheiten geschützt.

Damit Sie die richtige Mischung finden, erhalten Sie **auf den Seiten 14/15** nützliche Informationen.

Krafttraining für die Lebensqualität



Krafttraining bekommt ab 50 eine grössere Bedeutung, da ab diesem Alter bei Inaktivität die Kraft schneller abnimmt als noch in jüngeren Jahren. Die Kraft ist jedoch auch in diesem Alter sehr gut trainierbar.

Kraft erhalten

Krafttraining eignet sich sehr gut dafür, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wichtig dabei ist, dass neben der rohen Kraft auch die Schnellkraft trainiert wird. Insbesondere um Stürze zu verhindern, ist es wichtig, dass die vorhandene Kraft (z.B. in den Beinen) schnell mobilisiert werden kann, damit das Gleichgewicht wiedererlangt werden kann. Beim Schnellkrafttraining gilt es, die Muskelbewegung gegen relativ geringen Widerstand so schnell und explosiv wie möglich auszuführen. Ziel eines Krafttrainings kann ein so genanntes Er-

haltungstraining sein, bei dem Sie Ihre Hauptmuskelgruppen trainieren. Ältere Personen können den altersbedingten Verlust an Muskelmasse mittels Krafttraining verhindern, ihre Kraft erhalten und im Alltag länger mobil und gangsicher bleiben – mehr Kraft und mehr Muskelmasse helfen auch bei der Verrichtung von Alltagsaktivitäten wie z. B. von einem Stuhl aufstehen oder Treppen steigen. Der Verlust der Kraft hängt eng mit dem altersbedingten Muskelmassenverlust (30% in der Lebensspanne zwischen 30 und 80 Jahren) und der Abnahme von gewissen körpereigenen Hormonen zusammen.

Mittels Krafttraining werden diese Hormone im Moment des Trainings und auch längerfristig wieder vermehrt produziert.

Durch das Krafttraining werden körperliche Hormone wieder vermehrt produziert.

Die Auswirkungen sind frappant, zum Beispiel eine erhöhte Vitalität. Eine gut entwickelte Muskulatur schützt aber auch die Gelenke besser.



Tipp

Für Fortschritte und den Muskelaufbau ist ein- bis zweimaliges Krafttraining pro Woche ausreichend.

Die einzelnen Übungen sollten mit 8 bis 12 Wiederholungen absolviert werden. Vergessen Sie trotz Anstrengung das Atmen nicht. Beim Kraftausdauertraining sollten Sie die einzelnen Übungen 20-mal wiederholen, um einen optimalen Effekt zu erzielen. Trainieren Sie am besten unter Anleitung mit speziellem Fokus auf die Schnellkraft beider Beine.

Vielfältiger Nutzen

Mittels Krafttraining wird nicht nur die Muskelkraft trainiert, sondern gleichzeitig werden auch die Beweglichkeit, die Koordination und die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessert. In Kombination mit einem Gleichgewichtstraining und Wahrnehmungsübungen (wie z.B. beim Tai-Chi oder Tanzen) erreichen Sie mehr Sicherheit und verringern damit auch Ihr Risiko zu stürzen.

Angepasstes Training bei Arthrose

Bei einer bereits vorhandenen Arthrose ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben.

Denn eine Muskelschwäche kann die Schmerzen bei Arthrose zusätzlich verschlimmern, weil die Muskeln das Gelenk nicht mehr ausreichend stabilisieren und so mehr Druck auf dem Gelenk lastet. Werden die Gelenke und Muskeln nicht bewegt oder gar zusätzlich ruhig gestellt, kann dies den Abbau und Zerfall von Knorpelmasse beschleunigen und die Arthrose weiter verschlimmern. Bei einer akut vorhandenen Entzündung sollten Sie jedoch nicht trainieren.

Wichtig ist ein angepasstes Training, das heisst vorsichtig beginnen und vor dem Training die Muskeln aufwärmen, allenfalls eine Wärmeapplikation auflegen und leicht dehnen.

Im Training sollten Sie mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen arbeiten. Nach dem Training können Sie Ihre Gelenke kühlen. Leichte bis mässige Gelenkbeschwerden direkt nach dem Training sind unbedenklich, solange die Beschwerden wieder abklingen.

Werden die Beschwerden jedoch nach zwei Stunden stärker oder treten sie erst nach 24 Stunden auf, sollten Sie das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt suchen.

Lassen Sie sich im Fitnesszentrum von einer Fachperson beraten und begleiten.



Bewegung und Sport für Menschen ab 50 Jahren



Bewegung ist in jedem Lebensalter wichtig. Für Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, ist es schwierig, einen Einstieg in einen bewegten Alltag zu finden. Auch zunehmendes Alter oder Beschwerden können Unsicherheit auslösen, wenn es um die Wahl der Trainingsform oder die Intensität des Trainings geht.

Dr. phil. Urs Granacher, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaften der Universität Basel, beantwortet entsprechende Fragen und gibt Tipps für ein individuell angepasstes Training.

Bewegung und Sport sind gesund: Gibt es Trainingsformen, die für bestimmte Lebensphasen geeigneter sind als andere?

Ausdauertraining bietet sich vor allem zwischen dem 30. und dem 50. Lebensjahr an, um damit das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Grundsätzlich ist es zeitökonomisch und effektiv, das Training in den Alltag zu integrieren. Hierbei ist es sinnvoll, möglichst viele Strecken zu Fuss zurückzulegen, Treppen zu steigen, regelmässig spazieren zu gehen. Zwischen dem 50. und dem 60. Lebensjahr bieten sich weiterhin ausdauerdominante Sportarten mit einer Kräftigungskomponente an, wie z.B. Nordic Walking, Skilanglauf und Schwimmen. Bestehen bereits Defizite im Kraftniveau sowie in der Gleichgewichtsfähigkeit, so ist es sinnvoll, vermehrt Kraft- und Gleichgewichtstraining in den Trainingsalltag mit einzubeziehen. Für ältere Menschen ab dem 60. Lebensjahr wäre es ideal, etwa zwei- bis dreimal pro Woche, mit einem Tag Pause dazwischen, ein Kraft- und Gleichgewichtstraining durchzuführen. Damit kann einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit entgegengewirkt werden und Stürze lassen sich vermeiden.

