



Fit
im
Alltag!

Emsland 

Das „A“ und „O“ fürs Leben

Für alle interessierten Seniorinnen und Senioren, alle ehrenamtlich Engagierten
in der Seniorenarbeit und jeden Interessierten im Landkreis Emsland

Inhaltsverzeichnis

Flüssigkeit	2	Sturzprophylaxe	9
▶ Wasser ist gemeinsam mit Sauerstoff das wichtigste Lebenselixier!	2	▶ Übung 1: Einbein-Stand . . .	9
▶ Wasser hat im menschlichen Körper vielseitige Aufgaben	2	▶ Übung 2: Bewegungen auf einem Bein . . .	11
▶ Wie viel sollte man täglich trinken?	3	▶ Übung 3: Balancieren . . .	11
▶ Was sollte man trinken? . . .	3	Gehirndurchblutung fördern	12
▶ Ist Leitungswasser gesund? . . .	4	▶ Übung 1: Finger-Tipp . . .	13
▶ Helfen Trinkhilfen?	4	▶ Übung 2: Klopfen und Kreisen (im Stand)	14
▶ Trinken Sie sich fit für den Tag	5	Beweglichkeit der Gelenke	15
▶ Wie viel sollte man beim Sport trinken?	5	▶ Übung 1: Brust-Stretching	15
▶ Dienen Obst und Gemüse als Flüssigkeitsausgleich?	5	▶ Übung 2: Handbeuge . . .	16
▶ Dienen alkoholische Getränke als Flüssigkeitslieferant?	6	▶ Übung 3: Hand- und Fingerstreckung	16
▶ Wie wirkt Kaffee auf den Flüssigkeitshaushalt?	6	▶ Übung 4: Armkreise	17
		▶ Übung 5: Arme öffnen und schließen . . .	17
		▶ Übung 6: Aufs Schulterblatt tippen	17
Reaktionsfähigkeit	7	Pflegebedürftig – was tun?	18
▶ Auf Gegenstände reagieren	8	Seniorenstützpunkt	19
		Demenz-Servicezentrum	20

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger im Landkreis Emsland,



eine vollwertige und ausgewogene Ernährung in Verbindung mit ausreichend Bewegung bietet gute Voraussetzungen dafür, möglichst lange fit und gesund zu bleiben, gerade im höheren Lebensalter.

Um die Weichen zur Förderung einer gesunden Lebensweise für Jung und Alt zu stellen, soll diese Broschüre allen Interessierten als Anregung dienen.

Wussten Sie, dass Wasser gemeinsam mit Sauerstoff das wichtigste Lebenselixier ist? - Neben dem richtigen Trinkverhalten bietet die Broschüre Anregungen zu Bewegungsübungen, die ebenso zu einer gesunden Lebensweise beitragen können. Sehr anschaulich und bildhaft zeigen wir Möglichkeiten auf, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen können. Übrigens: Durch Bewegung steigern wir nicht nur unsere körperliche Leistungsfähigkeit, sie kommt auch unserem Gehirn und damit unserer geistigen Leistungsfähigkeit zugute.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren der Übungen und hoffe, dass es Ihnen gelingt, die Beispiele auch in Ihrem Lebensalltag umzusetzen.

Ihr

Reinhard Winter, Landrat

Wasser ist gemeinsam mit Sauerstoff das wichtigste Lebenselixier!

Ohne Wasser funktioniert im menschlichen Körper fast gar nichts. Gerade einmal drei Tage können Sie ohne Wasser überleben. Im Vergleich dazu: Ohne Essen würde Ihr Körper einige Wochen durchhalten. Der Wasseranteil des Menschen beträgt ca. 60–70 %, bei älteren Menschen ist dieser sogar etwas niedriger. Dies macht das regelmäßige und gesunde Trinken für die ältere Generation um so wichtiger.

Wasser hat im menschlichen Körper vielseitige Aufgaben:

Es sorgt unter anderem dafür, dass die Körpertemperatur reguliert und der Körper vor Überhitzung geschützt wird. Gerade an heißen Tagen und im Sommer ist es wichtig, richtig viel zu trinken. Damit Sie stets einen kühlen Kopf bewahren, haben wir für Sie die wichtigsten Trinktipps und Informationen rund um das richtige Trinken zusammengestellt.

Wie viel sollte man täglich trinken?

