

Tina Pfitzner

# Sitzgymnastik

für zu Hause

84  
Übungen  
für  
Senioren

◀ LIMPERT

Tina Pfitzner

# **Sitzgymnastik für zu Hause**

**84 Übungen für Senioren**

Limpert Verlag Wiebelsheim

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>8</b>
<b>Einführung.....</b>	<b>9</b>
<b>Hinweise zur Benutzung des Buches.....</b>	<b>10</b>
<b>Zur Bedeutung regelmäßiger Bewegung für Ältere. ....</b>	<b>11</b>
<b>Risiken und Gefahren reduzieren. ....</b>	<b>12</b>
<b>Erforderliches Material. ....</b>	<b>13</b>
<b>Ausgangspositionen. ....</b>	<b>14</b>
<b>Wie oft? Und wie lange?. ....</b>	<b>14</b>
<b>Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole.....</b>	<b>15</b>
<b>Atemübungen.....</b>	<b>16</b>
Atemwahrnehmung .....	17
Gleichmäßiger Atem.....	18
Durch Atmung entspannen.....	19
Atemübung und sanfte Bewegung (1).....	20
Atemübung und sanfte Bewegung (2).....	21
Atemübung und sanfte Bewegung (3).....	22
Atemgedicht .....	24
<b>Beweglichkeit.....</b>	<b>25</b>
Oberkörper drehen .....	26
Strecken und Räkeln.....	27
Körperseiten strecken .....	28
Rücken strecken.....	29
Brustöffner (1).....	30
Brustöffner (2).....	31
Katzenbuckel.....	32
Dreieck .....	33
Schultern kreisen.....	34
Schultergürtel ziehen .....	35
Arme in U-Halte.....	36
Nacken dehnen .....	37
Kopf drehen.....	38

Kopf neigen .....	39
Hüfte drehen .....	40
Hüfte bewegen.....	41
Hüfte öffnen .....	42
Hüfte strecken.....	43
Knie zur Brust .....	44
Oberkörper kreisen .....	45
Becken kreisen .....	46
Oberschenkel dehnen (1) .....	47
Oberschenkel dehnen (2) .....	48
Beininnenseiten dehnen .....	49
Waden dehnen .....	50
Schienbein und Fußrücken .....	51

**Kraft und Stabilität. ....52**

Arme kreisen.....	53
Arme beugen .....	54
Arme strecken .....	56
Flaschenzug .....	58
Schräge Bewegungen.....	60
Langer Rücken .....	61
Hackbewegungen .....	62
Bauchspannung.....	63
Butterfly .....	64
Fahrrad fahren .....	66
Beine heben .....	67
Beine heben im Sitzen .....	68
Strecken und Kreuzen.....	69
Aufstehen und Hinsetzen.....	70
Einbeinstand .....	72
Einbeinstand mit Zusatzaufgabe .....	74
Beugen und Strecken.....	76
Knie beugen .....	77
Fersen schieben .....	78
Fersen zum Po .....	79
Zehengang.....	80

**Gleichgewichtsübungen.....81**

Pendeln im Stand.....	82
Beine schwingen .....	83
In Balance bleiben (1) .....	84
In Balance bleiben (2) .....	86
Rückwärts gehen.....	87

Tandem-Stand.....	88
Fuß am Ball.....	89
Arme in die Höhe.....	90
Daumen im Blick.....	92

## **Übungen für Finger und Hände. .... 93**

Hände zu Fäusten ballen.....	94
Finger falten.....	95
Finger kreisen .....	96
Finger tippen.....	97
Finger kreuzen.....	98
Fingerhakeln .....	100
Zeig her deine Finger.....	101
Fingerübungen mit Stiften .....	102
Fingerübungen mit Kugeln / Murmeln / Kastanien.....	104
Fingerübungen mit Knöpfen .....	106
Fingerakrobatik .....	108
Fingerübungen mit Korken.....	110
Fingerübungen mit Wäscheklammern.....	112
Victory und Pistole.....	114

## **Übungen für die Füße..... 116**

Fußkreisel .....	117
Fuß- / Muskelpumpe.....	118
Twist im Sitzen .....	120
Fuß-Fitness.....	122
Fußsohlenmassage.....	124
Fußschaukel .....	125
Handtuch heben .....	126