Was ist der Vorteil von einem Gleichgewichtstraining, kombiniert mit Krafttraining?

Die Kombination ist sinnvoll, da man durch das gezielte Krafttraining auch die oberen Extremitäten trainieren und dort dem altersbedingten Kraftrückgang entgegenwirken kann. Gleichgewichtstraining ist primär für die untere Extremität anwendbar. Ebenfalls wichtig ist, dass man eine Steigerung der Belastungsintensität in das Training einbaut. Im Gleichgewichtstraining mit älteren Menschen geht man hierbei vom beidbeinigen zum einbeinigen Stand über, das heisst, man reduziert die Unterstützungsfläche.

Weiterhin kann man von stabilem zu instabilem Untergrund (z.B. Kippbretter, Therapiekreisel) übergehen oder die Übungen mit offenen und geschlossenen Augen durchführen.

Nicht alle Menschen treiben regelmässig Sport oder bewegen sich im Alltag: Was raten Sie jemandem, der sich bisher kaum bewegt hat und über 50 Jahre alt ist? Wie soll diese Person vorgehen, wenn sie sich gegen Stürze wappnen möchte?

Das American College of Sports Medicine gibt Hinweise für die sportliche Bewegungspraxis von Menschen ab dem 35. Lebensjahr, die zuvor keinen Sport betrieben haben. Diese sollten vor Aufnahme eines Krafttrainings auf jeden Fall ihren Arzt konsultieren, um Risiken einzuschränken. Der ideale Trainingsplan sollte vor allem bei Frauen den Knochenaufbau berücksichtigen. Dazu eignet sich u.a. Krafttraining sehr gut. Der induzierte Reiz auf den Knochen veranlasst diesen zum Wachstum. Damit wird der Knochen stärker und im Falle eines Sturzes ist die Gefahr geringer, dass dieser Knochen bricht. Gleichzeitig wird aber auch der aktive Bewegungsapparat gestärkt und die Muskulatur aufgebaut; damit erhöht sich die sog. funktionelle Kapazität, d.h. der Nutzen für die Alltagsmotorik. Drittens ist Gleichgewichtstraining wichtig, um damit sturzgefährdende Situationen zu vermeiden und um ein gewisses Sicherheitsgefühl beim Bewegen zu erlangen.

Was muss ich denn speziell beachten, wenn ich mit dem Training anfangen?

Beim Krafttraining soll man keine Pressatmung betreiben, mit anderen Worten sollte regelmässig ein- und ausgeatmet werden. Besonders wichtig ist hierbei die Ausatmung in die Belastungsphase. Weiterhin sollte man den Belastungsum-



Urs Granacher forscht im Institut für Sportwissenschaften der Universität Basel.

fang und die Belastungsintensität langsam steigern, um Überlastungsreaktionen im aktiven (Muskulatur) und passiven Bewegungsapparat (Knochen, Sehnen, Bänder) zu vermeiden. Generell ist es wichtig, dass das Training von kompetentem Personal angeleitet wird, um so mögliche Über- oder Fehlbelastungen im Training zu vermeiden.

Welche Trainingsintensität ist ideal beim Krafttraining?

Ältere Menschen sollten mit höheren Intensitäten trainieren. Diese Intensitäten bewegen sich im Bereich von 70% bis 80% der Gewichtslast, die an dem jeweiligen Trainingsgerät einmal zur Hochstrecke gebracht werden kann. Mit dieser Trainingslast sollten pro Gerät drei Serien mit 10 bis 12 Wiederholungen durchgeführt werden. Zwischen den Serien sollte eine ein- bis zweiminütige Pause eingelegt werden. Bei dieser Inten-



sität zeigen älteren Menschen die besten Anpassungsreaktionen in Bezug auf den Muskelzuwachs, aber auch hinsichtlich der Übertragbarkeit auf Alltagsaktivitäten, wie z.B. das Aufstehen aus einem Stuhl usw.

Was tun Sie selbst für Ihre Sturzprophylaxe?

In meinem Büro stehen verschiedene instabile Unterlagen, auf denen ich etwa dreimal täglich versuche, Trainingsreize in den Alltag zu integrieren. Das dauert nicht lange, etwa 15 bis 20 Minuten pro Tag. Gleichzeitig kann man z.B. beim Telefonieren oder Zähneputzen im Einbeinstand stehen. Zudem versuche ich regelmässig, Ausdauertraining (ca. 2- bis 3-mal pro Woche) mit einzubeziehen und das noch mit kräftigen Übungen für den gesamten Rumpfbereich zu kombinieren.

Das Interview mit Urs Granacher führte Eva Hollosi, akademische Mitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Dr. phil. Urs Granacher ist 35 Jahre alt und arbeitet seit August 2007 als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel. Sein Forschungsschwerpunkt liegt im Bereich der neuromuskulären Anpassungen an unterschiedliche Trainingsformen bei älteren Menschen sowie bei Kindern und Jugendlichen.

Leistungsfähig bleiben – Training der Ausdauer



Mit zunehmendem Alter vermag der Körper nicht mehr so viel Sauerstoff aufzunehmen wie früher. Die Hälfte dieser Abnahme ist unvermeidbar, die andere ist jedoch durch Ausdauertraining rückgängig zu machen.

Ausdauer à jour halten

Ein Ausdauertraining beinhaltet ein Training des Herz-Kreislauf-Systems und bedeutet, dass der Kreislauf (Herz und Blutkreislauf), aber auch die Muskulatur trainiert werden und dadurch besser arbeiten. Die Intensität der entsprechenden sportlichen Betätigung – beispielsweise beim Joggen – sollte moderat sein, der Puls erhöht. Dies löst leichtes Schwitzen und eine beschleunigte Atmung aus. Sprechen sollte dabei aber noch möglich sein.