Trinken Sie sich fit mit mindestens 1,5–2 Litern Flüssigkeit täglich. Im Sommer oder beim Sport sollten Sie darauf achten, dass ein deutlich höherer Flüssigkeitsbedarf auszugleichen ist.

Was sollte man trinken?

Achten Sie bei der Getränkewahl darauf, dass diese so wenig Zucker wie möglich enthalten. Zuckerhaltige Getränke liefern überschüssige Kalorien und können vom Körper nur langsam zum Flüssigkeitsausgleich verwertet werden. Für richtiges Trinken eignen sich Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte für eine optimale, kalorienarme Flüssigkeitszufuhr.



Ist Leitungswasser gesund?

Leitungswasser ist in Deutschland eines der am strengsten kontrollierten Lebensmittel und bietet vielerorts eine hervorragende Trinkqualität. Gönnen Sie sich dieses Luxusprodukt und

zapfen Sie Ihr Trinkwasser bequem aus der hauseigenen Leitung – aus Ihrem Wasserhahn.

Helfen Trinkhilfen?



Für eine gesunde Ernährung sollten Sie versuchen die Flüssigkeitsmenge von 1,5–2 Litern täglich zu erreichen. Kleine Trinkhilfen unterstützen Sie dabei. Nehmen Sie z. B. stets eine kleine, gefüllte Wasserflasche mit auf Ihren Weg zur Arbeit oder positionieren Sie ein gefülltes Wasserglas in Ihrer Nähe. Beides erleichtert Ihnen das gesunde Trinken.

Trinken Sie sich fit für den Tag

Während Sie schlafen, verliert Ihr Körper durch Schwitzen und Körperausdünstungen ca. 0,5 Liter Flüssigkeit. Füllen Sie dieses Flüssigkeitsdefizit bereits

in der Früh wieder auf, z. B. mit einem großen Glas Wasser, und starten Sie trinkfit in den neuen Tag.

Wie viel sollte man beim Sport trinken?

Beim Sport (z. B. Laufen, Fitness) ist das richtige Trinken besonders wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und

den Körper vor Überhitzung zu schützen. Führen Sie Ihrem Körper je nach Intensität 0,5 bis 1,0 Liter/Stunde Flüssigkeit zu.

Dienen Obst und Gemüse als Flüssigkeitsausgleich?

Nicht immer hat man ein Getränk zur Hand bzw. man sehnt sich nach etwas Abwechslung, um den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen. Obst und Gemüse bieten durch den hohen Wasseranteil die idealen „Trinkmöglichkeiten“ und liefern wertvolle Vitamine.



Die Wassermelone ist im Sommer ein besonders leckerer Flüssigkeitslieferant.

Dienen alkoholische Getränke als Flüssigkeitslieferant?



Auch wenn das Bier im Sommer erfrischend schmeckt, ist es als Flüssigkeitsausgleich eher ungeeignet.

Alkohol in großen Mengen sorgt dafür, dass der Körper an Flüssigkeit verliert, da er versucht, den Alkohol wieder abzubauen. Zusätzlich schlagen sich alkoholische Getränke, wie Wein, Bier, Sekt usw. durch hohen Kaloriengehalt auf den Hüften nieder.

Wie wirkt Kaffee auf den Flüssigkeitshaushalt?



Selbstverständlich müssen Sie bei einem gesunden Frühstück nicht auf die Tasse Kaffee verzichten, achten Sie allerdings beim richtigen Trinken darauf, dass der Kaffee im Laufe eines Tages nicht der Hauptflüssigkeitslieferant wird. Ein zu hoher Kaffeeconsum wirkt harntreibend und sorgt ebenfalls dafür, dass der Körper an Flüssigkeit verliert.

Tipps für Ihre Fitness:



Reaktionsfähigkeit, darauf kommt es an ...

Man braucht für den Alltag ein Mindestmaß an Reaktionsfähigkeit, um z. B. schnell die Straße zu überqueren, schnell etwas aufzufangen, wenn es droht, herunterzufallen ...

Gezieltes Training kann die Reaktionsgeschwindigkeit verbessern und das hat positive Auswirkungen auf das Denken.

Unter Reaktionsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, auf ein bestimmtes Signal hin schnell eine Bewegungshandlung auszuführen.

Übung 1: Auf Gegenstände reagieren



▲ Übung 1: Werfen unterschiedlich schwerer Gegenstände

Man nimmt zwei verschiedene Gegenstände mit unterschiedlichem Gewicht. Das können Sandsäckchen, Tennisbälle, Flummis, Tischtennisbälle, Tücher, Volleybälle usw. sein.

