

10 Tipps für ein bewegtes Älterwerden



Von Dr. phil. Christoph Rott

Bewegung und Sport sind unverzichtbarer Bestandteil eines gesunden und aktiven Alterns. Bisher nutzen noch zu wenige Ältere dieses Potenzial. Wir möchten Ihnen 10 Tipps geben, die Ihren Patienten helfen, aktiver zu werden, um ihre Chancen zu verbessern, dass sie bis ins hohe Alter selbstständig bleiben.

1. Informieren Sie sich über die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport im Alter. Die Medien berichten nicht selten kompetent und aktuell über das Thema. Das wird Sie motivieren!
2. Gehen Sie so viel wie möglich! Allgemein gilt, dass schon regelmäßiges Gehen einen beachtlichen Gesundheitseffekt hat. Empfohlen werden mindestens 30 Minuten am Stück an fünf Tagen in der Woche.
3. Machen Sie den Alltag bewusst zur Trainingsstunde – Gehen, Treppensteigen, Einkäufe tragen, Fahrradfahren, Gartenarbeit. Geben Sie der Anstrengung eine positive Bedeutung.
4. Überlegen Sie, welche andere Art von Bewegung – im Alltag und als Sport – für Sie in Frage kommt. Knüpfen Sie an das an, was Ihnen als Kind, Jugendlicher und junger Erwachsener besonders Spaß gemacht hat oder probieren Sie etwas ganz Neues aus.
5. Verschaffen Sie sich einen Überblick über Bewegungsangebote für Ältere in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Sie werden erstaunt sein,

10 Tipps für ein bewegtes Älterwerden



welche vielfältigen Möglichkeiten Kommunen, Sportvereine und kommerzielle Anbieter bereithalten. Kompetente Partner werden Sie beraten.

6. Formulieren Sie ganz individuell ein kurzfristiges und ein langfristiges Bewegungsziel, schreiben Sie es auf und platzieren Sie es gut sichtbar in Ihrer Wohnung.
7. Suchen Sie sich Partner und Freunde, die mit Ihnen gemeinsam aktiv sind. Gemeinschaft spornt an und sorgt für Verlässlichkeit.
8. Wenn Sie keine ernsthaften Erkrankungen haben, strengen Sie sich so an, dass einmal am Tag Ihre Atem- und Herzfrequenz spürbar ansteigt. Am besten ist, wenn Sie für kurze Zeit außer Atem geraten.
9. Trainieren Sie vor allem die Kraft Ihrer Beine, aber auch Arme und Rumpfmuskulatur sollten nicht zu kurz kommen. Trainieren Sie Ihre Beweglichkeit, vor allem im Hüft- und Schulterbereich.
10. Überwinden Sie den inneren Schweinehund. Keine Lust, schlechtes Wetter, keine Zeit sind keine Gründe, nicht aktiv zu werden. Überlegen Sie sich für solche Fälle vorab Alternativen.

Die Tipps sind mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) abgestimmt und werden von ihm unterstützt.

Mehr hierzu auf <http://www.sportprogesundheit.de/>.