Am Anfang ist weniger oft mehr. Wenn Sie sich bisher wenig bewegt haben und nun damit beginnen möchten, sollten Sie es langsam, aber regelmässig angehen. Für Untrainierte, die gerne fit werden möchten, kann zügiges Gehen (Walking) für den Einstieg das Richtige sein. So legen Sie

ca. 5 bis 6 km pro Stunde zurück. Mit wöchentlich drei Wiederholungen bleiben Sie dabei und spüren schon bald Fortschritte. Zu Beginn genügen schon 10 bis 15 Minuten Training, denn die Häufigkeit ist wichtiger als die Dauer. Am Anfang ist weniger oft mehr. Starten Sie langsam; nach 4 bis 6 Wochen anhaltendem Training, bei dem Sie sich gut fühlen, können Sie die Intensität steigern. Achten Sie zudem auf gute Turnschuhe, lassen Sie sich beim Kauf beraten.

Ausdauertraining: So gehen Sie es an

Ein ausgewogenes Training besteht nicht nur aus einer Bewegungsform wie Walking oder Jogging, sondern auch aus Krafttraining. Neben der Verbesserung der Ausdauer und dem Aufbau von Kraft und Kraftausdauer ist auch die Beweglichkeit wichtig, die Sie mit Dehnen und Stretchen verbessern können. Wenn möglich sollten Sie im Vorfeld Ihren Leistungsstand feststellen lassen. Anschliessend

können Sie das Training genau dosieren. Wenn Sie an gesundheitlichen Beschwerden leiden, ist es angezeigt, erst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie mit dem Training starten.

Ausdauertraining: So halten Sie durch

Um die Motivation hochzuhalten, ist das Training in Gruppen ideal. Sie sehen andere Menschen, können sich unterhalten und allen fällt es zu Beginn etwa gleich schwer, sich zu überwinden. Wenn Sie einmal wenig Energie oder keine Lust haben, können Ihre Trainingspartner Sie motivieren. Der Kontakt zu anderen Menschen tut gut und unterstützt die Wirkung der Bewegung auf Körper und Psyche. Wählen Sie auf jeden Fall ein Training, das möglichst Spass macht, damit Sie über längere Zeit und konsequent weitermachen. Vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen, diese sind wichtig für die Erholung.

Rhythmik und Tanz für die körperliche und die geistige Fitness



Prof. Reto W. Kressig

Der erlebte Spass bei der Bewegung zu bekannten, möglicherweise erinnerungsträchtigen Melodien lässt nicht nur Senioren über sich hinauswachsen und vor allem immer wiederkommen. Prof. Reto W. Kressig, Chefarzt für Geriatrie an der Universität Basel, beschäftigt sich seit Jahren mit der Mobilität älterer Menschen. Selbst begeisterter Klavier- und Orgelspieler, entdeckte er schon früh das Potenzial der Musik für Seniorenbewegungsprogramme.

Kann man mit Tanzen die Fitness stärken?

Neuere Erkenntnisse zeigen, dass die kombinierte Anwendung von Bewegung, Musik und Rhythmus im Alter (vereinigt in Tanz oder Rhythmik) sowohl das Gleichgewicht wie auch die Multitasking-Fähigkeit älterer Menschen stärkt.

Weshalb erhöht sich das Risiko zu stürzen, wenn man nicht mehr mehrere Dinge gleichzeitig erledigen kann?

Die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, ist wichtig für die Gangsicherheit im Alltag. Diese Multitasking-Fähigkeit hängt wesentlich von dem motorischen Gedächtnis und dem Automatisierungsgrad der Gehbewegung ab. So ist z.B. das Sturzrisiko massiv erhöht (80%) bei Senioren, die auf eine im Gehen gestellte Frage zum Antworten anhalten («Stops walking while talking»). Da bei diesen Stürzenden die Gehbewegung wenig oder gar nicht automatisiert ist, werden alle Aufmerksamkeitsressourcen für das Gehen beansprucht. Kommt dann noch eine zusätzliche aufmerksamskeitsbeanspruchende Auf-

gabe dazu, kann es leicht zum Sturz kommen.

Wie wirkt ein Tanztraining?

Senioren mit regelmässigem Dalcroze-Rhythmik-Training haben ein ähnlich gutes «Dual-Tasking»-Verhalten wie 20-Jährige. Dass Musik, Bewegung und Rhythmus einen stimulierenden Einfluss auf das Hirn haben, zeigt auch der Umstand, dass regelmässige Tanzaktivität bei Senioren mit einem rund

80% niedrigeren Risiko einer Demenz verbunden ist.

Gibt es weitere Aspekte?

Tanzen macht in der Regel Spass, ist mit sozialen Kontakten verbunden und dank der Musik ist die körperliche Anstrengung weniger spürbar, so ist es einfacher, regelmässig dabeizubleiben.

Das Interview mit Reto W. Kressig führte Eva Hollosi, akademische Mitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Dalcroze-Rhythmik

Diese rhythmische Bewegungs- und Erziehungsform wurde von Emile Jaques-Dalcroze begründet.



Ernährung – in der Abwechslung liegt der Reiz

Wie eine gesunde Ernährung aussehen könnte, ist allgemein bekannt. Nur bei der Umsetzung hapert es oft, weil die Zeit zur Vorbereitung fehlt oder die Verpflegung unterwegs stattfinden muss. Gesunde und genussvolle Ernährung ist für alle umsetzbar, man muss sich aber an einige simple Regeln halten: Früchte und Gemüse dürfen Sie nach Lust und Laune und in jeder Menge essen, Zurückhaltung ist bei Lebensmitteln mit viel Fett, Zucker oder Salz angesagt.



Gesunder Genuss steht im Vordergrund

Eine ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter wichtig, weil sie die nötige Energie zuführt und wichtige Nährstoffe liefert. Diese Energie ist Voraussetzung dafür, dass Körper und Geist leistungsfähig bleiben. Zwar nimmt der Energiebedarf im Alter um etwa einen Drittel ab, doch sollten Sie nicht einfach weniger essen, sondern vor allem das Richtige. Das heisst zum Beispiel fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag und reichlich trinken (zwischen einem und zwei Litern). Achten Sie bei den Getränken darauf,

dass sie ungesüsst sind. Geniessen Sie Alkohol in kleinen Mengen, da dieser einen hohen Energiegehalt, gleichzeitig aber keinen nennenswerten Nährstoffgehalt aufweist. Daneben verlangsamt er den Fettstoffwechsel, weil der Körper erst den Alkohol abbaut und damit die Einlagerung von Fett im Körper begünstigt.

