

## Fit im Alter – Testen Sie selbst!

Bereitet Ihnen einer folgender Tests Schwierigkeiten? Wenn ja, dann sind Übungen zu Koordination und Gleichgewicht dringend angeraten, um folgenschwere Stürze zu vermeiden.

- Brauchen Sie mehr als zwölf Sekunden, um fünfmal ohne Armunterstützung von einem normalen Stuhl aufzustehen und sich wieder hinzusetzen?
- Können Sie mindestens zehn Sekunden wie ein Seiltänzer ohne Probleme auf einer Linie stehen?
- Sind Sie in der Lage, eine Strecke von zehn Metern in weniger als 10 Sekunden zurückzulegen?

## Sind Sie bereit, Ihre Muskeln spielen zu lassen?

### Sport- und Bewegungsarten ohne besondere Anleitung, zum Beispiel:

Spaziergänge, Wandern, Schwimmen, Radfahren, Jogging, Freizeitspiele, Federball, Boule oder Boccia...

### Sport- und Bewegungsarten unter Anleitung, zum Beispiel:

Gymnastik, Fitnesstraining, Aerobic, Walking und Nordic-Walking, Golf, Yoga, Ballsportarten, Tai Chi, Qigong oder Tanzen...



## Informationen zu Sportangeboten in Ihrer Nähe:

### Kreissportbund Gütersloh

Telefon 0 52 41 / 85 14 46  
E-Mail: ksb@gt-net.de  
Internet: www.ksb-gt.de

### Stadt Gütersloh

Fachbereich Kultur und Sport  
Telefon 0 52 41 / 82 29 15  
E-Mail: memaj.vjollca@gt-net.de  
Internet: www.guetersloh.de

## Herausgeber

### Arbeitsgemeinschaft »Siba – Sport im besten Alter«

- Seniorenbeirat der Stadt Gütersloh
- Fachbereiche Familie und Soziales, Kultur und Sport Stadt Gütersloh
- Stadtsportverband Gütersloh e. V.
- Kreissportbund Gütersloh e. V.

### Förderer

Landessportbund NRW im Rahmen des Programms »Bewegt ÄLTER werden in NRW«.

### Info / Kontakt

#### Stadt Gütersloh, Fachbereich Familie und Soziales

Telefon 0 52 41 / 82 21 56  
E-Mail: melanie.antoncelli@gt-net.de

### Text / Idee

Mit freundlicher Genehmigung der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)



Fotos: Landessportbund NRW

Grafisches Konzept: Mohn Media

Gütersloh, Mai 2015



# Bewegt im Alter - täglich und überall -



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



## Mehr Bewegung - mehr Lebensqualität

Bewegung tut gut. Sie hilft Gesundheit zu erhalten und Krankheit zu verhindern – in jeder Lebensphase. Mit zunehmendem Alter bewegen sich die Menschen oft zu wenig. Die Kräfte lassen nach und es fällt immer schwerer, alltägliche Verrichtungen wie Einkaufen, Gartenarbeit, Putzen etc. zu erledigen. Manchmal kommt es sogar zu folgenschweren Stürzen.

Dabei können schon einfache Übungen und vermehrte Alltagsbewegung dazu beitragen, mehr Sicherheit und damit mehr Lebensqualität zu erlangen.

## Mehr Bewegung im Alltag

Es müssen keine Höchstleistungen sein! Schon kleine Veränderungen im Alltag zahlen sich aus und summieren sich über den Tag hinweg.

## Wie wäre es denn...

- kleinere Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu machen?
- zwei Stationen eher aus dem Bus zu steigen und zu Fuß nach Hause zu gehen?
- Treppen zu steigen statt Rolltreppe oder Fahrstühle zu fahren?
- spazieren zu gehen statt zu sitzen?
- häufiger vom Stuhl ohne Armeinsatz aufzustehen?
- sich beim Herausholen eines hoch gelegenen Gegenstandes auf die Zehenspitzen zu stellen?
- Schuhe, Strümpfe und Hosen auf einem Bein an- und auszuziehen, wobei Abstützmöglichkeiten zur Absicherung vorhanden sein sollten?

## Mehr Bewegung – mehr Gesundheit

Neben der Freude an der Bewegung dient sie auch der Gesundheit. Ihr Gewinn:

- Stabiles Herz-Kreislaufsystem
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Senkung des Blutdrucks und Blutzuckers
- Stabiles Immunsystem
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Vorbeugung gegen Arteriosklerose
- Sturzprophylaxe

## Mehr Bewegung – mehr Muskeln – mehr Sicherheit

Wer im höheren Lebensalter seine Muskeln nicht regelmäßig aktiviert muss damit rechnen, dass...

- die Muskelkraft abnimmt (um 1–2 % pro Jahr)
- die Standsicherheit nachlässt (um 7 % pro Jahr)
- das Gehtempo langsamer wird (um 5 % pro Jahr)
- es immer schwerer fällt, vom Stuhl aufstehen zu können (um 11 % pro Jahr)

## Erhöhtes Sturzrisiko im Alter

Menschen sind in der Regel sturzgefährdet, wenn...

- sie beim Gehen viele kleine Schritte, aber keine großen Schritte machen können
- der Körper beim Gehen stark schwankt
- sie nur noch schlurfend gehen können (ihre Beine nicht mehr hoch anheben können)
- sie beim Sprechen stehen bleiben müssen
- sie von der gewünschten Gehlinie abweichen müssen
- ihre Schritte sehr unregelmäßig sind

