

Bewusst leben + Einfach gesund bleiben





Inhalt

Vorwort

Vier Pluspunkte für „Bewusst leben +“	3
---	---

Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Gesund bis ins hohe Alter.....	4
--------------------------------	---

Mentale Gesundheit und Entspannung

Eine schöne Zeit - Die goldenen Jahre	6
Bewusster Umgang mit Gefühlen - Glück im Alter	8
Achtsam sein - Stark durch Krisenzeiten.....	10
Tief entspannen - Autogenes Training.....	11
Besser ausgeruht - Erholung und Schlaf.....	12

Ernährung

Täglich genießen - Ausgewogene Ernährung	14
--	----

Bewegung

Bewegung zählt	16
Einfach tanzen - Samba am Sessel und Tanzen in der Linie	18
Gut gestärkt - Sesselgymnastik	20
Schön im Gleichgewicht - Yoga.....	24
Stürze vermeiden - Trittsicher & aktiv	28

Geistig fit und gut informiert bleiben

Einfach kombiniert - Bewegtes Gedächtnistraining	30
Durch den Infodschunzel - Gesundheitskompetenz im Alter.....	34
Zu viele Medikamente - Polypharmazie	36
Besser informiert - Vorbereitung zum Arztgespräch.....	38

Vier Pluspunkte für Bewusst leben +

Das neue, kostenlose Programm der Österreichischen Gesundheitskasse ist Ihr persönliches Plus. „Bewusst leben +“ wurde von Expertinnen und Experten entwickelt und spricht die Themen an, die besonders wichtig sind, zugeschnitten auf die Bedürfnisse der Menschen ab der Lebensmitte.

Neben der 16-teiligen Videoreihe bietet Ihnen diese Broschüre zu „Bewusst leben +“ einen guten Überblick über die wichtigsten Themen zu Gesundheitsförderung und Prävention und lädt ein zum Mitmachen und Nachdenken.

Gesund bleiben ab der Lebensmitte - das sind die Themen:

- **Entspannung** ist wichtig, um gesund zu bleiben. Gönnen Sie sich regelmäßig Erholung. Ob mit Yoga, autogenem Training oder der richtigen Schlafhygiene - finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Erfahren Sie auch mehr über das Glück und wie Sie Krisen gut meistern können.
- **Ernährung** ist mehr als bloß satt zu werden. Sie lernen hier über die richtige Zusammensetzung der einzelnen Mahlzeiten, über wichtige Nährstoffe, aber auch darüber, dass Genuss zählt und zwar täglich.
- **Bewegung** hält Sie fit auf der ganzen Linie: Probieren Sie es aus, ob Sie lieber Samba am Sessel tanzen oder bei Sesseligymnastik mitmachen. Zusätzlich: Mit „Trittsicher & aktiv“ können Sie Stürzen gezielt vorbeugen.
- **Geistige Fitness** können Sie mit dem bewegten Gedächtnistraining einfach und effektiv zu Hause üben und bald Profi sein. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie sich im Dschungel der vielen Gesundheitsinformationen gut zurechtfinden und das richtige Wissen für sich rausholen, wie Sie sich optimal auf jedes Arztgespräch vorbereiten und worauf Sie achten müssen, wenn Sie mehrere Medikamente einnehmen.

Ihr persönliches Plus: „Bewusst leben +“ lässt sich einfach in den Alltag einbauen. Jede und jeder findet darin persönliche Pluspunkte auf die sie und er besonderes Augenmerk legt. Mitzumachen kostet nichts, ist aber alles andere als umsonst!

Weitere Infos, Videos und Materialien finden Sie im Internet unter:
www.gesundheitskasse.at/bewusstleben



IHR PLUS:

Mit „Bewusst leben +“ erhalten Sie einfache Infos und Tipps, wie Sie möglichst lange gesund und fit bleiben.

Gesund bis ins hohe Alter

>>> Video: Einflussfaktoren auf die Gesundheit

Wie gesund Menschen im Alter sind, ist nicht nur vom Schicksal abhängig. Körperliches und geistiges Training, Ernährung, die Pflege von sozialen Beziehungen und psychisches Wohlbefinden beeinflussen die Gesundheit. Vorhersehbare Veränderungen wie altersbedingte Einschränkungen können bewusst vorbereitet werden. Die durchschnittliche Lebenserwartung nach Ende der Erwerbsarbeit liegt bei 20 bis 30 Jahren. Zwischen dem mittleren Lebensalter und dem hohen Alter von 80 plus hat sich eine neue Lebensphase geschoben, die gut gestaltet werden soll.

Umfassende Gesundheit

Gesundheit gilt es umfassend zu verstehen. Ein Beispiel: Wie gut ein schwerer Knochenbruch im hohen Alter heilt, ist deutlich stärker vom Zu-

sammenspiel verschiedener Faktoren abhängig als bei einem jungen Menschen. Körperliche und psychische Verfassung, soziale und finanzielle Möglichkeiten und Unterstützung durch Familie und Umfeld sind wesentlich. Investieren Sie also in soziale Beziehungen, stärken Sie Ihre Psyche, interessieren Sie sich für Ihre Umwelt und bleiben Sie neugierig. Das Trainieren der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bringt viele Vorteile.