Abwechslungsreicher Menüplan

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot sättigen gut und gehören täglich auf den Menüplan. Wählen Sie vor allem Vollkornprodukte, denn diese enthalten Nahrungsfasern, die Ihre

Verdauung unterstützen. Auch genügend Proteine sollten Sie zu sich nehmen. Dies kann in Form von Milch, Joghurt oder Käse geschehen. Fisch können Sie ein- bis zweimal wöchentlich einplanen, Fleisch zwei- bis dreimal. Wurstwaren enthalten oft versteckte Fette – achten Sie deshalb darauf, fettarme Sorten zu verwenden.

Vitamine und Mineralstoffe

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper Kalzium. Am besten wirkt Kalzium zusammen mit Vitamin D, da es nur gemeinsam mit diesem Vitamin



in die Knochen eingelagert werden kann. Kalzium beugt dem altersbedingten Abbau der Knochendichte vor. Zwei Portionen Milch oder Milchprodukte decken den Tagesbedarf an Kalzium (eine Portion entspricht 2dl Milch, einem Becher Joghurt, Quark oder Hüttenkäse). Auch zehn Haselnüsse, Mandeln oder zwei Teelöffel Leinsamen täglich versorgen Sie mit der nötigen Menge Kalzium. Ihren Vitamin-D-Bedarf können Sie teilweise mit Fisch decken: Lachs, Forelle, Thunfisch oder Sardinen enthalten sehr viel Vitamin D. Bereiten Sie den Fisch im Ofen, gedünstet oder mit wenig Fett gebraten zu. Generell, aber vorzugsweise während der sonnenarmen Wintermonate empfiehlt es sich, zusätzlich Vitamin D₃ in Tropfen- oder Kapselform einzunehmen.



Neuer Energiebedarf, alte Gewohnheiten

Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf ab, weil der Stoffwechsel sich verlangsamt, Hormone sich verändern und die fettfreie Körpermasse, die auch im Ruhezustand Kalorien verbrennt, abnimmt. Bewegen Sie sich zudem weniger als früher, etwa weil Sie ihre sportlichen Aktivitäten reduzieren, so kann dieses Ungleichgewicht bei Energiezufuhr und Energieverbrauch zu Übergewicht führen. Sorgen Sie für Abwechslung: Gemeinsam mit Freunden zu kochen, reduziert den Aufwand und bringt Sie auf neue Ideen. Sie können Kontakte pflegen und gleichzeitig Neues ausprobieren.

Rezept

DORADE

mit Zucchini und Safran

Ein kalzium- und Vitamin-D-reiches Rezept
für vier Personen



Zutaten

- 4 dl Fischfond (aus dem Glas) oder Gemüsebouillon
- 400 g Zucchini
- 80 g Butter
- 6 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1,2 kg Doraden (ausgenommen und geschuppt)
- 1 TL Safranfäden
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze gemahlener weißer Pfeffer
- 2,5 dl Weisswein

Zubereitung

Doraden waschen, trocken tupfen und auf einer Seite einschneiden. Die Zitronen waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Stifte schneiden. Fisch füllen: Zitronenscheiben, Knoblauch und Thymian in die Einschnitte in der Fischhaut stecken. Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und die Fische darin von beiden Seiten je etwa 8 Minuten anbraten. Zucchettistifte, Wein und Fond sowie Safran zum Fisch dazufügen und alles einkochen lassen (ca. 5. Min.).

Nährwerte

Energiegehalt pro Portion: 587 kcal
Proteinheiten: 0,72 BE

Alles im Gleichgewicht

Wir stolpern ab und an: Einmal passen wir nicht auf und übersehen den Trottoirrand, einmal ist eine Teppichkante oder ein Steinchen schuld, dass wir aus dem Tritt geraten. Schnell ist die Episode wieder vergessen, weil zum Glück nichts passiert ist.

Wenn ältere Menschen stolpern, kann der Auffangschritt aber zu spät kommen oder die Kraft nicht mehr ausreichen, einen Sturz zu verhindern. Das kann man ändern: Koordination und Gleichgewicht sind auch bei Menschen über 60 Jahre in hohem Masse trainierbar. Durch den natürlichen Alterungsprozess nimmt zwar die Gleichgewichtsfähigkeit kontinuierlich ab; der Rückgang dieser Fertigkeiten lässt sich jedoch mit Bewegung und Sport um mehrere Jahrzehnte verzögern.

Multitalent Tai-Chi – Doping fürs Gleichgewicht

Besonders für Untrainierte ist es schwierig, eine geeignete Bewegungsform zu finden. Oft haben sie Vorurteile gegenüber einer sportlichen Betätigung oder die Lust fehlt, Neues auszuprobieren. Die chinesische Bewegungsmeditation Tai-Chi vereinigt sowohl Kraft- als auch Ausdauerelemente. Die langsamen und fließenden Bewegungen erhöhen die Konzentration und fördern den Energiefluss im Körper. Durch die gezielten Bewegungen erlernt der Kör-

per diese neu und automatisiert sie bei der späteren Anwendung. Durch die Langsamkeit der Bewegungen wirkt Tai-Chi harmonisierend und beeinflusst das seelische Gleichgewicht positiv. Tai-Chi kann das Gleichgewicht verbessern, die Muskelkraft stärken und die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessern. Durch die Übungen, die im Stehen absolviert werden, verbessert sich die Koordination zwischen Muskel und Gehirn erheblich, die Reaktionszeit wird um ein Vielfaches verkürzt.





Die positiven körperlichen Effekte von Tai-Chi können zudem für alle anderen Bewegungsformen und Sportarten genutzt werden, etwa Joggen oder Skifahren. Tai-Chi kann einfach in den Alltag integriert werden und eignet sich für zuhause, da es keine besondere Ausrüstung erfordert. Da die Intensität individuell angepasst werden kann, ist Tai-Chi für alle Altersgruppen und jeden Trainingszustand geeignet.

Abbildungen oben:
 Übungsabfolge aus Tai-Chi Chuan,
 ShinShendo Weber, Tai-Chi-Meister:
 1 Ball halten,
 2/3 der Kranich breitet die Flügel aus,
 4-6 Schlag rechts.