## **Literatur / Internet. .... 127**

## **Zusammenarbeit von NTB/GeMo/AOK/Limpert-Verlag ..... 128**

## **Die Autorin..... 128**

## Vorwort

„Ich bedauere es sehr, aber ich kann zukünftig nicht mehr an den Angeboten meines Sportvereins teilnehmen.“ Diesen oder ähnliche Sätze habe ich in den mehr als 30 Jahren meiner Tätigkeit als Übungsleiterin viele Male gehört. Die Gründe dafür, dass besonders ältere Menschen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurückziehen und ihre sozialen Kontakte mehr und mehr einschränken müssen, sind so vielfältig wie das Leben. Was auch immer zur Einschränkung der Mobilität älterer Menschen führt – es ist oftmals der Beginn eines immer kleiner werdenden Bewegungsradius. Die wissenschaftliche Erkenntnis, dass Bewegungseinschränkungen sowie Erkrankungen in Verbindung mit anderen ungünstigen Lebenssituationen die Vereinsamung im hohen Alter wahrscheinlich machen, für mich der Antrieb für das vorliegende Buch.

Meine bisherigen Veröffentlichungen richten sich ausschließlich an Übungsleiterinnen und Trainerinnen von Gruppen in Sportvereinen und an Mitarbeitende in der Altenarbeit. Diese Übungssammlung richtet sich nun allgemein an die Menschen, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen, ihr Sporttreiben aber selbst organisieren wollen und dafür eine Inspirationsquelle und Anleitungen benötigen.

Bei den Übungsanleitungen werde ich die Leserinnen und Leser direkt ansprechen. Nach einigen Überlegungen, ob „Du“ oder „Sie“ für die Zielgruppe, die ich mit dieser Veröffentlichung ansprechen möchte, die angemessene Anrede ist, habe ich mich bewusst für ein verbindliches und freundliches „Sie“ entschieden.

Die Ideen zu dieser Übungssammlung habe ich im Rahmen meiner ehrenamtlichen und beruflichen Tätigkeiten im organisierten Sport sowie als Dozentin an Pflegefachschulen gesammelt und mit Anregungen aus Büchern und Fachzeitschriften ergänzt. Da sich Bewegungsübungen im Laufe der Zeit immer weiterentwickeln, verändern und vermischen, ist die Herkunft leider oft nicht eindeutig erkennbar. Den vielen bekannten und unbekanntem Urhebern und Ideenlieferantinnen sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Mein Dank gilt außerdem den vielen Mitstreitern und Kolleginnen, deren Ideen und wertvolle Anregungen entscheidend zur Entstehung dieser Sammlung von Bewegungsanleitungen beigetragen haben.

Und nun: Viel Freude an der Bewegung.

Tina Pfitzner

Eine Besonderheit der deutschen Sprache ist die übliche Verwendung des Männlichen als Synonym für männlich und weiblich. Vermutlich erleichtert das tatsächlich die Lesbarkeit. Nun gehe ich davon aus, dass der weit größere Teil der Nutzer dieses Buches gar keine Nutzer, sondern Nutzerinnen sind. Oder sind es weibliche Nutzer? Oder soll ich das sogenannte Gendersternchen verwenden und es sind Nutzer\*innen? Bei aller gesellschaftlichen Relevanz der Gender-Thematik habe ich mich entschieden, in dieser Publikation zwischen der männlichen und weiblichen Schreibweise hin und her zu wechseln. Immer so, dass die Texte für Sie als Leserin gut lesbar sind. Selbstverständlich sind damit auch die Leser gemeint.

## Einführung

In den letzten Jahrzehnten hat sich ein bedeutender demografischer Wandel vollzogen, der zu einer zunehmenden Alterung der Bevölkerung geführt hat. Diese Entwicklung wird sich in den kommenden Jahren weiter verstärken. Der Bevölkerungsanteil der über 80-Jährigen wird bis Mitte des 21. Jahrhunderts auf 13 Prozent steigen. Das bedeutet, jeder achte Deutsche wäre dann 80 Jahre alt und älter, wobei es die agilen und gesunden 80-Jährigen genauso gibt wie die 60-Jährigen mit starken körperlichen Einschränkungen. Die Lebenslagen im Alter sind und bleiben vielfältig.

