



Übungsbroschüre für geriatrische Patienten

# Aktiv und sicher durchs Leben

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
Zentrale Inhalte dieser Broschüre .....	3
Sicherheit vor Übungsbeginn .....	4
Erinnerungshilfen und Gedächtnisstützen.....	4
Übungen.....	5
Gestalten Sie Ihr Training.....	5
Gleichgewichtsübungen .....	6
Kraftübungen .....	9
Übungskalender - Hinweise .....	12
Ansprechpartner und Hilfsangebote .....	12
Weitere hilfreiche Informationen für Sie .....	13
Wo kann ich weitere Informationen zum Gleichgewichts- und Krafttraining erhalten?.....	13
Wohnumfeld.....	14
Hausnotruf und technische Hilfen .....	16
Nützliche Adressen für das Gleichgewichts- und Krafttraining .....	17
Netzwerke und Projekte.....	17
Übungskalender .....	18
Aktivitätsspass .....	22

# Einleitung

Ihr Ziel ist es, auch im Alter aktiv und sicher auf den Beinen zu bleiben? Dann ist diese Broschüre genau das Richtige für Sie!

Im Laufe des Lebens lassen Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht nach. Es steigt die Gefahr, dass sich die Mobilität verschlechtert und Sie sich bei einem Sturz ernsthaft verletzen könnten.

Diese Broschüre stellt Übungen vor, die Ihre Gesundheit, Mobilität und das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Eine verbesserte Kraft und Balance ermöglichen ein sicheres Stehen und Gehen. Die Selbstständigkeit und die damit verbundene Lebensqualität sind dabei wichtige Pfeiler.

## Zentrale Inhalte dieser Broschüre

- ✓ Sie erfahren einfache, verständliche Prinzipien zur Steigerung von Gleichgewicht und Muskelkraft.
- ✓ Bauen Sie die Übungen in Ihr tägliches Leben ein. Seien Sie kreativ in der Gestaltung Ihres Alltags und Ihrer Umwelt. Beobachten Sie Ihr Bewegungsverhalten und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen.
- ✓ Sie lernen den Schwierigkeitsgrad der Übungen stetig zu steigern, sobald ein gewisses Niveau erreicht ist.
- ✓ Regelmäßigkeit ist das A und O. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten zur Einbindung in den Alltag. Trainieren Sie möglichst zwei oder drei Mal pro Woche.



# Sicherheit vor Übungsbeginn

Körperliches Training stößt Aufbauprozesse im Körper an. Muskelkater ist bei Aufnahme des Trainings normal. Andere Erscheinungen sind unerwünscht. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Therapeuten, sollten Sie sich unsicher sein.

Symptome, bei denen das Training **abgebrochen** werden sollte:

- ✗ Schmerzen in der Brust
- ✗ Schwindel
- ✗ Starke Kurzatmigkeit
- ✗ Deutlicher Anstieg des Schmerzes in Muskeln oder Gelenken
- ✗ Andere Symptome, die Ihnen Sorgen bereiten

Benutzen Sie **Abstützmöglichkeiten** und tragen Sie **bequeme Kleidung**. Schaffen Sie sich etwas **Platz im Raum**, damit Sie die Übungen sicher durchführen können. Trinken Sie nach dem Training ein **Glas Wasser** oder ein anderes Getränk.

## Erinnerungshilfen und Gedächtnisstützen

Schaffen Sie Verknüpfungen! Nutzen Sie dabei **alltägliche Aufgaben** wie den Abwasch und integrieren Sie beispielsweise den Einbeinstand mit dieser Aktivität.

Notieren Sie nach Bedarf die Ausführungen der Übungen, um Gelerntes nicht zu vergessen. **Kleine Zettel** zum Kleben an einen Spiegel oder Tür können **erinnern** und gleichzeitig **motivieren**.