Guter Ausgleich

Gesundheit bleibt ein Leben lang individuell und ist kein fixer Zustand. Abhängig von Belastungen auf der einen und Ressourcen und Fertigkeiten auf der anderen Seite ist der Mensch einmal mehr oder weniger gesund oder krank. Gesund älter zu werden ist auch eine Frage, wie gut



dieser Ausgleich gelingt. Fertigkeiten, die einmal nachlassen, müssen zunehmend ausgeglichen werden. Wer also über viel Potenzial und viele individuelle Ressourcen und Fertigkeiten verfügt, steigert auch seine Chancen auf ein relativ gesundes Älterwerden.

Positives Bild vom Älterwerden

Entscheidenden Einfluss hat die persönliche Einstellung zum Altern. Fast alle Menschen leiden im hohen Alter unter einer oder mehreren chronischen Erkrankungen gleichzeitig. Dennoch ist die überwiegende Mehrheit der Älteren mit ihrem Leben eher oder sogar sehr zufrieden. Ihr persönliches Bild vom Alter und vom Altern beeinflusst stark, wie und in welchem gesundheitlichen Zustand Sie älter werden.

Ein positives Bild vom Alter kann das Leben verlängern. Menschen mit einer optimistischen Sicht auf das Alter mit motivierenden Vorbildern und einem positiven Selbstbild trauen sich mehr zu. Sie bleiben körperlich aktiver, interessierter an ihrer Umwelt und beteiligen sich öfter an sozialen Aktivitäten als Menschen mit einem negativen Selbstbild.

Umgekehrt können sich tief in der Gesellschaft verankerte Vorurteile über das Alter auch negativ auf die Gesundheit in späteren Lebensphasen auswirken. Vereinfacht gesagt: Wir werden tendenziell so, wie wir es uns einreden. Daher

gilt: Gewöhnen Sie sich so früh wie möglich Negativ-Bilder und Sprüche wie „Bald gehöre ich zum alten Eisen“ oder „Das geht in meinem Alter nicht mehr“ ab.

Tipps zum Gesundbleiben

- Sammeln Sie positive Vorbilder und gestalten Sie Ihr Älterwerden mit.
- Treffen Sie Vorsorge. Der eigenen Gesundheit mit fortschreitendem Alter Gutes zu tun ist auf vielfältige Weise möglich.
- Pflegen Sie bewusst Freundschaften, auch über die Generationen hinweg.
- Bleiben Sie aktiv und machen das, was Sie auch bisher schon gerne gemacht haben oder für das jetzt mehr Zeit vorhanden ist.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung.
- Trainieren Sie neben den physischen auch die kognitiven Fähigkeiten und pflegen Sie Ihr psychisches und seelisches Wohlbefinden.

So beugen Sie gefürchteten, im Alter häufiger auftretenden Krankheitsbildern wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kognitiven Einschränkungen, Depressionen, Stoffwechselerkrankungen, Krebserkrankungen etc. vor.



IHR PLUS:

Beherzigen Sie im Alltag öfter die fünf L-Regel und laufen, lieben, lernen, lachen und leben Sie!

Dr. Georg Ruppe

Geschäftsführer der österr. Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen



Eine schöne Zeit

>>> Video: Die goldenen Jahre

Älter werden ist im Verlauf eines Lebens wie der Herbst im Jahreszyklus - eine goldene Zeit. Älter werden heißt nicht nur, passiv zu sein und versorgt zu werden. Ältere Menschen können sehr oft hervorragend für sich selbst und für andere sorgen. Gerade aufgrund der Lebenserfahrung und des Wissensschatzes ist diese Lebensphase etwas Positives. Die goldenen Jahre bringen seelische Stärke und größere Gelassenheit mit sich. Besonders positiv wahrgenommen wird das Alter von jenen Menschen, die seelisch gesund sind und ihre eigenen Ressourcen kennen und auch wertschätzen.

Das magische Dreieck

Über die seelische Stärke und Gesundheit entscheidet laut dem Persönlichkeits-Psychologen Peter Becker ein magisches Dreieck aus bestimmten Fähigkeiten:

- Die Kraft, sich selbst zu entfalten: weltoffen zu sein und sich nicht nur an bestehende Verhältnisse und Vorgaben anzupassen.
- Die Fähigkeit, sich eigene Ziele zu setzen und diese auch zu verfolgen.
- Für sich Sinn im Leben zu finden.

Einmal lächeln, bitte

Selbstentfaltung gelingt mit der Achtung, die Sie sich selbst entgegenbringen und dem Vertrauen in die Stärken, das sogenannte Selbstbewusstsein. Schauen Sie morgens in den Spiegel mit einem Lächeln, zwinkern Sie sich zu und zeigen Sie sich den erhobenen Daumen.

