

Für Personen über 65

In der jetzigen Notfallsituation dieser Pandemie kann das Zuhausebleiben für eine längere Zeit, mit der häufigen Folge eines sitzenden Lebensstiles, negative Auswirkungen auf die psychophysische Gesundheit der Personen über 65 haben, und das in größerem Ausmaß als auf Personen anderer Altersgruppen. Die Über-65-jährigen sind eher der Gefahr von Einsamkeit und sozialer Isolation ausgesetzt, leiden häufiger an chronischen Erkrankungen oder befinden sich in einer Situation von eingeschränkter Autonomie: deshalb ist es gerade für sie noch wichtiger, sich Zeit für körperliche Bewegung zu nehmen. Dies, um einen guten allgemeinen Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten, um den Tagesablauf mit regelmäßigen Aktivitäten zu organisieren, und um das psychologische Wohlbefinden zu verbessern, ausschlaggebend im Umgang mit Stress, Angst und dem Druck, den diese aktuelle Situation verursachen kann.

Wieviel Aktivität braucht es pro Woche?

ÜBER 65 JAHRE

Minuten pro WOCHE



aerobe Aktivität
MITTLERER INTENSITÄT

Einheiten von mindestens 10 Minuten durchgehend

aerobe Aktivität
HOHER INTENSITÄT*

+

Stärkung der wichtigsten Muskelgruppen mindestens 2 mal pro Woche

+

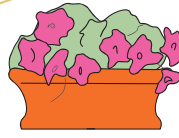
Übungen für Gleichgewicht und Sturzprävention
für Personen eingeschränkter Mobilität mindestens 3 mal pro Woche

* hohe Intensität: wenn die Atmung und die Herzfrequenz zunehmen und man schwitzt
(z.B.: laufen, seilspringen, schnell tanzen)

Aktivitäten für diese Altersgruppe

- Haus- und Gartenarbeit
- Tanzen, wenn möglich auch zu zweit
- Musikhören
- Bücher oder Zeitschriften lesen
- Puzzle machen, oder wenn man mit jemandem wohnt, Brettspiele spielen
- Wenn man Internet benützt, Hörbücher hören, Online-Kurse über eigene Interessen besuchen, Theaterstücke ansehen, virtuelle Museen besuchen, an Lese- oder Spielgruppen teilnehmen, usw.
- Alle 30 Minuten aktive Pausen von ca. 2-3 Minuten einlegen, indem man Einfache Dehnungsübungen durchführt oder herumgeht
- Versuchen, sich mit geradem Rücken bequem auf einen Stuhl zu setzen und zu entspannen, die Augen zu schließen, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren und versuchen, den Kopf von Sorgen zu befreien.





Einige Übungsvorschläge für diese Altersgruppe

Übungen zur Stärkung der Muskulatur

- **Arme.** Sich auf einen Stuhl setzen und die Arme nach unten strecken, Handflächen nach oben drehen und dann die Arme nach oben ausstrecken, dabei mit herabfallenden Schultern ausatmen; dann wieder senken und dabei einatmen.
- **Hüfte und Oberschenkel.** Sich auf einen Stuhl setzen, etwas nach vorne rücken und sich am Stuhl festhalten; ein Bein mit abgewinkeltem Knie anheben und kontrolliert den Fuß wieder absenken. Die Beine abwechseln.
- **Rückenstrecken.** Sich auf den Boden legen, Gesicht nach unten. Die Ohren mit den Fingerspitzen berühren und den Oberkörper anheben, Beine bleiben am Boden. Dann den Oberkörper wieder absenken.
- **Bauchmuskeln.** Sich auf den Rücken legen, Beine anwinkeln und die Arme hinter dem Kopf verschränken um ihn zu stützen; Kopf und Oberkörper mit der Kraft der Bauchmuskeln anheben.

Übungen für mehr Beweglichkeit

- **Oberkörper.** Sich auf einen Stuhl setzen, etwas nach vorne rücken. Schultern zurückziehen und absenken, Arme seitlich strecken und nun den Oberkörper langsam strecken bis eine Dehnung gespürt wird.
- **Arme.** Im Sitzen mit den Fußsohlen fest am Boden; Arme überkreuzt, mit den Händen die Schultern berühren; nun den Oberkörper abwechselnd sanft zur Seite drehen ohne die Hüften zu bewegen.
- **Hals.** Sich aufrecht vor einen Spiegel stellen und nach vorne blicken: die rechte Hand auf die linke Schulter legen und einen leichten Druck ausüben, dabei den Kopf zur rechten Schulter absenken. Auf beiden Seiten durchführen. Mit herabhängenden Schultern den Kopf abwechselnd sanft zur rechten und dann zur linken Schulter drehen.
- **Durchblutung Fußgelenke und Beine.** Sich auf dem Stuhl abstützen und ein Bein mit gestrecktem Knie anheben; in dieser Position den Fuß nach vorne strecken und wieder zu sich ziehen. Mit dem anderen Fuß wiederholen.

Übungen für Gleichgewicht und Stabilität

- Im Sitzen oder im Stehen Bauchmuskeln einziehen und dabei eine neutrale Position der Wirbelsäule einhalten, d.h. aufrechte Position.
- Sich auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, Arme entlang des Körpers ausstrecken, Füße am Boden. Mit geradem Rücken das Becken 5-10 cm anheben.