Werden in Studien individuelle Risikoprofile älterer Menschen betrachtet, wird Bewegungsmangel stets als einer der häufigsten Risikofaktoren genannt. Dass körperliche Aktivität in Bezug auf zahlreiche chronische Erkrankungen positive gesundheitliche Effekte hat, ist unbestritten. Auch die positive Wirkung von Bewegung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und das psychische Wohlbefinden gilt als wissenschaftlich erwiesen. Die förderliche Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden, die soziale Kontakte und die Freude am gemeinsamen Erleben mit sich bringen, ist nicht hoch genug einzuschätzen. Stark eingeschränkte Mobilität und die daraus entstehende Verringerung sozialer Kontakte kann zur Vereinsamung älterer Menschen führen, was insbesondere für diese eine ernsthafte Belastung darstellen kann.

Regelmäßige Übungen zum Erhalt und zur Förderung von Kraft- und Bewegungsfähigkeit können ein wichtiger Beitrag sein, soziale Isolation zu vermeiden, Lebensqualität zu verbessern und Wohlbefinden zu fördern.

## Hinweise zur Benutzung des Buches

Dieses Buch wirkt auf den ersten Blick möglicherweise ungeordnet. Es besteht aus einigen kurzen Kapiteln und wenigen längeren. Das liegt daran, dass sich die beschriebenen Übungen oft gleichzeitig für das Training verschiedener Muskelgruppen eignen und die Zielsetzung nicht immer eindeutig ist. Übungen, die zum Erhalt oder zur Verbesserung der Kraftfähigkeit der Beinmuskulatur beschrieben werden, sind häufig Übungen, die ebenso gut in einem Kapitel zu Gleichgewichtsübungen aufgeführt werden könnten. Genauso verhält es sich bei Übungen mit dem Schwerpunkt „Atmung“. Die im Kapitel „Atmung“ vorgeschlagenen Übungen haben immer auch andere/weitere Zielsetzungen. Und in allen anderen Kapiteln müsste bei jeder der vorgestellten Übungsideen ein Hinweis auf die Atmung zu lesen sein. Aus diesem Grunde wurde das Kapitel „Atmung“ an den Anfang dieses Buches gestellt.

Es wird davon ausgegangen, dass für die Nutzerinnen dieser Übungssammlung die Gliederung nach klassischen Schwerpunkten und Trainingszielen einer Sportstunde nicht hilfreich ist. Auf Fachbegriffe aus der Anatomie oder Trainingslehre wird, soweit es sinnvoll erscheint und möglich ist, verzichtet. Für die Durchführung der Übungen sind keine Geräte und kein besonderes Material erforderlich. Bei manchen Übungen werden lediglich Gegenstände benötigt, die mit großer Wahrscheinlichkeit in jedem Haushalt zu finden sind. So wird beispielsweise bei einigen Übungen ein normales Geschirrtuch verwendet. Bei den Übungen für Hände und Finger kommen unter anderem Wäscheklammern, Kastanien, Nüsse oder alte Knöpfe zum Einsatz.

Die gesammelten Bewegungsanleitungen haben ein übergeordnetes Ziel, nämlich den Erhalt von Selbständigkeit bis ins hohe Lebensalter. Regelmäßiges Üben soll dazu beitragen, zukünftig die Herausforderungen und Aufgaben des Alltags weiterhin oder möglicherweise sogar besser als bisher zu bewältigen. Bewegung und Sport können sicher keine Alternative zu notwendigen ärztlichen Behandlungen sein, diese aber fast immer positiv unterstützen.

Mit dem Lesen dieser Seite sind Sie bereits einen ersten großen Schritt zu regelmäßiger Bewegung gegangen. Schade wäre, wenn diese Übungssammlung anschließend irgendwo in einem Bücherregal verwahrt wird. Besser wäre, Sie lassen das Buch in Sicht- und Reichweite liegen.