Seien Sie offen für neue Erfahrungen, aktivieren Sie Ihre eigenen Stärken und Ressourcen. Je besser Sie sich selber verstehen, umso belastbarer sind Sie. Zurückzuschauen und zu sehen, wie weit Sie gekommen sind, das stärkt.

Roter Lebensfaden

Die entscheidenden Knoten und Wendepunkte in Ihrem Leben können Sie einfach sichtbar machen. Sie brauchen für diese Übung nur einen roten Faden und ein paar ruhige Minuten und gehen Sie in der Erinnerung so weit wie möglich zurück.

- Welche Momente und Phasen waren besonders wichtig für Sie?
- Welche Phasen waren prägend?
- Woran sind Sie gewachsen?

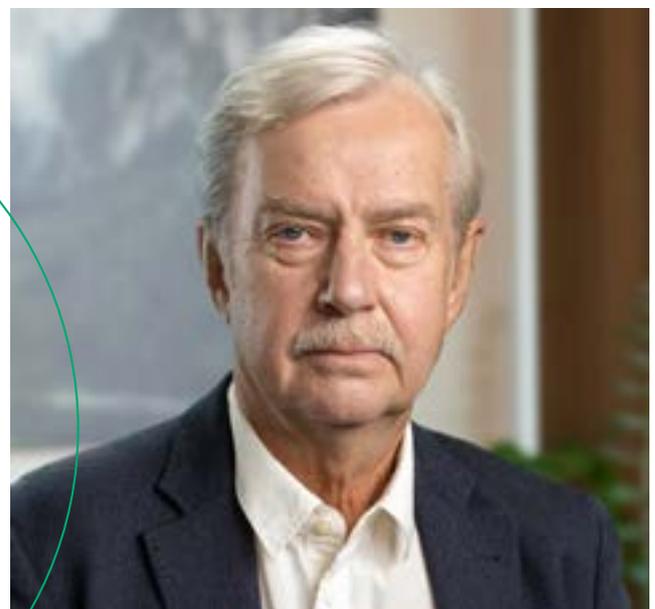
Für jeden dieser Momente in Ihrem Leben machen Sie einen Knoten.



IHR PLUS:

Suchen Sie sich etwas, das Ihnen Gewissheit gibt, etwas Sinnvolles zu tun. So wird Sie Ihr goldener Herbst bestimmt mit vielen Sonnenstunden erfreuen.

Dr. Ernst Fritz-Schubert
Direktor des Fritz-Schubert-
Instituts in Heidelberg





Gelber Zielfaden

Ein seelisch gesunder Mensch handelt zielgerichtet und realistisch und ist in der Lage, kurzfristige Wünsche einem langfristigen Ziel auch unterzuordnen. Dabei helfen das logische Denken, das Planen und das Lernen aus dem Vergangenen.

Nehmen Sie einen gelben Faden und machen Sie für jedes Ziel, das Sie erreichen wollen, einen Knoten. Streichen Sie zum Abschluss noch einmal über die Knoten und machen sich das jeweilige Ziel so noch einmal richtig bewusst. Schafft es ein Mensch, sein Leben mit Sinn zu füllen, vermeidet er dadurch existenzielle Krisen und stärkt seine seelische Gesundheit. Aufgaben und Ziele, die sinnvoll erscheinen und die sich verwirklichen lassen, tragen entscheidend zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei.

Rot und gelb verknoten

Verbinden Sie nun den roten Faden der Vergangenheit mit dem gelben Faden der Zukunft durch zwei weitere Knoten am Anfang und am Ende. Jetzt haben Sie eine Kette, die Ver-

gangenheit und Zukunft verbindet. Sie ist die Einheit aus dem, was Sie tatsächlich bewegt und die Einheit aus den vielen kleinen, wichtigen Knoten, die ihnen jetzt helfen, sich auf das Wichtige im Leben zu besinnen und für sich Sinn zu finden.

Drei Tipps für die goldenen Jahre

- Werfen Sie immer wieder einen Blick auf alles, was Sie in der Vergangenheit bereits geschafft haben. Ihre Vergangenheit und Ihre Stärken sind mit der Zukunft ganz eng verknüpft.
- Machen Sie sich bewusst, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie Ihre Lebenszeit nutzen.
- Setzen Sie sich mit Ihren Empfindungen auseinander. Werden Sie sich klar, was Sie aus dem Gleichgewicht bringt und wie Sie damit gut umgehen können.

Bewusster Umgang mit Gefühlen

>>> Video: Glück im Alter

Menschen haben täglich ungefähr 80.000 Gedanken, davon sollen allein 80 Prozent negativ sein. 60.000 schlechte Gedanken führen also zu 60.000 schlechten Gefühlen wie Angst, Groll, Ekel und Verachtung.