An der ein oder anderen Stelle werden Ihnen in dieser Broschüre solche Quadrate begegnen, sogenannte QR-Codes. Diese können mit einem Smartphone gescannt werden und führen zu Videos, die Ihnen die Einbindung der Übungen in den Alltag zeigen. Sollten Sie selbst kein Handy besitzen, bitten Sie einen Angehörigen um Hilfe.

# Übungen

## Gestalten Sie Ihr Training

Versuchen Sie das **Niveau der Übungen** entsprechend Ihres persönlichen Sicherheitsempfindens und der Leistung anzupassen. Bei Unsicherheiten können Sie uns gerne ansprechen. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf Seite 12. Wir überprüfen gerne gemeinsam, wie Sie am besten trainieren können.

1. Es besteht die Möglichkeit, die **Standfläche zu vergrößern**. Je weiter die Füße auseinander stehen, desto stabiler wird der Stand. Also seien Sie nicht entmutigt, sollte der Tandemstand zum Beispiel zu Beginn noch zu schwer für Sie sein.
2. Die **Art der Standfläche** bietet eine weitere Variationsmöglichkeit. Stehen Sie auf einer Wiese, ist dies anders als auf einem festen, ebenen Boden. Eine Veränderung schafft eine Anpassung der Schwierigkeit. Je flexibler bzw. instabiler der Untergrund ist, desto schwieriger wird das Niveau.
3. Nutzen Sie **Zusatzaufgaben**. Zählen Sie zum Beispiel in 2er Schritten von 1 hoch, nennen Sie verschiedene Gerichte, Dinge mit einer bestimmten Farbe. Seien Sie kreativ. Die Anwendung der Übungen in Alltagssituationen verstärkt den Effekt.
4. Durch das **Schließen der Augen** wird eine Übung erschwert. Auch ein Wechsel der Lichtverhältnisse (durch z.B. Sonneneinstrahlung) erhöht das Niveau.
5. **Zählen** Sie die **Wiederholungen** der Übungen oder **Sekunden/Minuten** und sehen Sie so Ihren Fortschritt.



# Gleichgewichtsübungen

Das Gleichgewicht verbessert sich nur, wenn das Niveau herausfordernd genug ist. Mit den folgenden Prinzipien können Sie leicht und effektiv Ihr Gleichgewichtstraining gestalten.

- ✓ Die Standfläche verkleinern/vergrößern
- ✓ Das Gewicht verlagern
- ✓ Über Gegenstände steigen

## Übung 1: Tandemstand



Stellen Sie einen Fuß vor den anderen. Die Zehen berühren die Ferse des vorderen Fußes, sodass die Füße in einer Linie stehen. Halten Sie die Position so lange es Ihnen möglich ist. Wechseln Sie anschließend die Füße.

[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)





## Übung 2: Tandemgang



Gehen Sie 3 Schritte vorwärts, als würden Sie auf einer Linie laufen. Die Füße setzen Sie dabei voreinander. Die Zehen berühren die Ferse des vorderen Fußes. Schauen Sie, sofern möglich, nach vorne und gehen Sie in einem gleichmäßigen Tempo.

[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)



## Übung 3: Einbeinstand



Stellen Sie sich auf ein Bein. Das Knie des stehenden Beines ist dabei leicht gebeugt. Bleiben Sie aufrecht und schauen Sie nach Möglichkeit nach vorne. Halten Sie die Position so lange wie möglich. Wechseln Sie anschließend das Bein.