Wenn Sie die Übungssammlung jederzeit griffbereit haben, wird es vielleicht noch leichter, kleine Bewegungseinheiten in den Alltag zu integrieren. Und denken Sie daran: Täglich 10 Minuten sind sehr viel mehr als gar nichts.

## Zur Bedeutung regelmäßiger Bewegung für Ältere

Viele ältere, in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in den eigenen vier Wänden. Eine regelmäßige Teilnahme an Bewegungsangeboten in Gruppen eines Sportvereins oder im Fitnessstudio ist nicht möglich, weil der Weg dorthin unüberwindbar scheint. Gleichzeitig wird nahezu in jedem Gesundheitsmagazin auf die Bedeutung von Sport im Zusammenhang mit Gesundheit und Wohlbefinden hingewiesen. Werden in Studien individuelle Risikoprofile älterer Menschen betrachtet, wird tatsächlich Bewegungsmangel als eines der häufigsten Risiken genannt.

Ohne ausreichende körperliche Aktivität werden Gelenke unbeweglich und Muskeln kraftlos. Dies kann zu Verspannungen, Schmerzen und eingeschränkter Beweglichkeit führen. Allein durch nachlassende Kraft der Rumpfmuskulatur kommt es früher oder später zu Haltungsschwächen, die im weiteren Verlauf zu Erkrankungen der Wirbelsäule führen können. Durch eine schwache Rumpfmuskulatur, häufiges Sitzen und den sich daraus ergebenden Haltungsfehlern können die Funktionen der Organe im Brustkorb, Bauch und Becken beeinträchtigt werden.

Ältere Menschen, die sich zu wenig bewegen, stürzen häufiger. Das Risiko von Knochenbrüchen steigt dadurch erheblich. Auch die Entwicklung und der Verlauf altersbedingter Erkrankungen der Knochen und Gelenke, wie beispielsweise Osteoporose oder Arthrose, lassen sich durch ein ausreichendes Maß an Bewegung positiv beeinflussen.

Bei geringerer Muskelmasse benötigt der Körper weniger Energie. Verkümmerte Muskulatur und damit einhergehende fehlende Kraftfähigkeit führen oftmals zu weiteren Einschränkungen der körperlichen Aktivität, was unter anderem eine Gewichtszunahme zur Folge haben kann. Viel überschüssiges Körperfett erhöht das Risiko für verschiedene gesundheitliche Probleme wie beispielsweise Herzerkrankungen oder Diabetes. Außerdem kann ein Mangel an körperlicher Aktivität, bei einem Lebensstil, der überwiegend sitzend im häuslichen Umfeld verbracht wird, zu Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen führen.

Die Notwendigkeit regelmäßiger Bewegung, um auch im hohen Alter möglichst lange den Alltag gut bewältigen zu können, ist den meisten Menschen durchaus bewusst. Allerdings ist es oft nicht einfach, einen guten Umgang mit fehlender Motivation und dem „inneren Schweinehund“ zu entwickeln. Für Menschen, die bereits in ihrer Kindheit und Jugend positive Erfahrungen mit Sport gemacht haben, gehört Bewegung oft bis ins hohe Alter zum Alltag. Anderen Menschen wiederum kann es sehr schwerfallen, ausreichend Motivation für regelmäßige Bewegung und Sport zu entwickeln. Viele Menschen fühlen sich durch berufliche und familiäre Verpflichtungen zeitlich zu stark eingeschränkt, um Zeit für Sport zu finden. Andere mögen tradi-

tionelle Sportarten nicht, fühlen sich in einem Fitnessstudio nicht wohl oder es fehlt ihnen ganz einfach das Interesse.

Im fortgeschrittenen und hohen Lebensalter kommen andere Faktoren hinzu, die es schwierig machen, regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubinden. Wenn das soziale Umfeld oder enge Bezugspersonen keine Unterstützung für einen aktiven Lebensstil bieten, kann die Motivation stark beeinträchtigt sein. Darüber hinaus kann es schwierig sein, motiviert zu bleiben, wenn die positiven Auswirkungen nicht sofort spürbar oder sichtbar sind. Menschen, die gesundheitliche Probleme und Schmerzen haben, neigen dazu, Bewegung zu vermeiden. Wegen gesundheitlicher Einschränkungen oder Schmerzen gelingt es manchen Menschen nicht, den normalen Alltagsaktivitäten nachzugehen. Dabei wäre es gerade dann wichtig, sich nicht im Bett oder auf dem Sofa zu schonen.