Das Positive: Gute Gefühle wirken lebensverlängernd und machen kreativer, friedfertiger und gesünder. Schlechte Gefühle schützen vor Gefahren und Ekel vor schlechtem Essen. Außerdem haben Menschen die Fähigkeit, ihre Gedanken zu lenken, sich an schöne Ereignisse zu erinnern oder auf das vor einem Liegende zu freuen und damit auch Gefühle positiv zu beeinflussen.

Schlechte Gefühle - zwei Zugänge

Zum Glück gehört dazu, mit schlechten Gefühlen gut umgehen zu können. Dazu gibt es zwei gegensätzliche Meinungen:

Druckkessel-Theorie:

Diese Theorie behauptet: Schlechte Gefühle, die nicht bewusst gemacht und ausgelebt werden, stauen sich auf. Wird ein bestimmter Druck überschritten, können sie in Psyche und Körper

hervorbrechen und die unterschiedlichsten krankmachenden Symptome erzeugen. Es sei also heilsam, an seine Gefühle heranzukommen und sie herauszulassen. Heute spricht viel dafür, dass diese Sichtweise falsch ist. In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass Menschen, die ihren Ärger einfach immer nur herauslassen, einen höheren Blutdruck haben als Personen, die versuchen, ihren Ärger durch Änderung der Sichtweise oder freundliche Reaktionen abzubauen.

Membran-Theorie:

Ändert sich die Sichtweise, wird das Feuer unter dem Kessel, der die schlechten Gefühle erzeugt, entfernt. Die schlechten Gefühle verlieren an Stärke und können leichter entweichen. Der Kessel ist nicht fest verschlossen, sondern von einer durchlässigen Schicht bedeckt, durch die der Druck allmählich entweichen kann. Das funktioniert durch den nötigen Abstand. Denn für fast alles gibt eine Lösung. Vor allem gehört dazu, sich und anderen zu verzeihen. Auch ein körperliches Abreagieren der Spannung kann helfen, beispielsweise durch Sport,



durch progressive Muskelentspannung, Atemtechniken oder Autogenes Training (siehe mehr dazu auf Seite 11). Verbleibt ein Rest an negativer emotionaler Anspannung, so kämpfen Sie nicht dagegen an, sondern akzeptieren Sie diese und nehmen Sie diese Empfindungen als Wachstumsaufgabe positiv an.

Mehr gute Gefühle

Die guten Gefühle und der gute Umgang mit schlechten Gefühlen ist wichtig. Durch bewusstes Wahrnehmen positiver Momente und Emotionen können Sie auch neue Einstellungen und Verhaltensweisen lernen, die für die Zukunft hilfreich und nützlich sind.

Die Wahrnehmung von überwiegend schlechten Gefühlen führt zu einer Abwärtsspirale, diese verursacht immer weitere negative Gefühle. Der latente Groll, die andauernde Wut oder die nicht endende Angst führen zu verengten Denkweisen, innerem Rückzug und Abbau notwendiger Ressourcen.

Mehr Erfahrungen mit guten Gefühlen hingegen führen zu einer Aufwärtsspirale, die weitere gute Gefühle nach sich zieht. Durch den positiven Blick erweitern sich die Handlungsspielräume, die zu neuen Ideen und sozialen Bindungen anregen. Diese führen zum dauerhaften Aufbau persönlich nützlicher Ressourcen. Die zusätzlich erworbenen Ressourcen sind Reserven, die später genutzt werden können und die Chancen auf eine erfolgreiche Bewältigung schwieriger Situationen in der Zukunft vergrößern.



IHR PLUS:

Gute Gefühle wirken lebensverlängernd, machen kreativer, friedfertiger und gesünder. Glück lässt sich trainieren!

Dr. Ernst Fritz-Schubert
Direktor des Fritz-Schubert-Instituts in Heidelberg

Tipps für den Alltag

- Halten Sie Ausschau nach Möglichkeiten, die Ihnen mehr gute Gefühle als schlechte versprechen.
- Versuchen Sie, negative Gedanken durch positive zu ersetzen. Statt morgens zu grübeln, was im Laufe des Tages erneut alles schmerzen wird, lenken Sie den Fokus auf eine positive Formulierung: „Ich habe lange und gut geschlafen, jetzt bin ich frisch und genieße den Tag.“ Mögliche Schmerzen werden damit nicht geleugnet, sie erhalten aber auch nicht die ganze Aufmerksamkeit. Das ist deutlich konstruktiver als die rein negative Betrachtung.
- Beginnen Sie den Tag mit der Frage, was müsste ich tun, damit es ein guter Tag wird? Gedankliche Verknüpfungen mit bestimmten Gegenständen, Pflanzen oder Tieren können helfen, gute Gefühle zu aktivieren. Zum Beispiel können Sie sich, wenn Sie morgens Schwierigkeiten haben, in Schwung zu kommen, Folgendes vorstellen: „Wie würde ich als kraftvoller Adler am frühen Morgen die Frische und Schönheit dieser Welt entdecken?“
- Erinnern Sie sich jeden Tag an das, wofür Sie dankbar sind. Bedanken Sie sich bei den Menschen, die Ihnen in Ihrem Leben zur Seite standen und stehen. Die brauchen das und Sie brauchen es auch.
- Setzen Sie sich Ziele, auf die Sie sich freuen. Gegenstände, die Sie symbolisch oder tatsächlich mit dem Ziel verbinden, können Sie dabei unterstützen. Das kann ein Apfel neben der Sporttasche sein, wenn es um neue Ernährungsgewohnheiten geht, oder ein aufmunternder Brief oder ein Bild von einem hoch gestreckten Daumen, um uns daran zu erinnern, den Blick auf Positives zu lenken.