Damit können folgende Aufgaben durchgeführt werden:

- Synchrones Werfen zweier Gegenstände mit der rechten und der linken Hand gleichzeitig (z. B. Säckchen und Tennisball). Durch ihr unterschiedliches Gewicht variiert die Fluggeschwindigkeit.
- Hochwerfen und Fangen nach einer Drehung.
- Balancieren eines der Gegenstände auf der flachen Hand oder auf einem Tennisschläger und gleichzeitig Prellen eines Balles mit der anderen Hand.

Sturzprophylaxe

Was versteht man eigentlich unter einem Sturz?

Experten definieren Sturz als „.... jedes plötzliche unbeabsichtigte und unkontrollierte Herunterfallen/-gleiten des Körpers aus dem Liegen, Sitzen oder Stehen auf eine tiefere Ebene.“

Jeder ältere Mensch kann durch Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining aktiv etwas tun, um das Sturzrisiko ganz erheblich zu minimieren. Weniger als 10 % der Stürze sind Folge eines Bewusstseinsverlustes.

Es liegt vor allem an der nachlassenden oder fehlenden Muskelkraft und an der nachlassenden Gleichgewichtsfähigkeit, dass ältere Menschen so häufig fallen.

Übung 1: Einbein-Stand

Man stellt sich aufrecht und gerade hin, die Fußinnenflächen berühren sich. Nun die Augen schließen und einige Sekunden lang versuchen, das Gleichgewicht zu halten.

Jetzt das eine Bein nach vorne setzen, sodass sich Zehenspitzen des hinteren Fußes und Fer-



▲ Übung 1: Aufrecht Stehen mit geschlossenen Augen

ACHTUNG:

Es sollte jederzeit die Möglichkeit bestehen (bei Balanceverlust), sich an einer Wand oder einem Möbelstück abzustützen.



◀ Übung 1: Einbein-
Stand mit geöffneten
Augen

se des vorderen Fußes berühren (Tandem-Stand). Nun die Augen wieder schließen und einige Sekunden das Gleichgewicht halten.

Jetzt aus der Standposition das Gewicht langsam auf ein Bein verlagern und das andere Bein vom Boden abheben. Versuchen Sie diese Position einige Sekunden zu halten. Nun wieder die Augen schließen und einige Sekunden das Gleichgewicht halten.

Als Ergänzung kann nun der Kopf vorsichtig nach rechts, nach links und wieder zurück zur Mitte bewegt werden.

Diese Übung sollte im Wechsel auch mit dem anderen Bein durchgeführt werden.

Durch das Schließen der Augen werden die Informationen, die von außen aufgenommen werden, reduziert. Dadurch wird es schwieriger, das Gleichgewicht zu halten, es wird aber besonders intensiv trainiert.

Übung 2 (Gleichgewichtstraining):**Bewegungen auf einem Bein**

Die erste Teilübung ist einfach. Dazu wird ein Bein leicht vom Boden abgehoben, das Standbein bleibt im Knie gestreckt. Diese Grundposition wird für einige Sekunden gehalten und anschließend erfolgt der Stand auf dem zweiten Bein.

- Nun das freie Bein vorwärts und rückwärts schwingen
- Das freie Bein seitwärts schwingen
- Das freie Bein beschreibt Achterkreise
- Einbezug der Arme: die Arme ausstrecken und schwingen oder kreisen

Übung 3:**Balancieren**

Balancieren eines kleinen Balles auf dem Handrücken, während man eine gerade Strecke läuft (z. B. mit Klebeband auf dem Boden markieren)



▲ Übung 2: Auf einem Bein stehen,
das andere schwingt 8er-Kreise



▲ Übung 3: Verschiedene Gegenstände
auf geschickte Weise balancieren

Gehirndurchblutung fördern

Neben Ausdauersport fördern vor allem Bewegungen der Finger und der Muskeln rund um den Mund die akute Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Beide Hände stellen nur etwa 2 % der Körpermasse dar, aber die Hände sind in fast 60 % der Großhirnrinde repräsentiert. Dies ist der Grund, warum Fingerbewegungen, wie z. B. Klavierspielen, Durchblutungssteigerungen zwischen 20–30 % bewirken. Langfristig sorgt regelmäßiges Ausdauertraining dafür, dass sich in Muskeln, im Herzen und im Gehirn neue Blutgefäße bilden. Diese verstärkte Gehirndurchblutung bringt mehr Sauerstoff und gleichzeitig mehr Nährstoffe in das Gehirn und wirkt dadurch wie ein Energie-Kick für das Denken.