Beweglichkeit und Muskelkraft sind die Grundlage für ein aktives Leben, indem sie die Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten ermöglichen und insgesamt die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv beeinflussen. Ein regelmäßiges Training ist daher entscheidend für den Erhalt oder die Verbesserung der Lebensqualität. Die gute Nachricht ist, dass jede noch so geringe Veränderung im Lebensstil, wie beispielsweise regelmäßige Gymnastikübungen oder kurze Spaziergänge, positive Auswirkungen haben.

## Risiken und Gefahren reduzieren

Da mit zunehmendem Alter die Risiken von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und Erkrankungen von Gelenken und Muskulatur zunehmen, sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die Auswahl von Übungen mit behandelnden Ärztinnen, Physiotherapeuten oder ausgebildeten Trainern besprochen werden sollte. Unabhängig von gesundheitlichen Bedenken ist es grundsätzlich ratsam, vor Beginn eines Übungsprogramms mit einem Arzt Rücksprache zu halten.

Machen sich während der Übungen bisher wenig beanspruchte Muskeln und Gelenke durch ein Zwicken bemerkbar, legen Sie einfach eine Pause ein. Auch ein leichter Muskelkater sollte nicht gleich als ‚gefährlich‘ angesehen werden. Vielmehr kann er als Zeichen verstanden werden, dass die Übungen wirken. Schmerzen können allerdings auch ein Zeichen dafür sein, dass Muskeln, Bänder oder Gelenke überlastet oder überdehnt werden. Auf die Signale des eigenen Körpers zu achten, ist allerdings generell wichtiger, als beispielsweise die angegebene Anzahl von Wiederholungen einer Übung durchzuführen.

Treten während einer gymnastischen Übung Schmerzen oder Unwohlsein auf, ist es in der Regel ratsam, die Übung sofort zu beenden bzw. zu unterbrechen, wobei es schwierig sein kann, Schmerzen von normaler muskulärer Anstrengung zu unterscheiden. Um die Ursache von Schmerzen zu klären, sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

Um auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten und dadurch Verletzungsrisiken zu reduzieren, werden prinzipiell vor jeder Gymnastik die Muskeln aktiviert und die Gelenke mobilisiert. Selbstverständlich muss für die Durchführung der Übungen ausreichend Platz vorhanden sein. Wird der Bewegungsradius beispielsweise durch kleine Möbelstücke eingeschränkt, sollten diese nach Möglichkeit zur Seite gerückt werden. Eine Stuhllehne kann bei Bedarf als Stützpunkt verwendet werden.

## Erforderliches Material

Benötigt wird ein stabiler, standfester Stuhl ohne Armlehnen. Die maximale Bewegungsfreiheit wird zwar durch die Rückenlehne eingeschränkt, jedoch kann diese zum Beispiel bei Problemen mit dem Gleichgewicht oder bei Neigung zu Schwindel Halt geben. Mit wenigen Ausnahmen werden die Übungen dieser Sammlung im Sitzen durchgeführt. Nur bei den Gleichgewichtsübungen wird überwiegend der Stand hinter einem Stuhl als Ausgangsposition vorgeschlagen, da das Gleichgewichtssystem im Sitzen kaum gefordert ist. Lediglich für Menschen, die durch Gleichgewichtsstörungen oder mangelnde Kraft in den Beinen Schwierigkeiten beim Aufstehen und Hinsetzen haben, ist ein Stuhl mit Armlehnen zu empfehlen. Das Aufstehen wird durch das Abstützen auf den Armlehnen erleichtert und beim Hinsetzen ist durch das Abstützen mehr Stabilität gegeben.

Bei einigen der angebotenen Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen wird empfohlen, die Übungen auf einem ‚wackeligen‘ Untergrund durchzuführen. Bei guter Gleichgewichtsfähigkeit können diese Übungen stehend auf einer zusammengerollten Decke oder auf einem Kissen ausgeführt werden.