Achtsam sein

>>> Video: Stark durch Krisenzeiten

Auf besonders fordernde Momente reagieren Menschen oft mit Angst. In Bezug auf die Gesundheit beispielsweise mit der Angst, krank zu werden – das ist eine natürliche Reaktion. Werden Menschen von der Angst beherrscht, schwächt dies aber das Immunsystem und verhindert Stärke und Resilienz. Achtsamkeit hilft, resilienter und stressresistenter zu werden, um stark und gelassen durch Krisenzeiten hindurchzugehen. Achtsamkeitsübungen sind ein hilfreiches Mittel, um sich selbst besser wahrzunehmen. Sie lassen sich einfach in den Alltag einbauen und fördern den Blick auf das Positive und Wesentliche im Leben. Dazu zählen auch die persönlichen Stärken und Ressourcen.

Tipps für mehr Achtsamkeit

Achtsamkeitsübungen lassen sich ganz einfach täglich ausführen:

- **Bewusst atmen:**
Nutzen Sie Ihren Atem als Anker. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und beobachten Sie nur Ihren Atem. Sobald Gedanken und Gefühle auftauchen, reagieren Sie nicht, sondern konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Lassen Sie sich nicht von Ihren Gedanken

mitreißen. Bleiben Sie gelassen, auch wenn es nicht gleich gelingt. Gerade am Anfang kann es helfen, die Atemzüge zu zählen. So bleibt Ihr Fokus besser auf die Atmung im Moment gerichtet. Seien Sie geduldig mit sich selbst. Machen Sie diese Übung jeden Tag für fünf bis zehn Minuten. Sie werden merken, dass Sie bewusster werden und gelassener mit Stress umgehen und so Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Immunsystem stärken.

- **Freude haben:**
Achtsamkeit lässt sich ganz leicht in den Alltag integrieren: Suchen Sie sich eine Tätigkeit, die Ihnen Freude bereitet, und widmen Sie sich dieser mit ganzer Aufmerksamkeit. Das kann das Lesen eines Buches sein, ein Spaziergang in der Natur, Musikhören oder ein Telefonat mit einem lieben Menschen. Achtsames Gehen ist eine sehr gute Übung. Zählen Sie doch bei Ihrem nächsten Spaziergang Ihre Schritte. So achten Sie noch bewusster auf das, was Sie tun.
- **Kontakte pflegen:**
Hilfreich in Krisenzeiten ist es, bewusst Tagesstrukturen einzuhalten und positive soziale Kontakte zu pflegen. Beides gibt Halt und Sicherheit, um gesund zu bleiben.



IHR PLUS:

Sich nicht von Ängsten und Sorgen mitreißen zu lassen, sondern besser mit ihnen umzugehen – das lernt man durch Achtsamkeit. „Besser“ bedeutet dabei „wertschätzend“. Aus der Beobachterperspektive werden Gefühle und Gedanken wahrgenommen, ohne dabei in Angst und Panik zu verfallen.

MMag. Christina Pletzer

Klinische und Gesundheitspsychologin

Tief entspannen



>>> Video: Autogenes Training

Autogenes Training entspannt und verhilft zu innerer Ruhe in einer oft lauten, hektischen und von Reizen überfluteten Umwelt. Diese Methode ist ein wirksames Instrument für Stressabbau und einen langfristig besseren Schlaf. Es hilft nicht nur dem Körper, sich komplett und tief zu entspannen, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche aus.

Das wird benötigt:

- ein ruhiger Platz zum Entspannen,
- bequeme Kleidung,
- Kissen, Decken und eventuell eine Rolle zum Unterlegen für das Knie. Sollte das Liegen am Rücken unangenehm sein, können Sie sich gerne in die Seitenlage begeben und es sich im Sitzen gemütlich machen.
- für eine angenehme Atmosphäre: Raumduft und sanfte Beleuchtung.

Fantasiereise

Scannen Sie diesen Code und sehen Sie ein Video auf www.gesundheitskasse.at/bewusstleben. In diesem Video kommen Sie mit auf eine Fantasie-Reise durch den Wald. Dabei müssen Sie

IHR PLUS:

Autogenes Training lenkt das Bewusstsein auf das, was wirklich wichtig ist: das Selbst, den Körper und ein gelassenes Inneres.