Experten haben herausgefunden, dass Bewegungen der Hände und der Finger die Durchblutung des Gehirns besonders intensiv fördern. Dies verbessert die Sauerstoffversorgung der Gehirnzellen.

Übung 1: Finger-Tipp

Die Finger einer Hand werden nacheinander kurz zum Daumen geführt, so dass sich Finger- und Daumenkuppen kurz berühren und wieder lösen – Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und wieder zurück. Dabei wird das Tempo allmählich gesteigert.

Nachdem die Bewegungsfolge zunächst mit beiden Händen einzeln geübt wurde, wird sie

anschließend rechts und links gleichzeitig durchgeführt.

Ziel ist, am Ende gleichzeitig mit den Fingern beider Hände zu tippen, aber gegenläufig. Das heißt, die eine Hand beginnt mit dem Zeigefinger und endet beim kleinen Finger und die andere Hand beginnt beim kleinen Finger und endet beim Zeigefinger.



▲ Übung 1: Fingertippen

Übung 2: Klopfen und Kreisen (im Stand)

Während eine Hand auf den Kopf klopft, streicht die andere Hand in kleinen Kreisen über den Bauch. Dann wird versucht, das Klopfen und Kreisen zu tauschen und natürlich auch die Position der Hände immer wieder zu wechseln.

Wenn diese Übung keine Herausforderung mehr darstellt, wird die Schwierigkeit erhöht, indem zusätzlich ein Bein einbezogen wird.

Dieses schwingt zunächst hin und her und beschreibt später ebenfalls Kreise (entgegengesetzt oder synchron zur Kreisbewegung der Hand).



► Übung 2:
Klopfen und
Kreisen

Beweglichkeit der Gelenke



Mit zunehmendem Alter lässt die Elastizität der Muskulatur nach. Auch Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel zeigen Abnutzungserscheinungen. Dadurch sind Menschen in hohem Alter oft in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt.

Eine häufige Ursache dieses Abbauprozesses ist der Bewegungsmangel, da Gelenke, die nicht genutzt werden, mit der Zeit steif und ungelockert werden. Daher ist es wichtig, die Gelenke in Bewegung zu halten, damit alltägliche Bewegungen im Alter (z. B. das Überziehen von Kleidung) zu bewältigen sind.

Übung 1: Brust-Stretching

In Schrittstellung seitlich zu einer Wand stellen. Die Handkante auf der Seite des kleinen Fingers etwas oberhalb der Schulterhöhe an die Wand legen, dabei zeigt die Handfläche

nach oben. Der Ellbogen bleibt leicht gebeugt. Nun den Oberkörper sanft von der Wand weg drehen.

**Seitenwechsel,
2-mal pro Seite**



▲ Übung 2: Handbeuge

Übung 2: Handbeuge

Eine Hand lang nach vorn ausstrecken. Dabei zeigt der Handrücken nach oben. Hand und Handgelenk locker nach unten fallen lassen und die Hand zu einer Faust ballen. Mit der freien Hand die zur Faust geballte Hand sanft nach unten (in Richtung des Unterarms) führen.

**Seitenwechsel,
2-mal pro Seite**



▲ Übung 3: Hand- und Fingerstreckung

Übung 3: Hand- und Fingerstreckung

Einen Arm lang nach vorn ausstrecken. Hierbei zeigt der Handrücken nach oben und die Fingerspitzen werden nach oben gestreckt. Mit der anderen Hand die Finger greifen und sanft in Richtung Körper ziehen, wobei das Ellbogengelenk fast gestreckt sein sollte.

**Seitenwechsel,
2-mal pro Seite**

Übung 4: Armkreise

Im stabilen Stand die Arme abwechselnd rückwärts kreisen lassen.

10-mal wiederholen



▲ Übung 4: Arme kreisen

Übung 5: Arme öffnen und schließen

Im stabilen Stand beide Arme mit leicht gebeugten Ellbogen auf Schulterhöhe möglichst weit nach hinten strecken. Die Daumen zeigen hierbei nach hinten. Anschließend werden beide Arme nach vorn genommen und der Rücken rund gemacht.

