50plus

Kleine Einheiten, große Wirkung

Bei vielen älteren Menschen sinkt das Bewegungsvolumen im Altersverlauf. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen ab 18 Jahren zwar eine moderate Ausdaueraktivität von 150 bis 300 Minuten pro Woche. Doch nicht einmal die Hälfte der über 45-Jährigen erfüllt diese Empfehlungen. Die gute Nachricht: Eine Studie zeigt, dass bereits 30 Minuten weniger Sitzen täglich die Fettverbrennung ankurbeln können und Rückenschmerzen vorbeugt.



Gerade im Alter ist regelmäßige körperliche Aktivität für die Gesundheit von großer Bedeutung. Werkfoto: ARAG

Wer lieber im eigenen Rhythmus trainiert, sollte am besten mehrere Disziplinen miteinander kombinieren. So könnten sich gelenkschonende Ausdauersportarten wie zum Beispiel Nordic Walking oder Radfahren mit kürzeren Gymnastik-Programmen von rund 15 Minuten an drei bis fünf Tagen pro Woche abwechseln. Darüber hinaus gilt es, Bewegung in den Alltag zu integrieren, wann immer sich die Möglichkeit bietet, indem man beispielsweise die Treppe statt des Aufzugs nutzt, für kleine Einkäufe zu Fuß zum Supermarkt geht, Spaziergänge unternimmt oder Stehpausen bei einem Telefonat einlegt.

Um die Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten, empfehlen Experten, täglich einfache Mobilisationsübungen in den Alltag einzubauen. Schon wenige Minuten am Morgen können helfen, Gelenke „in Schwung“ zu bringen: langsames Schulterkreisen, sanftes Drehen des Oberkörpers oder das bewusste Beugen und Strecken von Füßen und Knien. Besonders wichtig ist es, große Muskelgruppen regelmäßig zu aktivieren, da diese mit zunehmendem Alter schneller an Kraft verlieren. Einbeinstand am Küchentisch, leichtes Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl oder das bewusste Abrollen der Füße beim Gehen fördern Kraft, Gleichgewicht und Koordination gleichermaßen.

Auch Dehnübungen sind wichtig, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Dabei gilt: Dehnen sollte schmerzfrei sein und ruhig erfolgen. Ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden. Experten empfehlen spezielle Übungsprogramme für Senioren, die von Krankenkassen, Volkshochschulen oder online angeboten werden. Teilweise werden die Kurse von Krankenkassen bezuschusst.

Damit Bewegung langfristig guttut, sollten Senioren auf die richtigen Rahmenbedingungen achten. Festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle, ausreichend Platz und eine stabile Sitzgelegenheit erhöhen die Sicherheit beim Training. Bei Schwindel, Schmerzen oder Atemnot ist es ratsam, die Übung sofort zu unterbrechen.

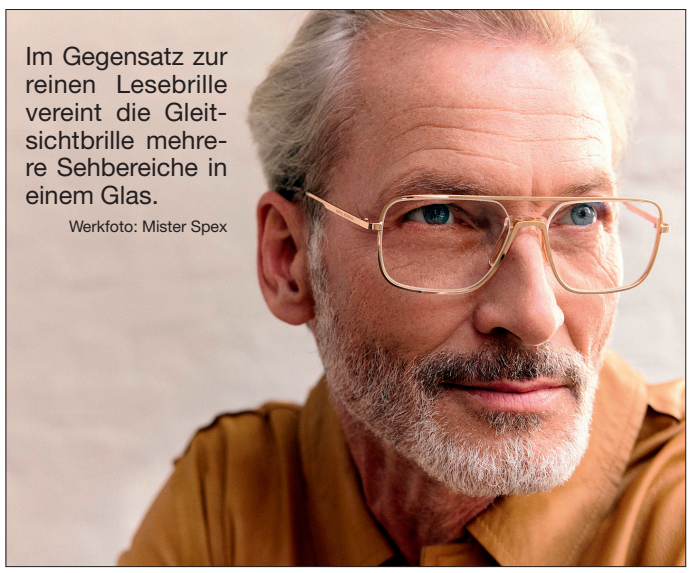
Kommt es bei der sportlichen Betätigung zu Verletzungen, sind Mitglieder in einem Sportverein oft im Rahmen einer Gruppenunfallversicherung über den Verein versichert. Der Schutz gilt laut Expertenmeinung nicht nur für das Training, sondern auch für Wettkämpfe und die Hin- und Rückwege zu den jeweiligen Sportstätten. Außerhalb des Vereinsbereichs ist eine private Unfallversicherung sinnvoll, da die gesetzliche Unfallversicherung nicht für Freizeit-Unfälle aufkommt.

