



*älter werden*  
**IN BALANCE**

**BZgA** Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Alltag in Bewegung



*älter werden*

**IN BALANCE**

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Gesundheit im Alter mit Freude erleben .....                      | 2  |
| In Bewegung bleiben – die Vorteile körperlicher Aktivität .....   | 6  |
| Sich regen bringt Segen – warum Ihr Körper Bewegung braucht ..... | 10 |
| Bewegungsideen für einen Alltag mit Wohlgefühl .....              | 12 |
| Das Aktiv-Programm für jeden Tag .....                            | 14 |

## Gesundheit im Alter mit Freude erleben

**Hand aufs Herz: Ist Gesundheit nicht unser schönstes, wertvollstes Gut? Denn eine weitgehend gute Gesundheit ermöglicht uns bis ins hohe Alter ein selbstständiges und selbstverantwortliches Leben. Mit eigenen Zielen, mit Spaß und viel Genuss.**

Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung können viele Menschen auch nach der Rente aktiv und mit Freude am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Diese Broschüre gibt Ihnen Anregungen, was Sie selber für sich und Ihre Gesundheit tun können. Und sie will Ihnen Lust machen, wieder in Bewegung zu kommen.

Denn wenn Sie körperlich aktiv sind, können Sie nur gewinnen. Mehr Gesundheit und Fitness. Mehr Lebensfreude. Mehr gemeinsame Zeit mit anderen. Das lohnt sich!

### Körperliche Aktivität für mehr Wohlbefinden

Regelmäßige körperliche Bewegung hält den Körper fit. In jedem Lebensalter. Je aktiver Sie im Alltag sind, desto besser wird Ihr Gesundheitszustand. Alle Muskeln und Gelenke brauchen Bewegung, um Ihnen bis ins hohe Alter kraftvoll und beweglich erhalten zu bleiben. Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn Ihr Körper fit ist und bleibt, fühlen Sie sich wohl und können das Leben genießen. Egal, wie alt Sie sind.





## Auf ein Wort: die Risiken mangelnder Bewegung

Zählen Sie sich zu den „*Bewegungsmuffeln*“? Das kann über Jahrzehnte gut gegangen sein. Aber mit zunehmendem Alter führt der Mangel an körperlicher Bewegung zu Beschwerden und Krankheiten: Rücken- und Gelenkschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Probleme mit dem Zucker- und Fettstoffwechsel. Besonders ungesund ist es, ständig zu sitzen. Das geht zunächst auf Kosten der Beweglichkeit und Muskelkraft, später leiden Ausdauer und Gehfähigkeit. Wer sich kaum bewegt, kann zudem schneller stürzen. Ein bewegungsarmer Lebensstil ist also ein echtes Gesundheitsrisiko.

## Die gute Nachricht: Sie können etwas für sich tun. Gleich heute

Es ist nie zu spät, etwas zu ändern! In Bewegung zu kommen, bietet Ihnen ausschließlich Vorteile. Machen Sie den ersten Schritt in ein aktiveres Leben und freuen Sie sich auf positive Veränderungen, auf die Rückkehr von Kraft und Ausdauer. Als weitere „*Nebenwirkung*“ knüpfen Sie wahrscheinlich neue Kontakte, mit denen Sie vergnüglich etwas unternehmen können.

Fangen Sie also einfach an. In Ihrem eigenen Tempo. Jeder neue Weg beginnt mit dem ersten Schritt.



# In Bewegung bleiben – die Vorteile körperlicher Aktivität

## Aufschwung für Fitness und Wohlbefinden

Wenn Sie sich mehr bewegen, hat das gleich mehrere positive Folgen: Zum einen verringern Sie das Risiko ganz beträchtlich, krank zu werden. Gleichzeitig verleihen Sie Ihrer körperlichen Fitness einen richtigen Schwung nach oben – und damit auch Ihrem allgemeinen Wohlbefinden. Körperliche Aktivität „kann“ sogar noch mehr: Sie trauen sich mehr zu, Ihre Stimmung steigt, trübe Gedanken verschwinden einfach.

## Schon Alltagsbewegung bringt viel

„Alles schön und gut“, sagen Sie jetzt vielleicht – und denken mit Schaudern an Sportunterricht und anstrengende Waldläufe zurück. Aber körperliche Bewegung bedeutet nicht unbedingt „Sport“ oder gar die Erfüllung einer leidigen Pflicht.

Ganz im Gegenteil: Betrachten Sie Bewegung doch einfach als kleine Auszeit, die Sie aus dem Alltag herausholt! Mit Hilfe dieser Broschüre können Sie sich ein ganz persönliches Wohlfühlprogramm zusammenstellen, das Ihnen einfach gut tut. Und Spaß macht es auch.