Sandra Hiesinger
Yogalehrerin

gar nichts machen. Sie dürfen es sich bequem machen, die Augen schließen und einfach den Worten folgen. Eine angenehme Atmosphäre unterstützt die Wirkung.

Zum Video:



Besser ausgeruht

>>> Video: Erholung und Schlaf

Im Laufe des Lebens verändern sich viele Abläufe im Körper. Dazu gehören auch Veränderungen der Schlafstruktur und des Schlafrhythmus. Ein Baby schläft im Schnitt 17 Stunden pro Tag, wovon etwa die Hälfte jeweils im Rapid-Eye-Movement-Schlaf (= REM oder Traumschlaf) und im non-REM Schlaf (= Leicht- und Tiefschlaf) verbracht wird. Sowohl die Gesamtschlafdauer als auch der Anteil unterschiedlicher Schlafphasen am Gesamtschlaf sinken jedoch über die Lebensspanne hinweg. Im Alter verkürzt sich vor allem die Zeit, die wir im REM-Schlaf und im Tiefschlaf verbringen. Dies kann dazu führen, dass der Schlaf weniger tief und damit häufiger unterbrochen wird. Die Schlafforschung geht davon aus, dass der REM-Schlaf unter anderem für die psychische Erholung und der Tiefschlaf für die körperliche Erholung notwendig ist. Darüber hinaus stehen beide Phasen auch mit Lern- und Gedächtnisprozessen in Verbindung. Diese können durch die natürliche Verkürzung der Schlafdauer im Alter beeinträchtigt werden.

Einflüsse auf den Schlaf

Insgesamt wird der Schlaf im Alter als oberflächlicher empfunden und durch Reize wie beispielsweise Lärm, Licht oder eine unbequeme Matratze leichter gestört. Ist der Nachtschlaf weniger erholsam, kann ein Nickerchen dabei helfen

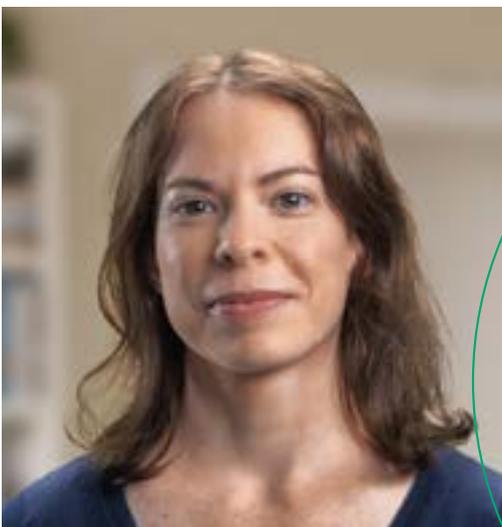
das Defizit auszugleichen. Grundsätzlich sollte ein Nickerchen aber nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern und der Hauptanteil des Schlafes sollte nachts stattfinden. Ein unregelmäßiger Tagesablauf beeinflusst den Schlaf genauso wie mangelnde Bewegung. Sind Menschen körperlich zu wenig ausgelastet, sind sie am Ende des Tages nicht müde genug, um gut einschlafen zu können. Mit höherem Lebensalter kommen viele Menschen oftmals auch weniger ans Tageslicht, was es erschwert, den Tag-Nacht-Rhythmus aufrecht zu erhalten. Auch psychologische Faktoren wie Einsamkeit sowie Medikamente und Erkrankungen spielen eine Rolle.

Wenn der Schlaf gestört ist

Am häufigsten treten die sogenannten Ein- und Durchschlafstörungen, sogenannte Insomnien, auf. Davon kann gesprochen werden, wenn Beschwerden, wie ein als überlang empfundenes Wachliegen nach dem Zubettgehen, lange Wachphasen während der Nacht sowie ausgeprägte Tagesmüdigkeit länger als vier bis sechs Wochen anhalten und ein erhöhter Leidensdruck besteht.

Neben den Insomnien können im Alter auch noch weitere Schlafstörungen auftreten:

- **Schlafapnoe:** Daran leidet etwa jeder vierte



IHR PLUS:

Verbessern Sie Ihren Schlaf durch für Sie passende Schlafhygiene-Maßnahmen. Sie steigern damit Ihr Wohlbefinden.