10-mal wiederholen



▲ Übung 5: Arme öffnen und schließen

Übung 6: Aufs Schulterblatt tippen

Die rechte Hand hinter den Kopf führen und versuchen, auf das linke Schulterblatt zu tippen. Diese Position kurz halten und wieder lösen. Anschließend ebenso mit der linken Hand das rechte Schulterblatt berühren.

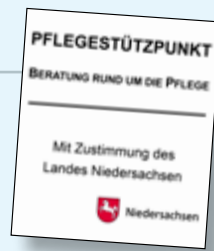
10-mal im Wechsel wiederholen



▲ Übung 6: Schulterblatt tippen

Pflegebedürftig – was tun?

Der Pflegestützpunkt Emsland – hilft Ihnen weiter.



Unser Angebot

- Information
- Persönliche Beratung
- Unterstützung
- Begleitung
- Telefonberatung
- Hausbesuche
- Koordinierung der Versorgungsangebote

Unsere Zielgruppen

- hilfe- und pflegebedürftige Menschen aller Altersstufen sowie deren Angehörige
- Organisationen und Institutionen im Pflegebereich
- haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Pflegebereich
- alle interessierten Bürgerinnen und Bürger

Wir arbeiten vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht.

Die Beratung ist individuell, unabhängig und kostenlos.

Wir informieren und beraten über

- Leistungen der Pflegeversicherung und anderer Kostenträger
- ambulante, teilstationäre und stationäre Pflegeangebote
- Hilfsmittelversorgung
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- ehrenamtliche Dienste und Selbsthilfeangebote
- Pflegeorganisation nach Krankenhausaufenthalt und Rehabilitation
- Unterstützungsmöglichkeiten in schwierigen Lebenssituationen z. B. bei Überforderung der Pflegeperson oder Pflegegefährdung (Krisenintervention)



Der Seniorenstützpunkt

informiert Seniorinnen und Senioren umfassend,

- die sich freiwillig engagieren möchten
- die Tipps für die Freizeitgestaltung wünschen
- die ihre Wohnung barrierefrei gestalten wollen
- die sich Gesellschaft und Unterstützung im Alltag wünschen



Unsere Zielgruppen

- Seniorinnen und Senioren
- Bürgerinnen und Bürger
- Schulen
- Pflegeanbieter
- Anbieter von ehrenamtlichen, nachbarschaftlichen und professionellen Dienstleitungen

Wir beraten

- bei allen Seniorenfragen
- zum Generationendialog
- zu nachbarschaftlichem Engagement
- zum Bundesfreiwilligendienst
- zum Alterssimulationsanzug

Wir vermitteln

- Seniorenbegleitungen
- Wohnberatungen

Das Demenz-Servicezentrum

im Landkreis Emsland ist die zentrale Koordinierungsstelle zur Beratung, Vernetzung, Entwicklung und Transparenz von Angeboten im Bereich Demenz

Unsere Zielgruppen

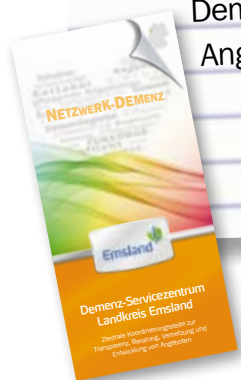
- Betroffene Bürgerinnen und Bürger
- Einrichtungen, Initiativen und Fachleute der Demenzversorgung

Unsere Angebot

- Information und Aufklärung über das Krankheitsbild Demenz
- Beratung von Betroffenen und Angehörigen sowie Einrichtungen und Initiativen der Demenzversorgung
- Aufzeigen wohnortnaher Unterstützungs- und Hilfemöglichkeiten (Demenz-Wegweiser)
- Öffentlichkeitsarbeit zur Enttabuisierung der Demenz und Entstigmatisierung der Betroffenen (Vorträge, Fachtagungen, Schulungsprojekte)
- Vernetzung von Akteuren und Förderung der Zusammenarbeit zwischen Ärzten, pflegerischen und psychosozialen Diensten sowie freiwilligen und professionellen Betreuungsangeboten
- Unterstützung neuer Wohnformen für Menschen mit Demenz

Unser Ziel

Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen





Landkreis Emsland
Telefon: 05931 44-0 · Telefax: 05931 44-3621
E-Mail: info@emsland.de · www.emsland.de