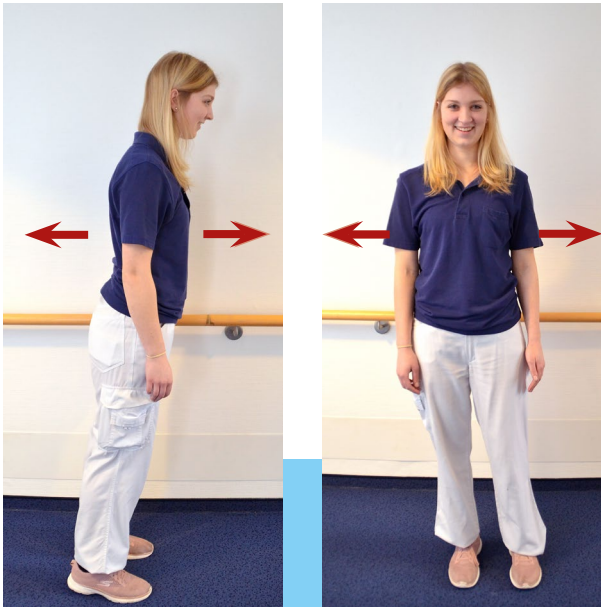
[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)





# Gleichgewichtsübungen

## Übung 4: Gewicht verlagern



Stellen Sie sich gerade hin, Füße hüftbreit auseinander. Verlagern Sie nun Ihr Körpergewicht nach vorne und hinten sowie zu den Seiten links und rechts. Halten Sie die Fersen auf dem Boden. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und halten Sie die Position so lange wie möglich.

[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)



## Übung 5: Über Gegenstände steigen

Heben Sie ein Bein höher als normalerweise an, mit der Vorstellung, über einen Gegenstand hinüber steigen zu wollen (oder nehmen Sie einen realen Gegenstand). Machen Sie einen großen Schritt vorwärts und folgen Sie mit dem anderen Fuß. Machen Sie anschließend die Schritte rückwärts. Gleiches gilt für das seitliche Übersteigen nach links und rechts.



[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)







Das Wichtigste ist: Beanspruchen Sie Ihre Muskeln! Auch hier gibt es für Sie ein paar einfache Tricks und Tipps zur Gestaltung des Trainings.

- ✓ Bewegungen im Alltag häufiger durchführen
- ✓ Bewegungen langsamer ausführen
- ✓ Bewegungen mit weniger Muskeln  
(z.B. Aufstehen und Hinsetzen mit einem Bein)
- ✓ Bewegungen mit Zusatzgewicht  
(z.B. Tragen von Gegenständen)

## Übung 1: Hinstellen und Hinsetzen



Sie sitzen auf einem Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auseinander und die Zehen zeigen nach vorne. Stellen Sie sich hin und versuchen Sie Ihre Hände möglichst wenig einzusetzen. Beim Hinsetzen berühren Sie den Stuhl nur kurz und stellen sich anschließend wieder hin. Machen Sie so viele Wiederholungen, wie es Ihnen möglich ist.

[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)





# Kraftübungen

## Übung 2: Auf Zehen gehen und stehen

Heben Sie Ihre Fersen und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Zehenspitzen. Gehen Sie auf den Zehenspitzen 3 Schritte nach vorne. Bewegen Sie sich gleichmäßig. Ist das Gehen, auch mit einem Halt, noch zu unsicher, machen Sie diese Übung bitte im Stand und zählen Sie die Wiederholungen. Senken Sie die Fersen wieder ab. Zählen Sie beim Heben der Ferse bis 3 und beim Senken bis 5. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.



[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)



## Übung 3: Auf Fersen gehen und stehen

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Fersen. Zehen und Vorderfuß sind dabei in der Luft. Gehen Sie nun 3 Schritte auf den Fersen geradeaus. Bewegen Sie sich gleichmäßig. Ist das Gehen, auch mit einem Halt, noch zu unsicher, machen Sie diese Übung bitte im Stand und zählen Sie die Wiederholungen. Senken Sie die Fersen wieder ab. Zählen Sie beim Heben der Ferse bis 3 und beim Senken bis 5. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.



[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)





## Übung 4: Seitwärts gehen



Machen Sie 10 Schritte zur Seite. Achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht Ihre Hüfte zur Seite mitdrehen. Die Knie bleiben locker und sind nicht durchgestreckt. Wiederholen Sie die Übungen in die andere Richtung.