Weitere Infos unter
www.mikado-basel.ch



Entspannung – die Seele baumeln lassen

Die innere Spannung steigt, je mehr wir in unseren Alltag packen und je mehr Aufgaben wir bewältigen müssen. Viel Anspannung verlangt nach einer aktiven Entspannung, in der wir uns gezielt erholen. So kann auch eine bewusste Lebensführung mit ausreichend Schlaf, Freizeitbeschäftigungen, Bewegung und sozialen Kontakten entspannend wirken.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu entspannen. Wichtig ist dabei, dass der Aktivitätszustand des Nervensystems herabgesetzt wird und Sie sich vom Alltagsstress lösen können. Entdecken Sie die passende Entspannungsart für sich wie beispielsweise Yoga oder Meditation und gönnen Sie sich immer wieder Auszeiten vom Alltag.

Tipp

Legen Sie Zeiten fest, an denen Sie nicht erreichbar sind! Setzen Sie sich bequem hin und gehen Sie für einige Minuten auf eine Fantasiereise. Schliessen Sie die Augen, und versetzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie gerne sind. Lassen Sie die Stille auf sich wirken.

Auslösen der Entspannung

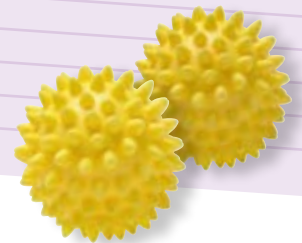
Es gibt zwei Auslösefaktoren für Entspannung: zum einen die Entspannung durch passive Konzentration, die durch die Konzentration auf die Inhalte der jeweiligen Entspannungsmethode herbeigeführt wird; zum anderen die Entspannung, bei welcher der Muskeltonus gesenkt wird, also durch systematisches An- und Entspannen der Muskulatur (etwa Yoga oder progressive Muskelrelaxation).

Langfristige Wirkung

Regelmässige Entspannungsübungen zeigen sowohl kurzfristige als auch langfristige Wirkungen. Kurzfristig können sie die Stimmung oder das Körperempfinden verbessern sowie den Blutdruck und den Puls senken. Bei regelmässigem Üben stellen sich zudem langfristige Veränderungen ein: Denn solche Übungen können zu einer verbesserten Stressbewältigung führen.

Tipp

Rollen Sie ihre Fusssohlen oder Handinnenflächen über genoppte Bälle. Das stimuliert die Sinneswahrnehmung und entspannt.



Im Alltag integrieren

Entspannungsmöglichkeiten im Alltag gibt es viele. Wichtig ist, dass Sie eine für sich finden, die Ihnen guttut, die Sie tatsächlich entlastet und mit der Sie Abstand gewinnen können, etwa Bewegung, Freunde treffen, ein Bad nehmen, im Wald spazieren. Gönnen Sie sich mindestens dreimal wöchentlich etwas Entspannung und sorgen Sie damit für Ihr Wohlbefinden.



Unser Körper: Veränderung über die Jahre

Menschen werden immer älter. Heute beträgt die Lebenserwartung bei der Geburt für Frauen 84 und für Männer 79 Jahre. Um das Jahr 1900 betrug die Lebenserwartung noch 59 bzw. 53 Jahre. Mit der längeren Lebensdauer der Menschen sind aber auch verschiedene Herausforderungen verbunden. Altersbeschwerden und Gebrechlichkeit, die sich früher oder später einstellen, verlangen nach einer adäquaten Betreuung, manchmal über viele Jahre.

Der menschliche Körper altert

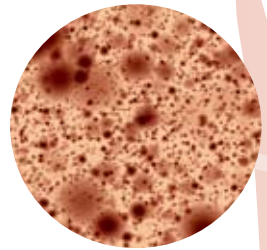
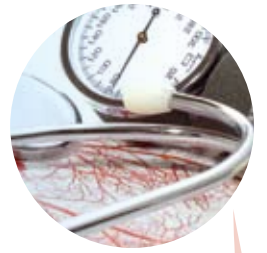
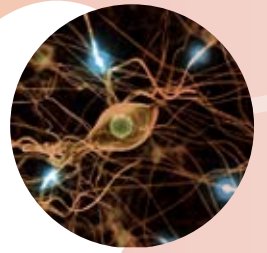
Im 25. Lebensjahr beginnt der Alterungsprozess des Körpers. Dieser Prozess kann durch das eigene Verhalten sowohl verlangsamt als auch beschleunigt werden. Im Folgenden werden die Auswirkungen des Alterns auf einige ausgewählte Bereiche in Kürze dargestellt.

Knochen, Gelenke und Muskeln

Die Knochendichte erreicht bei Menschen um 25 Jahre den höchsten Wert, danach nimmt sie alle 10 Jahre um 10% ab. Die Knochen werden in der Kindheit und Jugend je nach Beanspruchung dichter oder weniger dicht aufgebaut. Je höher der Ausgangswert der Knochendichte, desto niedriger ist die Wahrscheinlichkeit, an Osteoporose zu erkranken. Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit der Gelenke ab. Knochendichte kann in jedem Alter aufgebaut werden, dauert aber deutlich länger als der Aufbau der Muskulatur. Ab dem 50. Lebensjahr verringert sich die Muskelmasse und damit die Kraft stärker als noch in jüngeren Jahren. Davor bleibt die Kraft etwa konstant. Der altersbedingte Muskelabbau kann jedoch durch Krafttraining verzögert und reduziert werden.

Herz-Kreislauf-System

Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nimmt ab dem 30. Lebensjahr um rund 10% pro Dekade ab. Ausdauertraining hilft, die Herz-Kreislauf-Funktionen in jedem Alter zu verbessern. Die körperliche Ausdauer kann mit dem entsprechenden Training deutlich gesteigert werden. Weiterer positiver Effekt der gesteigerten Ausdauer ist eine gesteigerte Leistung des Herzens.



Gehirn und Sinnesorgane

Der Alterungsprozess des Körpers wirkt sich nicht auf die Sinnesorgane selbst aus, sondern auf einzelne Regionen des Gehirns.