Jeder Schritt zählt, und schon Alltagsbewegung bringt viel. Lassen Sie für den Anfang doch den Aufzug oder die Rolltreppe links liegen und nehmen Sie stattdessen die Treppe. Oder erledigen Sie kleinere Einkäufe zu Fuß. Damit haben Sie schon ein großes Plus an Bewegung gewonnen.

Regelmäßige Spaziergänge ermöglichen Ihnen, ohne großen Aufwand neue Ausdauer aufzubauen. Oder diese erheblich zu verbessern, falls Sie sich ohnehin häufig bewegen.

***Das geht auch mit dem Fahrrad.***



## Gemeinsam geht es oft leichter

Wenn Sie zusätzlich noch eine sportliche Betätigung für sich entdecken – umso besser! In vielen Vereinen und bei anderen Anbietern von Sport- und Bewegungsangeboten können Sie trainieren ohne dabei mit 20-Jährigen konkurrieren zu müssen. Neue Kontakte zu Gleichgesinnten gibt es gratis dazu.

Auch regelmäßiges leichtes Krafttraining (allein oder in einer Gruppe) kann dazu führen, dass Sie sich bald pudelwohl fühlen und Ihre „*aktive Auszeit vom Alltag*“ nicht mehr missen wollen. Ein Probetraining ist meist kostenlos – probieren Sie es einfach aus.

## Auch Ihr Geist liebt „Bewegung“

Wer nicht rastet, rostet auch nicht. Bereiten Sie also Ihrem Kopf regelmäßig das Vergnügen, etwas zu tun zu haben.

Es gibt viele Möglichkeiten: An zwei Nachmittagen in der Woche den Fernseher abgestellt lassen und stattdessen mit Freunden diskutieren. Schach spielen. An Denksportaufgaben oder einem Puzzle herumtüfteln. Oder Sie lesen ein vergnügliches und interessantes Buch.



Aufgeschlossen für Neues sein: Auch dafür ist es nie zu spät. Wenn Sie schon immer Englisch lernen oder sich mit der Welt des Internets vertraut machen wollten, aber nie die Muße dafür fanden – warum nicht jetzt? Sie werden damit nicht nur Enkelkinder beeindrucken, sondern am meisten sich selbst. Auch das tut gut.



# Sich regen bringt Segen – warum Ihr Körper Bewegung braucht

**Der Körper funktioniert nach einem einfachen biologischen Gesetz: Nur die Funktionen werden aufrechterhalten, die auch regelmäßig benutzt und gebraucht werden. Gleichzeitig bringt das steigende Lebensalter mit sich, dass die Leistungskraft des Körpers nachlässt. „Das ist eben das Alter“, denkt man dann vielleicht.**

Die gute Nachricht: Vielen Veränderungen sind Sie nicht schicksalhaft ausgeliefert. Im Gegenteil, mit regelmäßiger Bewegung können Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachweislich fördern.

Daher ist es wichtig, dass Sie ebenfalls die Ihnen von Natur aus gegebenen Funktionen trainieren, die Sie nicht täglich nutzen.

- **Ausdauer** benötigen Sie, um weitere Wege zum Arzt oder beim Einkaufen bewältigen zu können.
- **Muskelkraft** ermöglicht es Ihnen, Einkäufe zu tragen und Treppen zu steigen.
- **Beweglichkeit** ist eine Fähigkeit, die Sie zum Beispiel beim An- und Ausziehen benötigen.



- **Balance und Gleichgewicht** brauchen Sie, um auf Asphalt, Kopfsteinpflaster oder Feldwegen gleichermaßen sicher gehen zu können. Für den Ein- und Ausstieg bei Bus und Bahn. Oder um in die warme Badewanne zu steigen – und stabil wieder hinauszukommen.

**Und jetzt geht es los: Auf den folgenden Seiten finden Sie Vorschläge, die Sie ohne Aufwand und Mühe umsetzen können und die Sie auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen können.**