[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)



## Übung 5: Treppen steigen

Beginnen Sie mit dem stärkeren Bein und setzen Sie den Fuß komplett auf die Stufe beim Heraufsteigen. Das schwächere Bein folgt dann auf dieselbe Stufe. Beim Heruntergehen beginnen Sie mit dem schwächeren Bein und setzen auch hier den Fuß komplett auf. Dann folgt das stärkere Bein.



[Video zur  
möglichen  
Alltagssituation](#)



# Übungskalender - Hinweise

Damit Sie Ihr Training im Blick behalten können, haben wir einen Übungskalender für Sie entwickelt. Dieser dient der Dokumentation des Trainings. So können Sie Veränderungen wahrnehmen und eine Leistungssteigerung beobachten. Sie finden den Übungskalender am Ende dieser Broschüre (S. 18 -21).

## Erläuterungen zum Ausfüllen

- **Spalte 1 – Übungen:** Auflistungen der zuvor beschriebenen Übungen für Gleichgewicht und Kraft
- **Spalte 2 – Alltagsaktivität:** Wie konnten Sie die Übung in Ihren Alltag einbinden? Ideen finden Sie in den Videos oder im Gespräch mit Ihrem Therapeuten. Seien Sie kreativ!
- **Spalte 3 – Übungstage:** Kreuzen Sie hier an, an welchen Tagen Sie die Übungen durchgeführt haben.
- **Spalte 4 – Wiederholungen / Sekunden:** Notieren Sie, wie viele Wiederholungen Sie schaffen bzw. wie lange Sie die Übung am Stück ausführen konnten.
- **Spalte 5 – Besonderheiten / Notizen:** Informationen zu Abstützmöglichkeiten, Fußstellung oder ganz eigene Notizen

## Ansprechpartner und Hilfsangebote

Uns ist es wichtig, während und auch über den Krankenhausaufenthalt hinaus ein zuverlässiger Ansprechpartner zu sein. Das Therapeutenteam der Altersmedizin steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Susanne Nierhoff  
Therapeutische Leitung  
Tel. (02041) 15-4700

Nicole Böge  
Sekretariat Altersmedizin  
Tel.: (02041) 15-1151

Das Therapeutenteam wird über Ihr Anliegen informiert und Sie erhalten einen Rückruf.





## Weitere hilfreiche Informationen für Sie

Im Folgenden erhalten Sie weitere Informationen zu Ansprechpartnern, technischen Hilfen, Beratung und Empfehlungen sowie nützlichen Adressen, um Stürze zu vermeiden und Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität über unser Bewegungsangebot hinaus zu fördern. Teilen Sie die Broschüre auch gerne mit Ihren Angehörigen und überlegen Sie gemeinsam, welche Dinge für Sie bedeutsam sind. Informieren Sie Ihre Ärzte, Ihren niedergelassenen Therapeuten oder Ihr Pflegeteam zu Ihrem Aktivitätsspass (s. letzte Seite).

### Wo kann ich weitere Informationen zum Gleichgewichts- und Krafttraining erhalten?

- Ambulante Physiotherapie
- Reha / Gesundheitssportgruppen  
der Volkshochschule und Sportvereinen
- Hausarzt
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Krankenkassen
- Landfrauen-Verbänden
- Kirchengemeinden / Gemeindezentren
- Seniorenberatungsstellen und anderen Organisationen
- Pflegeheimen und betreute Wohneinrichtungen



### Wohnumfeld

Die meisten Stürze passieren zu Hause. Deswegen ist es wichtig zu überlegen, an welchen Orten Sie ausrutschen, stolpern oder hinfallen könnten. Lassen Sie sich durch folgende Anregungen inspirieren:

- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung, insbesondere im Treppenhaus.
- Nutzen Sie nachts eine Lampe auf dem Weg zur Toilette.
- Halten Sie den Boden frei von losen Teppichen, Stolperfallen und rutschigen Flächen.
- Halten Sie die Treppen frei.
- Handläufe an den Treppenstufen machen Treppen sicherer.
- Legen Sie Antirutschmatten in Ihre Dusche oder Badewanne und nutzen Sie Haltegriffe.
- Achten Sie im Garten und vor dem Haus auf unebene Wege und rutschige Böden.
- Vermeiden Sie Tätigkeiten wie das Fensterputzen oder Glühbirnen austauschen, wenn Ihnen schwindelig ist.
- Wenn Sie den Eindruck haben unsicherer zu werden und ein Hilfsmittel zu benötigen, sprechen Sie mit einem Arzt oder Therapeuten.
- Benötigen Sie beim Aufstehen die Arme? Dann sprechen Sie Ihren Arzt an.

Sollte es in der Vergangenheit bereits zu einem Sturz gekommen sein oder möchten Sie sich präventiv schützen, gibt es eine Reihe an **Beratungsmöglichkeiten zu Wohnraumanpassungen**. Durch die Ergotherapie erhalten Sie Informationen zu **Hilfsmitteln und Gestaltungsmöglichkeiten**. Auch eine **Wohnberatungsstelle** kann hier helfen. Manche **Sanitätshäuser** haben sich auf **barrierefreie Wohnraumanpassungen** spezialisiert. Gleiches gilt für Handwerksbetriebe. Mehr dazu erfahren Sie bei der örtlichen Handwerkskammer.



MÖGLICHE  
WOHNRAUMANPASSUNG  
IM BADEZIMMER



### Weitere Informationen:

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung:

[www.wohnungsanpassung-bag.de/seite/259749/wohnberatungsstellen.html](http://www.wohnungsanpassung-bag.de/seite/259749/wohnberatungsstellen.html)

Deutsches Kuratorium für Sicherheit im Heim und Freizeit e.V. –

Broschüren zum Thema Sturz- und Unfallvermeidung im häuslichen Umfeld:

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

Barrierefrei Leben –

Informationen über die Nutzung von technischen Hilfen und Wohnungsanpassung:

[www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)



# Hausnotruf und technische Hilfen

**Hausnotrufsysteme** können eine geeignete Hilfe sein, um im Notfall schnelle medizinische Hilfe zu erhalten. Die meisten Systeme funktionieren über ein Arm- oder Halsband. Durch das Drücken eines Knopfes wird ein Alarm an eine 24 Stunden besetzte Leitstelle weitergeleitet. Diese wird dann die geeignete Hilfsperson kontaktieren und zu Ihnen schicken. Dazu gehören neben dem Rettungswagen Angehörige, Nachbarn, Freunde und Sozialstationen. Die Einschätzung und Hilfe erfolgt individuell. Mittlerweile gibt es allerdings auch Anwendungen für das Mobilfunkgerät. So sind Hausnotrufsysteme auch außerhalb des Hauses einsetzbar.



### Weitere Informationen:

Stiftung Warentest – Überblick und Bewertung von Hausnotrufen:

[www.test.de/Hausnotrufe-im-Test-4270637-0](http://www.test.de/Hausnotrufe-im-Test-4270637-0)

Eine weitere Unterstützung sind **Sturzprotektoren**. Sie gibt es bereits als kurze Hosen, welche unauffällig unter der Kleidung getragen werden können. Im Fall eines Sturzes bieten diese ein Polster zwischen Knochen und hartem Boden. Dadurch können Verletzungen vermieden werden. Besonders bei Osteoporose kommt es durch Stürze vermehrt zu Knochenbrüchen.

Eine neue Methode aus der Telemedizin, die **Sturzdetectoren**, befinden sich noch in der Entwicklung. Sie können über Sensoren einen Sturz erkennen und automatisch einen Alarm auslösen. So erhalten Sie schnellere medizinische Unterstützung.