Zwischen dem 20. und dem 90. Altersjahr verliert der Mensch rund 10 Prozent der Gehirnzellen – das Gehirn funktioniert aber aufgrund der grossen Reservekapazität, die wir in jungen Jahren aufbauen, auch im Alter meist noch gut. Wenn allerdings diese Reserve aufgebraucht ist, können Erinnerungsstörungen, depressive Stimmungsschübe und Verwirrtheit auftreten. Die Leistungsfähigkeit kann durch kognitives Training positiv beeinflusst werden.

Der Sehsinn wird im Alter oft durch eine Versteifung

der Augenlinsen beeinträchtigt. Die Pupillengrösse wird reduziert, sodass weniger Licht auf die Netzhaut treffen kann. Mit einer Brille und einer Leselampe kann dies behoben werden. Ein eingeschränktes Blickfeld, die Verschlechterung der Nachtsichtigkeit oder die verminderte Fähigkeit, Distanzen zu Objekten und deren Geschwindigkeiten zu erkennen, können jedoch nicht kompensiert werden.

Im Alter nimmt das Gehör höhere Frequenzen ab 8000 Hz schlechter wahr. Vor allem Sprache wird schlechter verstanden. Geruchs- und Geschmackssinn lassen ebenfalls nach, es wird schwieriger, Nahrung über den Geruchssinn zu erkennen.



Spezialfall Osteoporose

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine so genannte Skeletterkrankung, welche die Knochen abbaut und in ihrer Struktur zerstört.

Die Folge davon ist eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen. Von Osteoporose sind mehr Frauen betroffen, aber auch Männer können an dieser Krankheit leiden, jedoch wird dies häufig nicht erkannt. Die Knochenminerale nehmen bei Frauen ab 30 bis 35 Jahren signifikant ab, bei Männern geschieht dies im Alter zwischen 45 und 50 Jahren.

Stoffwechsel

Im Alter findet durch fehlende Erneuerungsprozesse, aber auch durch Bewegungsmangel ein Muskelschwund statt.

Weniger Muskelmasse heisst, dass der Körper in Ruhe weniger Energie benötigt. Wird die Ernährung dann nicht angepasst, nehmen der Körperfettanteil und damit meist auch das Körpergewicht zu. Viele ältere Menschen leiden unter einem erhöhten Blutfettspiegel (Cholesterin) oder unter Diabetes mellitus. Ursache dafür ist häufig Übergewicht, das aufgrund von zu geringer körperlicher Aktivität und falscher Ernährung entsteht.



Sturzprophylaxe: Fitness hält Risiken tief

Ein trainierter und gesunder Mensch ist weniger anfällig für Unfälle oder Erkrankungen. Das Immunsystem ist leistungsfähiger und die Muskelkraft sowie ein gutes Gleichgewicht sind in der Lage, den Körper aufzufangen. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit, zu stolpern oder gar zu stürzen, wesentlich kleiner.

Reaktionsfähigkeit verändert sich

Die Reaktionszeit, also die Zeit, die der Körper braucht, um auf einen bestimmten Reiz zu reagieren, nimmt zu, je mehr Faktoren eine Situation beeinflussen. Die Reaktionszeiten auf unterschiedliche Signale, wie z.B. das, was Sie sehen, hören oder berühren, sind unterschiedlich lang. Der Körper reagiert am schnellsten auf eine Berührung; bei Signalen, die über das Sehen oder das Hören erfolgen, braucht der Kör-

per etwas länger. Mit zunehmendem Alter nimmt die Reaktionsgeschwindigkeit zwar ab – zwischen dem 20. und dem 60. Altersjahr um 25 Prozent –, durch regelmäßiges Training kann sie aber auf einem ansprechenden Niveau gehalten werden.



Sturz: ein einschneidendes Ereignis

Menschen stürzen in jedem Alter – aus Unachtsamkeit, weil sie das Gleichgewicht verlieren, stolpern oder in Gedanken ganz woanders sind. Gehäuft kommt dies jedoch im Alter vor. Die Folgen eines Sturzes sind oft gravierend: Neben Knochenbrüchen mit einer langen Heilungsphase sind oft auch der Verlust der Mobilität und der Selbstständigkeit und damit der Umzug in eine Pflegeeinrichtung verbunden.



Das Gleichgewicht stärken

Damit Sie sich vor Stürzen und den damit verbundenen Verletzungen schützen können, müssen Sie verschiedene Faktoren im Auge behalten. Ein Sturz ist immer ein Anzeichen dafür, dass etwas buchstäblich aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wichtig ist deshalb, früh genug vorzubeugen, damit es gar nicht so weit kommen kann. Spüren Sie etwa, dass Kraft oder Gleichgewicht abnehmen, können Sie dies durch gezielte Übungen oder generell mehr Bewegung auffangen. Wenn Sie beinahe gestürzt oder sogar hingefallen sind, ist es wichtig, mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin über die Gründe zu reden. Wenn Sie die Faktoren, die für Ihren Sturz verantwortlich waren, kennen, können Sie auch etwas dagegen unternehmen. Dafür ist es nie zu spät.

Viele Faktoren kommen zusammen

Die meisten Stürze erfolgen bei einer normalen Alltagstätigkeit wie zum Beispiel beim Gehen. Nur 5 Prozent der Stürze sind auf gewagte oder gefährliche Aktivitäten zurückzuführen. 10 Prozent der Stürze geschehen auf der Treppe, wobei die Treppe hinunterzusteigen gefährlicher ist als hinaufzusteigen. Ob ein Mensch anfällig für Stürze ist oder nicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die zusammenspielen.

Ist das periphere Sehfeld vermindert oder das Sehvermögen generell eingeschränkt, hat dies Auswirkungen auf das Gleichgewicht. Sind aus irgendeinem Grund das motorische Gedächtnis und der Gangautomatismus geschwächt, treten beim Gehen verbunden mit gleichzeitigen anderen Aktivitäten Gangunsicherheiten auf, die zu Stürzen führen können. Bei geschwächten Muskeln oder unter Medikamenteneinnahme kann der Sturz häufig nicht mehr richtig aufgefangen werden.

Stürze sind daher oft eine Folge von vermindertem Koordinationsvermögen in Kombination mit zu wenig Muskelschnellkraft in den Beinen. Daher sind eine gute Fitness und ein trainiertes Gleichgewicht in jedem Alter sehr wichtig.