## Bewegungsideen für einen Alltag mit Wohlfühl

- Frische Luft kostet nichts und tut Ihnen gut. Wie wäre es, wenn Sie sich gleich morgen mit einer Bekannten oder einem Bekannten zum Spaziergehen verabreden? Zu zweit eine Runde durch den Park drehen, beim Gehen einen Plausch halten – das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch den Kreislauf wunderbar in Schwung. Am meisten freut sich Ihr Körper, wenn Sie ihm dieses Vergnügen täglich schenken.
- Körperliche Herausforderungen, die Ihnen für 30 bis 60 Minuten Bewegung verschaffen, finden Sie auch im Haushalt (z.B. Staubsaugen) oder im Garten (z.B. Rasenmähen). Ihrem Rücken zuliebe empfiehlt es sich, zwischendurch kleine Pausen einzulegen.
- Wenn Sie lange gesessen haben, etwa vor dem Fernseher oder während einer langen Autofahrt, fühlen Sie sich vielleicht wie „*ingerostet*“. Dann hilft es, aufzustehen und sich ausgiebig zu recken und zu strecken. Grundsätzlich tun Sie sich etwas Gutes, wenn Sie möglichst wenig sitzen. Und spätestens nach einer Stunde ist es Zeit für eine Pause – natürlich eine Bewegungspause!
- Wenn Sie an der Bushaltestelle oder in der Kassenschlange warten müssen, können Sie die Zeit für eine kleine Gleichgewichtsübung nutzen: Wippen Sie einfach von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück.



## Das Aktiv-Programm für jeden Tag

**Dieses Programm wurde für Frauen und Männer entwickelt. Sie können es ganz leicht Ihrer persönlichen Fitness anpassen – es eignet sich also für Anfänger und Fortgeschrittene.**

### Für Ihre Ausdauer

- Kennen Sie den alten Spruch „*Gehen Sie täglich mit Ihrem Hund Gassi, auch wenn Sie keinen Hund haben*“? Eine 5- oder 10-minütige Runde um den Block ist ein guter Anfang. Nach ein paar Tagen können Sie anfangen, die Strecke zu verlängern. Bald werden Sie spüren, wie Ihre Ausdauer sich verbessert, jeden Tag ein wenig mehr. Wenn Sie das erste Mal eine halbe Stunde geschafft haben, ist das ein Anlass für Stolz und Freude!

**Jetzt heißt es weitermachen** – denn es ist ein großartiges Gefühl, eine ganze Stunde am Stück laufen zu können. Und versuchen Sie, immer mal wieder Ihr Tempo zu steigern. Genau so geht es ja auch im Alltag zu: Mal muss man länger durchhalten, kann aber langsamer laufen; mal ist die Strecke kurz, aber ein zügiges Tempo nötig (etwa um den Bus noch zu erreichen).

Regelmäßige Abwechslung steigert das Vergnügen. Zum Beispiel, indem Sie die Route ändern oder Strecken mit unterschiedlichen Untergründen aus-

probieren: Straßen und Schotterwege, Feld- und Wiesenwege.

### Für Ihre Beweglichkeit

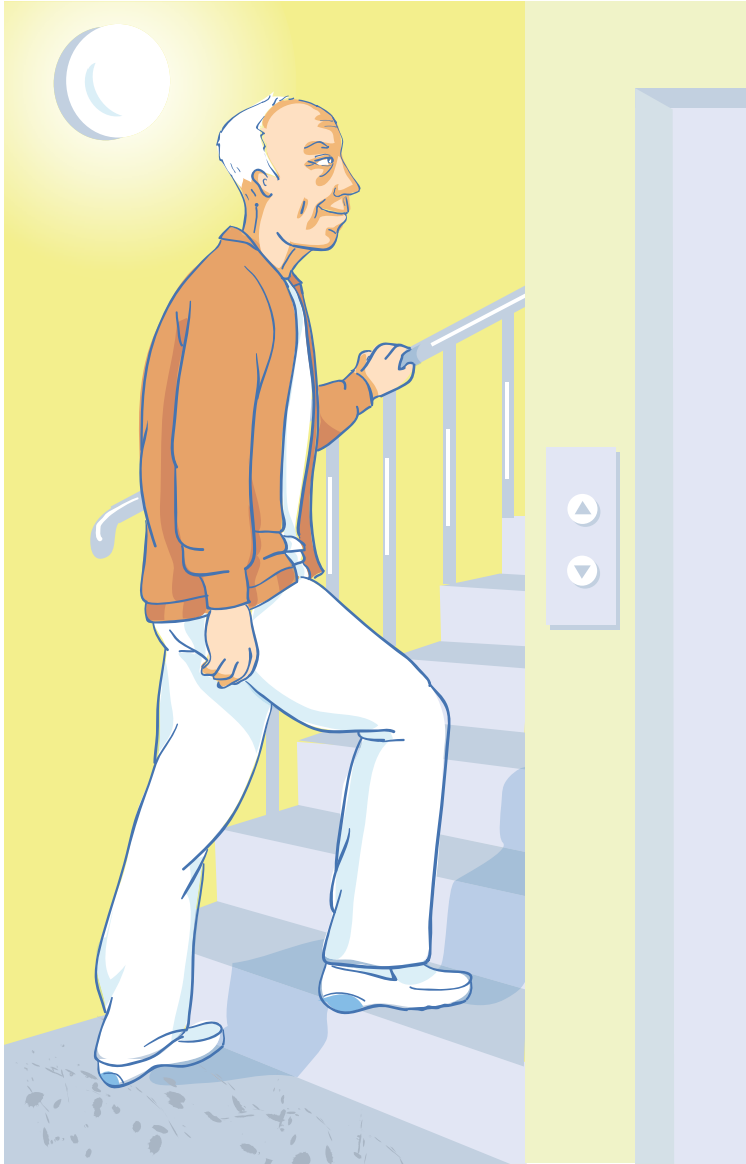
- **Der Blick über die Schulter:** Drehen Sie Ihren Kopf langsam weit nach rechts, wieder zurück zur Mitte und dann langsam nach links.
- **Das Windrad:** Bewegen Sie Ihre gestreckten Arme weit bis hinter den Körper und wieder nach vorne. Sie können dabei sitzen oder stehen, ganz wie Sie mögen.
- Stellen Sie sich neben eine Wand und stützen sich mit einer Hand daran ab. Nun schwingen Sie erst das rechte, dann das linke Bein (leicht gebeugt) weit vor und zurück.