## Nützliche Adressen für das Gleichgewichts- und Krafttraining:

Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) –  
praktische Tipps für den Alltag und Übungsideen:  
[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

Zentrale Prüfstelle Prävention –  
Website mit Auflistung aller geprüften Präventionsangebote:  
[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) –  
Informationen über Möglichkeiten sportlicher Aktivität älterer Menschen:  
[www.richtig-fit-ab-50.de](http://www.richtig-fit-ab-50.de)  
Überblick über alle Gesundheitssportangebote der Sportvereine:  
[www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB) –  
Informationen über verschiedene Bewegungsangebote für ältere Menschen:  
[www.dtb.de/aeltere-und-spezielle-zielgruppen](http://www.dtb.de/aeltere-und-spezielle-zielgruppen)

Trittsicher durchs Leben – Bewegungsprogramm zur Verbesserung der Mobilität und  
eine Reduktion des Sturzrisikos:  
[www.trittsicher.org](http://www.trittsicher.org)

Deutsches Rotes Kreuz (DRK) – Informationen über das Angebot für Senioren:  
[www.drk-nordrhein.de/angebote/gesundheitsprogramme](http://www.drk-nordrhein.de/angebote/gesundheitsprogramme)

Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW) –  
Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“:  
[www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-aelter-werden](http://www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-aelter-werden)



## Netzwerke und Projekte:

Gesunde Städte Netzwerk:  
[www.gesunde-staedte-netzwerk.de](http://www.gesunde-staedte-netzwerk.de)

„Schritt halten“:

- Projekt, in dem Kommunen und Organisationen unterstützt werden, die Gesundheit älterer Menschen zu fördern
  - Baukasten aus dem viele verschiedene Maßnahmen und Umsetzungsstrategien entnommen werden können
  - Für Interessierte und Betroffene, welche selbst aktiv werden wollen in der Organisation von Bewegungsangeboten
- [www.schritthalten.info](http://www.schritthalten.info)


# Übungskalender - Teil 1

 <b>Gleichgewichts- übungen</b>	<b>Alltagsaktivität</b> (Wie und wo?)	<b>Wann haben Sie die</b>		
		Mo	Di	Mi
Übung 1: Tandemstand				
Übung 2: Tandemgang				
Übung 3: Einbeinstand				
Übung 4: Gewicht verlagern				
Übung 5: Über Gegenstände steigen				

*Hinweise zum Ausfüllen des Übungskalenders finden Sie auf Seite 12.*

Übung durchgeführt?				Wiederholungen/ Sekunden	Besonderheiten/Notizen
Do	Fr	Sa	So		

# Übungskalender - Teil 2

 <b>Kraft- übungen</b>	<b>Alltagsaktivität</b> (Wie und wo?)	<b>Wann haben Sie die</b>		
		Mo	Di	Mi
Übung 1: Hinstellen und Hinsetzen				
Übung 2: Auf Zehen gehen und stehen				
Übung 3: Auf Fersen gehen und stehen				
Übung 4: Seitwärts gehen				
Übung 5: Treppen steigen				

*Hinweise zum Ausfüllen des Übungskalenders finden Sie auf Seite 12.*



Übung durchgeführt?				Wiederholungen/ Sekunden	Besonderheiten/Notizen
Do	Fr	Sa	So		

# Aktivitätspass

DEMMI:

---

Uhrentest:

---

MMST:

---

Handkraft:

---





## KONTAKT

### **Klinik für Altersmedizin**

Sekretariat: Nicole Böge

Tel.: 02041 15 - 1151

### **Therapie Team Prosper**

Leitung: Susanne Nierhoff

Tel.: 02041 15 - 4700

### **Herausgeber:**

Knappschaftskrankenhaus Bottrop GmbH

Osterfelder Str. 157 | 46242 Bottrop

[www.kk-bottrop.de](http://www.kk-bottrop.de)

Im Verbund der  **KNAPPSCHAFT  
KLINIKEN**

Stand: 03/2023  
b14\_BRO\_032023