Bad Schlema

Wellness, Wandern und Einblicke in den historischen Bergbau: Urlaub in Bad Schlema im Erzgebirge bietet eine spannende Mischung aus Gesundheit und Erholung, Natur und Kultur. Besuchermagnet ist das staatlich anerkannte Radonheilbad. Es lockt mit einer großzügigen Badelandschaft mit Innen- und Außenbecken, einem Whirlpool sowie unterschiedlichen Saunabereichen und der Solewelt mit Soleschwebebecken und Soleinhalation. Im authentischen Ayurveda-Center bringen Spezialisten aus Sri Lanka den Gästen die traditionelle indische Heilkunst näher und sorgen für Wellness-Genussmomente der Extraklasse! Gut für die Gesundheit ist auch eine Wanderung durch die abwechslungsreiche Mittelgebirgslandschaft mit ihren romantischen Tälern und Höhen. Das ausgedehnte Wandernetz umfasst mehr als 90 Kilometer. Schritt für Schritt bleibt der Alltag auf der Strecke, Körper und Geist werden belebt. Apropos... Glück auf! Dieser traditionelle Gruß der Bergleute erschallte früher auch im Erzgebirge und wird selbst heute noch genutzt.



Das Besucherbergwerk „Markus Semmler“ ist die richtige Adresse für alle, die sich auf die Spuren des Bergbaus begeben möchten. Werkfoto: Gästeinformation Bad Schlema



Im Gegensatz zur reinen Lesebrille vereint die Gleitsichtbrille mehrere Sehbereiche in einem Glas. Werkfoto: Mister Spex

Mehrere Sehbereiche

Ab etwa 40 fällt das Lesen in der Nähe zunehmend schwerer - für viele ist dann eine Lesebrille oder Gleitsichtbrille eine sinnvolle Unterstützung.

Die Ursache ist meist die sogenannte Altersweitsichtigkeit (Presbyopie) - ein völlig normaler Prozess, von dem mehrere Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Die gute Nachricht: Mit modernen Gleitsichtbrillen lässt sich komfortables Sehen in wechselnden Distanzen realisieren, für längeres Arbeiten in der Nähe, zum Beispiel am Bildschirm, empfiehlt sich jedoch zusätzlich eine Arbeitsplatz- oder Lesebrille.

Doch viele Betroffene zögern. Gerade Jüngere tun sich schwer mit dem Begriff „Gleitsicht“ - dabei geht es nicht um klassische Bifokalbrillen mit sichtbarer Trennkante, die viele Menschen noch im Kopf haben: Heute sind Gleitsichtgläser diskret, in verschiedensten Qualitätsstufen erhältlich und auch für hohe Sehwerte geeignet.

Hauslift sorgt für Komfort

Für viele Menschen gehört Treppensteigen wie selbstverständlich zum Alltag. Doch mit zunehmendem Alter oder eingeschränkter Mobilität wächst der Wunsch nach mehr Komfort und Sicherheit – und zwar insbesondere im eigenen Zuhause.

Genau hier kann ein Hauslift neue Freiheiten schaffen, tägliche Abläufe erleichtern und dazu beitragen, die gewohnte Autonomie innerhalb der eigenen vier Wände zu bewahren. So ermöglicht er, bequem zwischen den Etagen zu wechseln, ohne Treppen steigen zu müssen. Darüber hinaus kann er schwere Lasten wie Einkäufe oder einen Wäschekorb befördern.

Ein privater Aufzug lässt sich schnell und unkompliziert installieren, ohne dass große bauliche Veränderungen am Gebäude nötig sind. Er kann flexibel in nahezu jede Wohnsituation integriert werden - selbstverständlich auch nachträglich - und macht die eigenen vier Wände nicht nur barrierefrei, sondern auch zukunftssicher.



Ein Aufzug lässt sich unkompliziert installieren, ohne dass große bauliche Veränderungen nötig sind. Werkfoto: Lifta

Bildung

Daten des Deutschen Alterssurveys zeigen einen starken Zusammenhang zwischen politischer Beteiligung und dem Bildungsniveau, gemessen mit dem höchsten erreichten Schulabschluss. Verglichen wurden Personen mit niedriger Bildung (maximal Hauptschulabschluss), mittlerer Bildung (maximal mittlere Reife) und hoher Bildung ((Fach-)Hochschulreife). Dass Bildung eine wichtig Rolle spielt, wird bei beiden Partizipationsformen deutlich. Je älter jemand ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Person Mitglied in einer Partei ist. Die Beobachtung der Autoren, dass Parteimitgliedschaften in höheren Altersgruppen insgesamt stärker verbreitet sind als bei Personen in der Lebensmitte, wird noch deutlicher, wenn das Bildungsniveau mit herangezogen wird. Hier fällt eine Gruppe besonders in Auge: Mehr als jede zehnte hochgebildete Person ab 66 Jahren ist Mitglied einer Partei (11,4 Prozent).

Herstellernachweise: **Kleine:** ARAG SE, ARAG Platz 1, 40472 Düsseldorf, Tel.: 0211/98700700; **Mehrere:** Mister Spex SE, Hermann-Blankenstein-Str. 24, 10249 Berlin, Tel.: 030/32500050; **Hauslift:** Lifta GmbH - Liftstar Marketing GmbH, Horbeller Str. 33, 50858 Köln, Tel.: 0221/46900-150; **Bad:** Fremdenverkehrsverein „Schlematal“ e.V., Richard-Friedrich-Str. 18, 08301 Bad Schlema, Tel.: 03772/3804-50; **Bildung:** Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA), Manfred-von-Richthofen-Str. 2, 12101 Berlin, Tel.: 030/260740-0;
Redaktionelle Bearbeitung: AST