Für manche Übungen wird ein Tuch benötigt. Dafür kann ein einfaches Geschirrtuch oder irgendein Tuch in vergleichbarer Größe verwendet werden. Außerdem kommt bei einigen Übungen eine kleine 0,5 Liter Plastikflasche zum Einsatz, die je nach Anleitung mit Wasser gefüllt wird.

Bei einzelnen Übungen für die Füße kann besonders gut ein kleiner Tennisball oder irgendein Ball in vergleichbarer Größe verwendet werden.

Und hier noch eine kleine Liste mit Materialien, die für die Übungen für Hände und Finger gebraucht werden:

- Wäscheklammern
- Päckchen Papiertaschentücher
- Kastanien oder Nüsse, Murmeln, Weinkorken, ...
- Knöpfe oder Münzen
- Bleistift oder Kugelschreiber

## Ausgangspositionen

Der Titel dieses Buches sagt es bereits: Alle Übungen dieser Sammlung werden entweder sitzend auf einem Stuhl oder stehend hinter einem Stuhl ausgeführt, wobei das Sitzen auf der Sitzfläche bei einigen Übungen präzise angeleitet wird. Für die korrekte Ausführung der Anleitungen ist es wichtig, ob auf der gesamten Sitzfläche mit angelehntem Rücken oder auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche gesessen wird. Beide Füße stehen in der Ausgangsposition mit der ganzen Sohle fest auf dem Boden.

Immer wieder wird dazu aufgefordert, eine „aufrechte Sitzhaltung“ einzunehmen oder den „Oberkörper aufzurichten“. Gemeint ist damit das Strecken der Wirbelsäule, indem der Scheitel des Kopfes nach oben geschoben wird. Hierbei kann die Vorstellung helfen, ein Faden würde (am Hinterkopf befestigt) zur Decke nach oben ziehen.

## Wie oft? Und wie lange?

Die Fragen nach Wiederholungszahlen und Durchgängen der einzelnen Übungen werden mit Empfehlungen direkt unter den Übungen beantwortet. Für Neu- oder Wiedereinsteiger gilt:

Fangen Sie langsam an. Steigern Sie die Intensität und Dauer der einzelnen Übungen so, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Lassen Sie sich Zeit und üben Sie nur so lange, wie es sich gut anfühlt. Legen Sie Pausen ein, wann immer Ihr Körper Ihnen ein entsprechendes Signal sendet.

Die Übungen zur Kräftigung von Muskeln sollten Sie mindestens als mittel-schwer, besser sogar als anstrengend empfinden. Außerdem soll bei den kräftigenden Übungen darauf geachtet werden, dass zwischen den Durchgängen eine Pause von einer Minute eingehalten wird. Die angegebene Anzahl der Wiederholungen ist als Orientierungshilfe gedacht. Als Alternative zur angegebenen Wiederholungszahl finden

Sie bei den kräftigenden Übungen den Zusatz „oder bis zur Muskelererschöpfung“: Dass die Muskulatur erschöpft ist, merken Sie daran, dass Sie die Übung nicht mehr so wie beschrieben ausführen können. Sollten Sie beim Ausführen einer Übung nicht mehr gleichmäßig atmen können, ist auch das ein Zeichen für eine zu hohe Belastung und für eine Pause von einer Minute.

Tägliche kurze Übungseinheiten sind in jedem Fall Erfolg versprechender als ein langes und intensives Training an nur einem Tag in der Woche.

Sollten Sie, aus welchen Gründen auch immer, das regelmäßige Üben unterbrochen haben, ist das absolut kein Problem. Fangen Sie einfach wieder damit an. Nach einer mehrwöchigen Unterbrechung sollten Sie besonders sanft wieder mit dem Training beginnen.