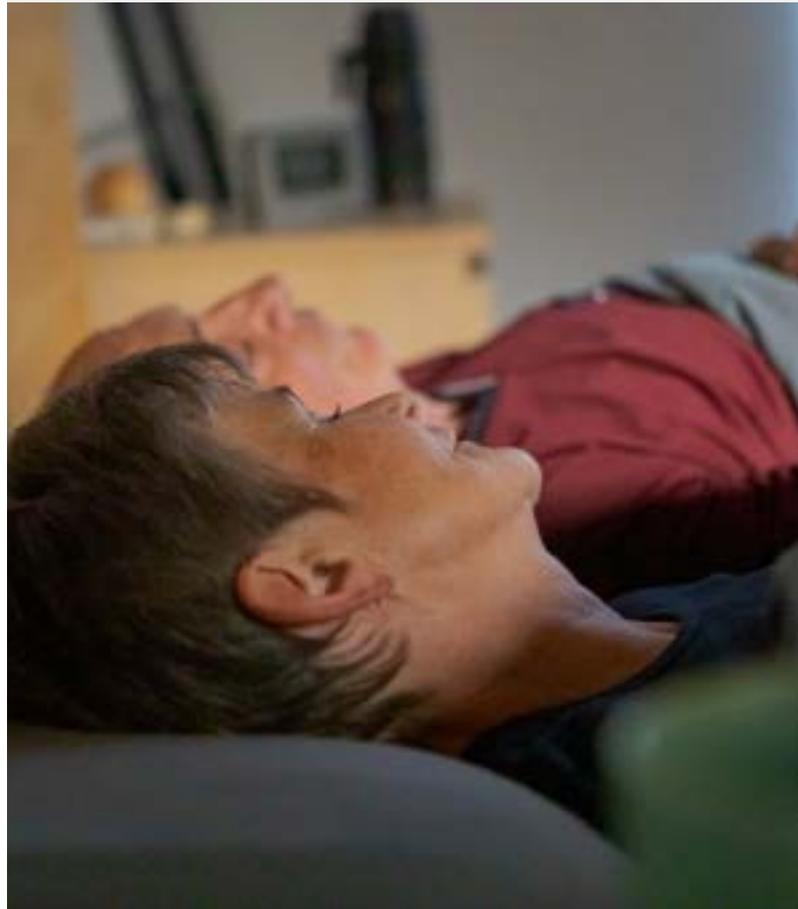
Kathrin Bothe

Psychologin und Schlafforscherin,
Labor für Schlaf-, Kognitions-
und Bewusstseinsforschung,
Universität Salzburg

Mensch über 60. Bei Schlafapnoe kommt es während des Schlafes zu Atemaussetzern, welche beispielsweise das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen erhöhen können.

- **Vorverlagerte Schlafphase:** Diese drückt sich in einem Bedürfnis aus, extrem früh ins Bett zu gehen, oft schon vor 20 Uhr, und sehr früh aufzustehen.
- **Restless-Legs-Syndrom:** Das Kribbeln in den Beinen wird beim Sitzen und Liegen spürbar, insbesondere am Abend und nachts.
- **Zuckungen:** Periodische Bewegungen der Gliedmaßen, also nächtliche Zuckungen in Beinen und/oder Armen, treten bei rund der Hälfte der über 65-Jährigen auf. Manchmal sporadisch, manchmal mehrmals pro Minute, über bis zu zwei Stunden hinweg. Viele Betroffene werden davon nicht wach. Ihr Schlaf und die Leistungsfähigkeit am Tag sind aber beeinträchtigt.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Symptome und die Anwendung von Schlafmitteln. Bei Bedarf erfolgt die Überweisung an Spezialisten.



Tipps für besseren Schlaf

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Schlafqualität zu verbessern:

- Achten Sie auf eine ruhige und abgedunkelte Schlafumgebung.
- Verzicht auf Fernseher und Radio im Schlafzimmer.
- Wenn Sie abends noch Smartphone, Tablet oder andere Bildschirmgeräte nutzen, verwenden Sie einen Blaulichtfilter.
- Lüften Sie das Schlafzimmer vor dem Zubettgehen und achten Sie auf Temperaturen zwischen 16 und 18 Grad.
- Die Matratze sollte bequem sein, das Bett beim Umdrehen keine Geräusche machen.
- Führen Sie ein Abendritual ein, mit dem Sie 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen beginnen. Der Ablauf sollte jeden Abend der gleiche sein. So lassen Sie den Körper wissen, dass es nun bald Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Regelmäßigkeit stabilisiert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Achten Sie auf möglichst fixe Zubettgeh- und Aufstehzeiten.
- Ein gesunder Schlummertrunk erleichtert ebenfalls das Einschlafen: Milch mit Honig, beruhigende Kräutertees wie Lavendel, Passionsblume oder Melisse sowie Baldriantropfen haben sich hier bewährt.
- Auf Kaffee und andere aktivierende Getränke sollten Sie ab dem frühen Nachmittag verzichten. Vermeiden Sie Alkohol. Dieser führt zwar gelegentlich zu besserem Einschlafen, aber auch zu häufigerem Erwachen und zu unruhigem Schlaf.
- Essen Sie abends keine üppige Mahlzeit mit hohem Fettgehalt.
- Sorgen Sie tagsüber für ausreichend Bewegung, am besten im Freien.
- Ist es für Sie schwierig, sich ausreichend dem Tageslicht auszusetzen, schaffen Sie sich eine Tageslichtlampe an.
- Sollten Sie Schwierigkeiten haben einzuschlafen, stehen Sie auf und legen sich erst wieder hin, wenn Sie spüren, dass Sie schläfrig werden.