Altersbedingte Häufigkeit von Stürzen

Bis zu einem Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal jährlich (28 bis 35%).

Zwischen einem Drittel und zwei Fünftel der über 75-Jährigen stürzen mindestens einmal jährlich (32 bis 42%).

Und über die Hälfte der 90- bis 99-Jährigen stürzt mindestens einmal jährlich (56%).

Regelmässig in Bewegung bleiben



Bewegung ist ein wichtiger Teil im Leben von Vreni Huber (66). Sie ist eidg. diplomierte Gymnastik- und Tanzlehrerin und seit 1977 Inhaberin des Bewegungs-, Gymnastik- und Fitnesscenters Top-Fit-Club in Basel. Sie leitet seit 40 Jahren verschiedene Kurse: von Gymnastik über Aerobic und Tanz bis hin zu Krafttraining. Vreni Huber erzählt, welchen Platz Bewegung in ihrem Leben einnimmt und wie sie damit ihre Hüftarthrose in Schach halten kann.

Vreni Huber, Sie leiten jeden Sommer den Kurs Aktiv! im Sommer im Schützenmattpark, welche Erfahrungen haben Sie dabei gesammelt?

Ich finde diesen Kurs, der jeweils von Mai bis August gratis von Gsünder Basel angeboten wird, eine Supersache. Die Mischung der Teilnehmenden ist sehr vielfältig, da alle mitmachen können. Ich habe Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Alter zwischen 2 und 99 Jahren aus allen Schichten. Dies macht das Unterrichten sehr spannend, denn es ist eine Herausforderung für mich, dass nach der Lektion alle zufrieden nach Hause gehen.

Was empfehlen Sie Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern für einen gesunden Alltag?

Das Wichtigste ist, regelmässig in Bewegung zu bleiben. Am besten wäre zwei- bis dreimal pro Woche, wobei schon einmal wöchentlich etwas Bewegung viel bringen kann. Auf die Regelmässigkeit kommt es an. Leider beobachte ich immer wieder Leute, die während der vier Sommermonate im Schützenmattpark sehr motiviert dabei sind, aber den Rest des Jahres nichts mehr machen. So müssen sie immer wieder von vorn beginnen und der Körper muss auch alles wieder neu aufbauen. Dann macht man lieber weniger, aber dafür jede Woche und das ganze Jahr über. Wichtig ist auch, dass man in jedem Alter anfangen kann, mit Bewegung etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Ich hatte erst letztes Jahr eine 60-jährige Frau bei mir im Kurs, die seit ihrer Kindheit keinen Sport mehr gemacht hatte und am Anfang grosse Bedenken hatte, ob es für sie noch einen Sinn macht, jetzt noch mit Bewegung zu beginnen. Jetzt, nach einem Jahr



Kursdauer, ist sie noch immer sehr begeistert dabei und hat enorme Fortschritte bei der körperlichen Fitness gemacht.

Wie halten Sie sich persönlich fit?

Da ich seit meinem 20. Lebensjahr an einer Hüftarthrose leide, versuche ich, mich viel in Bewegung zu halten. Ich walke zum Beispiel jeden Morgen, bevor ich das Fitnesscenter öffne, 30 Minuten durch die Stadt. Weiter versuche ich mit gymnastischen Übungen und Krafttraining, mobil zu bleiben. Im Moment gebe ich noch 6 Kurse pro Woche, manchmal sind es auch 12, so habe ich ausreichend Bewegung.

Wie gehen Sie mit den arthrosebedingten Schmerzen um?

Hatten Sie nie Probleme, so viel Sport zu treiben?

Nein, im Gegenteil. Dadurch, dass ich mich immer bewegt habe, konnte ich die Schmerzen lange in Schach halten. Erst letztes Jahr mit 65 Jahren ging es nicht mehr, dann musste ich mich einer Operation unterziehen. Wichtig ist für mich immer, dass ich auf meinen Körper höre und mich nicht überfor-

dere. Man sollte immer nur an die Grenze gehen und nicht darüber. So konnte ich eine Operation sehr lange hinauszögern.

«Mit Bewegung konnte ich die Schmerzen in Schach halten.»

Ist es anspruchsvoller geworden, in Ihrem Alter zu unterrichten?

Eigentlich nicht. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit konnte ich bis jetzt gut erhalten. Einzig das Tempo hat etwas nachgelassen. Ich bekomme aber auch von den jüngeren Leuten immer noch positive Rückmeldungen zu meinen Kursen. Für mich ist es sehr wichtig, aktuell zu bleiben. So bilde ich mich regelmässig weiter, um die neuesten Erkenntnisse in meine Kurse einfließen zu lassen.

Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?

Ich werde versuchen, so lange wie möglich in Bewegung zu bleiben. So kann ich meine Lebensqualität hochhalten.



Aktiv! im Sommer

Alle Aktiv!-im-Sommer-Angebote sind gratis, eine Anmeldung ist nicht nötig. Aktiv! im Sommer findet jeweils ab ca. Mai bis August im Schützenmattpark, im St.-Johann-Park, im Margarethenpark und in der Wettsteinanlage in Riehen statt.

Nähere Informationen und Daten finden Sie unter www.gsuenderbasel.ch

Das Interview mit Vreni Huber führte Eva Hollosi, akademische Mitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt.

Nützliche Tipps

Anleitung für ein Gleichgewichtstraining

Ein Gleichgewichtstraining lässt sich gut in den Alltag einbauen. Wichtig ist, immer wieder neue Reize zu setzen und so den Körper zum Lernen zu animieren. Stehen Sie zum Beispiel beim Zähneputzen nur auf einem Bein. Als Steigerung können Sie auch noch die Augen schliessen.

Für ein Gleichgewichtstraining sind aber auch verschiedene wackelige Unterlagen geeignet: z.B. einfache Kippbretter, Airex-Matten, Therapiekreisel oder Multikippbretter (wie zum Beispiel von MFT). Beim Stehen auf einer unebenen und wackeligen Unterlage muss man seinen Körperschwerpunkt ständig neu zentrieren, viele kleine,

vor allem tief liegende Muskeln werden so aktiviert und die Nervenstränge senden ständig Informationen ans Gehirn. Es dauert eine Weile, bis Sie ganz ruhig auf einer wackeligen Unterlage stehen können. Eine Verbesserung erreicht man aber oft schon nach einigen wenigen Übungssequenzen. Deshalb ist es wichtig, immer wieder neue Reize zu setzen. Kombinierte Aufgaben erhöhen den Schweregrad solcher Übungen: Lassen Sie sich etwas zuwerfen oder lesen Sie ein Buch, während Sie auf der unebenen Unterlage stehen.