Bei jeder Übung dürfen es **20 Wiederholungen** sein, am besten täglich. Dann spüren Sie bald, wie Ihre Muskeln und Sehnen sich auf angenehme Weise lockern. Ein gutes Gefühl!

### Für Ihre Muskelkraft

- Treppen sind im Grunde kostenlose Fitnessgeräte. Sie können Ihre Beine ohne großen Aufwand kräftigen und stärken, indem Sie dreimal am Tag eine Treppe hinauf- und hinuntergehen. Ein Tipp, um die Vorderseite Ihrer Oberschenkel intensiver zu trainieren: Bremsen Sie beim Abwärtsgehen gut ab und gehen Sie auf jeder Treppenstufe ein wenig in die Knie.
- Mit den beiden folgenden Übungen kräftigen Sie Ihre Arme – und da Sie dafür nur zwei volle Wasserflaschen benötigen, geht das sogar nebenbei beim Fernsehen. Sie können auf einem Stuhl sitzen oder aufrecht stehen, ganz wie es Ihnen lieber ist.
  - » In jeder Hand halten Sie eine Wasserflasche (0,5 oder 1 Liter). Heben Sie nun die gestreckten Arme seitlich an, bis sie auf Schulterhöhe sind, und senken Sie sie wieder.
  - » Behalten Sie die Flaschen in den Händen. Jetzt beugen Sie beide Arme gleichzeitig, dann stecken Sie sie wieder aus.



Beide Übungen wirken am besten, wenn sie 20-mal wiederholt werden. Es folgt eine kurze Pause, dann weitere 20 Wiederholungen. Und verlieren Sie nicht die Lust, wenn es nicht gleich klappt – regelmäßiges Training, am besten dreimal in der Woche, bringt Sie bald zum Durchhalten.

### Für Balance und Gleichgewicht

- „Zähne putzen auf einem Bein“: Während Sie Ihre Zähne putzen, stellen Sie sich zunächst auf das rechte Bein. Nach 10 Sekunden wechseln Sie auf das linke. Dies können Sie 3-mal wiederholen, jeweils morgens und abends. Und sollten Sie sich vorkommen wie ein Flamingo – es ist erlaubt, dabei zu lachen!

Falls Sie sich in der letzten Zeit nur wenig bewegt haben, kann es sein, dass Sie von den ungewohnten Aktivitäten einen kleinen Muskelkater bekommen – der ist aber völlig unschädlich und vergeht in wenigen Tagen. Was Ihnen und Ihrem Körper auf jeden Fall bleibt, ist das Wohlgefühl während und nach der Bewegung. Also bleiben Sie am Ball!

**Nun haben Sie viele Informationen erhalten, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können.**

**Probieren Sie es einfach aus!**





## Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln.  
Alle Rechte vorbehalten

**Projektleitung:** Dr. Monika Köster

**Informationen:** [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

**Konzept:** Prof. Dr. Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln

**Text:** Karen Hartig

**Illustrationen:** Barbara Schaaf

**Layout:** FGR/ Freie Gestalterische Republik

**Druck:** Kaufmann, Lahr

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 60582320 | Stand: Oktober 2014 | Auflage: 4.600.12.15



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



Verband der Privaten  
Krankenversicherung

Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Maarweg 149–161  
50825 Köln  
Tel.: 0221 8992-0  
Fax: 0221 8992-300

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)