## Erläuterung der im Buch verwendeten Symbole



Intention



Material



Ausgangsposition



Anleitung



Wiederholungen bzw. Dauer der Übung

## Atemübungen

*„Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich“. Und nach einer Atempause fügt Beppo hinzu: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“ (Michael Ende, Momo, 1973)*

Atem ist Leben. Die Atmung ist nicht nur lebensnotwendig, sondern gleichzeitig auch lebensfördernd und -verbessernd. Durch eine sanfte, aber tiefe und volle Atmung wird der Organismus mit Sauerstoff versorgt. Sich dem Atem zuzuwenden, hat eine beruhigende Wirkung und fördert ein positives Verhältnis zum eigenen Körper. Jedes Ein- und Ausatmen ist ein Zeichen der Lebendigkeit, des Lebensflusses. Atmen passiert immer im Hier und Jetzt.

Sollten Sie sich während einer Atemübung unwohl fühlen oder Schwierigkeiten damit haben, sich in die Übung einzufinden, seien Sie geduldig mit sich und machen Sie Pausen so oft Sie mögen.

Die Erfahrung zeigt, dass auch hier „steter Tropfen den Stein höhlt“. Bleiben Sie dran. Üben Sie regelmäßig.

Bei Übungen zur Verbesserung der Muskelkraft und der Beweglichkeit hilft das bewusste Ein- und Ausatmen, die Muskulatur ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen und so einer frühen Ermüdung der Muskeln vorzubeugen. Außerdem können regelmäßige Atemübungen dazu beitragen, den Blutdruck zu regulieren und die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu unterstützen.

Bei einigen der folgenden Übungen werden die Phasen der Einatmung und Ausatmung unterschiedlich lang angeleitet, wobei das Ausatmen etwas länger dauert als das Einatmen. Die längere Ausatmung erfordert prinzipiell eine bessere Kontrolle über die Atmung und kann dazu beitragen, hastige und flache Atmung zu vermeiden und eine tiefe, ruhige Atmung zu fördern. Darüber hinaus sorgt das langsamere Ausatmen für eine vollständige Entleerung der Lunge, wodurch bei der nächsten Einatmung mehr frischer Sauerstoff in die Lunge einströmen kann.

## Atemwahrnehmung



Atmung, Wahrnehmung, Entspannung



Es wird kein Material benötigt.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie eine entspannte Sitzposition ein. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf den Brustkorb.



1. Atmen Sie ein – atmen Sie aus. Ohne Beeinflussung. Beobachten Sie, in welche Bereiche Ihres Körpers der Atem strömt. Bleibt er oben im Brustkorb oder wölbt sich der Bauch nach vorn?
2. Lenken Sie den Atem hauptsächlich in den Brustkorb.
3. Lenken Sie den Atem in den Bauch.
4. Lenken Sie den Atem gleichmäßig in Brustkorb und Bauch.
5. Legen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab. Lassen Sie den Atem wieder ohne Beeinflussung kommen und gehen.
6. Beobachten Sie, ob sich die Atembewegung im Vergleich zu Schritt 1 verändert hat.



Lassen Sie sich für diese Übung ruhig viel Zeit. Machen Sie bei jedem der sechs Anleitungspunkte zehn Atemzüge.



## Gleichmäßiger Atem



Atmung, Wahrnehmung,  
Entspannung



Es wird kein Material be-  
nötigt.



Setzen Sie sich auf einen  
Stuhl und nehmen Sie eine  
entspannte Sitzposition ein.  
Die Füße stehen etwa in  
Hüftbreite auf dem Boden.  
Legen Sie die Hände auf Ih-  
ren Oberschenkeln ab.



1. Atmen Sie zunächst ohne  
Beeinflussung durch die  
Nase ein und aus.
2. Versuchen Sie dann, Ihre Atmung in 4 gleichlange Phasen einzu-  
teilen (Einatmung – Atemanhalten – Ausatmung – Atempause).
3. Versuchen Sie bei jeder der 4 Phasen innerlich langsam bis drei  
zu zählen.
4. Wenn das für Sie mühelos machbar ist, können Sie die 4 Phasen  
bis auf etwa 4 Sekunden verlängern.
5. Wenn es Ihr Gleichgewichtsgefühl zulässt, führen Sie die Übung  
mit geschlossenen Augen durch.



Lassen Sie sich für diese Übung Zeit. Üben Sie nur so lange, wie es  
sich gut anfühlt.