Haben Sie keine entsprechenden Übungsgeräte zur Hand, können Sie auch ein Seil auf den Boden legen und darübergehen. Wenn Sie dabei die Augen schliessen,

wird es schwieriger, im Gleichgewicht zu bleiben. Oder Sie nehmen ein zusammengerolltes Badetuch und üben damit, im Gleichgewicht zu bleiben.

Tipp für den Arbeitsalltag

Kippbretter sind auch für das Büro geeignet – stehen Sie mehrmals täglich für einige Minuten auf ein Kippbrett und aktivieren Sie so Ihren Gleichgewichtssinn.



- 1 Versuchen Sie zunächst, auf zwei Beinen ruhig zu stehen.
- 2 Dann nur auf einem Bein.
- 3 Versuchen Sie nun, in die Knie zu gehen.

4/5 Kippen Sie mit dem Brett von einer Seite auf die andere, dabei sollten Sie sanft aufkommen, ohne ein lautes Geräusch zu erzeugen.

Unterschiedliche Kippbretter:
Bilder 1/2: Aerostep
Bilder 3-5: MFT FIT-Disc



Das Übungsprogramm Neurobics wurde vom Neurologen Lawrence Katz entwickelt. Zusammen mit seinem Kollegen Manning Rubin hat er seine Ideen und Übungsvorschläge im Buch «Neurobics – Fit im Kopf» veröffentlicht.

Gehirnjogging

Untersuchungen haben gezeigt, dass Hirnleistungstraining einen entscheidenden Einfluss in der Verhinderung von Alterserkrankungen wie Alzheimer haben kann.

Spielend lernen

Gehirnjogging bezeichnet das Training der geistigen Leistungsfähigkeit mit dem Ziel, diese Leistungen zu erhalten oder zu verbessern. Gehirntaining ist als Methode altersunabhängig.

Deutsche Wissenschaftler an der Universität Münster haben festgestellt, dass mentale Aktivität besonders im Alter notwendig ist, um damit die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Gemäss ihrem Bericht wurde nachgewiesen, dass die typischen Eiweissablagerungen (Plaques), die bei der Alzheimerkrankheit auftreten, in Zahl und Ausdehnung durch das Gehirnjogging verringert werden können. In entsprechenden Verhaltensstudien zeigten sich bei den Probanden deutlich bessere Gedächtnisleistungen.

Eine vergnügliche Art von Gehirnjogging sind Karten- oder Gesellschaftsspiele, zum Bei-

spiel Jassen oder Bridge. Spielen stärkt die geistige Fitness, die Konzentrationsfähigkeit und die Kommunikationsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Nehmen Sie sich zweimal täglich rund 10 Minuten Zeit fürs Gehirnjogging: Sie können in der einen Übungseinheit gezielt entsprechende Aufgaben lösen und in der anderen einen Text lesen, denn Sie vorher auf den Kopf gedreht haben. Dadurch wird Ihr räumliches Vorstellungsvermögen aktiviert.

Aerobic fürs Gehirn

Eine andere Art von Gehirntaining ist, alltägliche Routinehandlungen bewusst zu verändern oder zu ersetzen. Dies wird auch als «Neurobics» bezeichnet, also körperliche Übungen (Aerobics), die zum Ziel haben, das Gehirn (Neuronen) zu trainieren. Durch diese so genannten «Neurobics-Übungen», bei

welchen alle fünf Sinne einbezogen werden (Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken), lassen sich unterschiedliche Hirnregionen gleichzeitig ansprechen und trainieren. Das Ersetzen von gewohnten Handlungen in ungewohnte lässt das Gehirn nicht mehr automatisch reagieren. So ist das Gehirn gezwungen, nach neuen Lösungen zu suchen. Es bilden sich neue Vernetzungen, das Gehirn wird leistungsfähiger.

So trainieren Sie Ihr Gehirn

Verändern Sie täglich wiederkehrende Handlungen:

- Putzen Sie Ihre Zähne mit der «schwächeren Hand».
- Kaufen Sie in einem Ihnen unbekanntem Lebensmittelgeschäft ein, Sie müssen sich dann wieder neu orientieren.
- Schreiben oder essen Sie mit der «falschen Hand».
- Gehen Sie kurze Strecken beim Spazieren rückwärts.
- Tauschen Sie Ihre «Stammplätze» beim Essen.



Bâalance

**Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden
für alle ab 50 Jahren**

Nützliche Adressen

**Bei den unten stehenden Adressen finden Sie aktuelle
Kursangebote und weitere Informationen.**

Aktuelle Kursangebote

Akzent Forum Kurszentrum

St. Alban-Vorstadt 93, 4052 Basel
www.akzent-forum.ch

Hier finden Sie Interessante
Kurse rund um Kultur und
Sport sowie Wellnessangebote.

Gsünder Basel

Güterstrasse 141, 4053 Basel
www.gsuenderbasel.ch

Gsünder Basel hat ein vielfältiges
Kursangebot im Bereich Bewegung,
Ernährung und Entspannung.

Pro Senectute beider Basel

Luftgässlein 3, 4051 Basel
www.bs-pro-senectute.ch

Pro Senectute Basel bietet
nützliche Hilfen für den Alltag
an.

Volkshochschule beider Basel

Kornhausgasse 2, 4003 Basel
www.vhsbb.ch

Bei der Volkshochschule beider
Basel können Sie sich auf unter-
schiedlichste Weise weiterbilden.

Weitere Informationen

**Gesundheitsdepartement
Basel-Stadt**

Gesundheitsförderung
und Prävention
St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
www.gesundheitsdienste.bs.ch

Partner:

Seniorenforum Basel-Stadt

Kanton und Seniorenorganisationen als Partner



Baselstädter Apotheker-Verband