## Durch Atmung entspannen



Atmung, Körperwahrnehmung, Entspannung



Es wird kein Material benötigt.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie eine entspannte Sitzposition ein. Die Füße stehen flach auf dem Boden. Entspannen Sie die Schultern und legen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab.



1. Schließen Sie für etwa zwei Minuten die Augen. Versuchen Sie, in den nächsten zwei Minuten an nichts zu denken. Machen Sie sich anschließend bewusst, ob und wie gut Ihnen das „An-nichts-denken“ gelungen ist bzw. welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gegangen sind.
2. Schließen Sie für etwa zwei Minuten die Augen. Achten Sie nun auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie Ihr Atem ein- und ausströmt. Machen Sie sich anschließend bewusst, wie gut Ihnen das „An-nichts-denken“ dieses Mal gelungen ist bzw. welche Gedanken Ihnen durch den Kopf gegangen sind.
3. Überlegen Sie, welche Unterschiede Sie zwischen Übung 1 und Übung 2 wahrgenommen haben.



Lassen Sie sich für diese Übung ruhig Zeit.

## Atemübung und sanfte Bewegung (1)



Atmung, Wahrnehmung, Entspannung



Es wird kein Material benötigt.



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie eine aufrechte, entspannte Sitzposition ein. Die Füße stehen etwa in Hüftbreite auf dem Boden. Ihre Arme hängen locker an den Seiten runter.



1. Atmen Sie ein und ziehen Sie dabei die Schultern zu den Ohren hoch. Halten Sie den Atem kurz an. Atmen Sie aus und lassen Sie dabei die Schultern zurücksinken.
2. Atmen Sie ein und lassen Sie dabei das rechte Ohr zur rechten Schulter sinken. Atmen Sie aus und nehmen Sie dabei den Kopf wieder zurück zur Mitte.
3. Atmen Sie ein und lassen dabei das linke Ohr zur linken Schulter sinken. Atmen Sie aus und nehmen Sie dabei den Kopf wieder zurück zur Mitte.



Führen Sie die Übungen zwei- bis dreimal mit je drei bis fünf Wiederholungen durch. Zwischen den Durchgängen machen Sie etwa eine Minute Pause.



## Atemübung und sanfte Bewegung (2)



Atmung, Wahrnehmung,  
Entspannung



Es wird kein Material  
benötigt.



Setzen Sie sich auf einen  
Stuhl und nehmen Sie eine  
aufrechte, entspannte Sitz-  
position ein. Die Füße ste-  
hen etwa in Hüftbreite auf  
dem Boden. Ihre Arme hän-  
gen locker an den Seiten  
runter.



1. Lassen Sie die Schultern während der Einatmung von oben nach vorn in Richtung Brust rollen. Während der Ausatmung lassen Sie die Schultern nach hinten zurück zur Ausgangsposition kreisen.
2. Lassen Sie die Schultern während der Einatmung nach hinten unten rollen. Während der Ausatmung lassen Sie die Schultern nach vorn/oben zurück zur Ausgangsposition kreisen.



Führen Sie die Übungen zwei- bis dreimal mit je zehn Wiederholungen durch. Zwischen den Durchgängen machen Sie etwa eine Minute Pause.



**F**itness und eine kräftige Muskulatur sind Grundvoraussetzungen dafür, sich bis ins hohe Alter Selbstständigkeit und Mobilität bewahren zu können. Regelmäßige Übungen zur Förderung von Kraft- und Bewegungsfähigkeit sind somit wichtige Faktoren, um die Lebensqualität allgemein zu verbessern. Wie dies alleine und mit einfachen Mitteln in den eigenen vier Wänden erreicht werden kann, zeigt dieses Buch, denn es stellt über 80 abwechslungsreiche und effiziente Übungen vor, für die lediglich ein Stuhl oder andere, in jedem Haushalt verfügbaren Gegenstände benötigt werden. Alle Beispiele sind speziell auf Menschen im fortgeschrittenen Alter zugeschnitten, insbesondere auch solche, denen aufgrund vorhandener Einschränkungen eine Teilnahme an Gruppenübungen oder der Besuch eines Fitnessstudios nicht möglich ist.

ISBN 978-3-7853-1996-3

Best.-Nr.: 3431996