Täglich genießen

>>> Video: Ausgewogene Ernährung

Im Alter verändert sich nicht nur die körperliche Verfassung. Es nehmen auch der Energiebedarf und die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln zunehmend ab. Fettige Gerichte wie zum Beispiel Schweinsbraten, Speck, Paniertes und Obersaucen werden schlechter vertragen und können zu Beschwerden im Magen-Darm-Trakt führen. Außerdem liefern sie viel Energie, die nicht mehr wie früher benötigt wird und auch durch mangelnde Bewegung oft nicht mehr ausgeglichen werden kann.

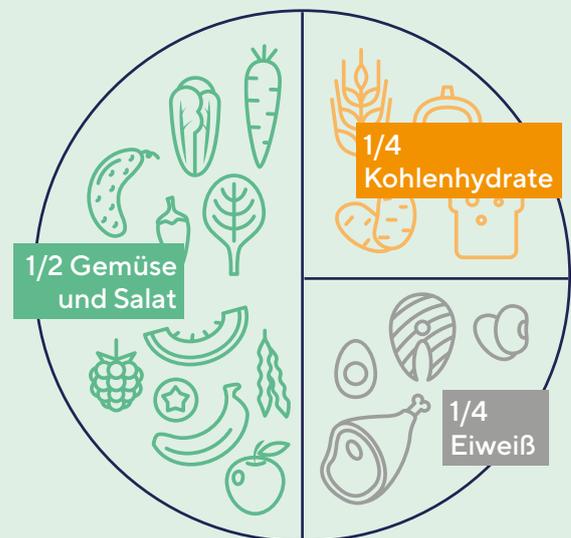
Mehr genießen

Essen ist Genuss und mit zahlreichen emotionalen und sozialen Faktoren verbunden. Darauf können Sie besonders achten:

- **Regelmäßig essen:** Endlich können Mahlzeiten fix in den Tagesablauf eingebaut werden.
- **Sich Zeit lassen:** Sie können sich Zeit dafür nehmen und langsam und in Ruhe essen.
- **Nicht nebenbei essen:** Es macht einen großen Unterschied, ob Sie bewusst und in Ruhe essen – oder ob Sie nebenbei Fernseher, Radio, Zeitung oder Handy nutzen.
- **Schön anrichten:** Mit einem schön angerichteten Teller lassen sich Portionsgrößen deutlich verkleinern. Das Sättigungsgefühl wird rascher bemerkt.
- **Essen, was gut tut:** Achten Sie unbedingt neben einer gesunden Ernährung auf die individuelle Verträglichkeit. Welche Gerichte liegen Ihnen schwer im Magen? Was konnten

So sollte der Mahlzeitenteller aussehen

- **Ein Viertel Kohlenhydrate:** Dazu zählen Kartoffeln und alle Getreidearten sowie die daraus hergestellten Produkte wie Nudeln, Reis oder Brot. In der Vollkornvariante liefern sie nicht nur fürs Alter bedeutende Vitamine, sondern auch Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen.
- **Ein Viertel Eiweiß:** Dieses ist beispielsweise in magerem Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern, aber auch in Hülsenfrüchten wie Linsen und Bohnen enthalten. Eiweiß ist mit steigendem Alter wichtig für den Erhalt der Muskel- und Knochenmasse sowie für das Immunsystem. Als Alternative zu Fleisch empfehlen sich Gerichte aus Milchprodukten wie Topfennudeln oder mit Käse überbackenes Gemüse. Diese Gerichte liefern Kalzium – und das ist wichtig für die Knochen und die Beweglichkeit.
- **Eine Hälfte Gemüse und Salat:** Der größte Teil der Mahlzeit besteht idealerweise aus Gemüse und Salat. Gemüse liefert wenig Energie, dafür aber reichlich Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe. Da Sie davon



marina_ua/shutterstock.com

reichlich essen dürfen, tritt früher ein Sättigungsgefühl ein. Auch gekocht oder kurz angebraten bleiben im Gemüse noch viele Nährstoffe erhalten. Greifen Sie zu frischen, saisonalen und regionalen Produkten. Gemüse- und Obstsorten können Sie konservieren oder im Tiefkühler aufbewahren und so auch im Winter so frisch wie möglich genießen.

Sie vielleicht früher problemlos essen, heute aber nicht mehr? Esstraditionen, die Ihnen nicht mehr guttun, dürfen überdacht und durch neue, genussvollere Gerichte ersetzt werden.

- **Auf die Energiemenge achten:** Wenn Sie auf Ihr Wohlfühlgewicht schauen möchten, denken Sie daran, dass mit zunehmendem Alter eine geringere Energiemenge benötigt wird. Die Nährstoffe hingegen werden immer wichtiger.
- **Auf ein stabiles Gewicht achten:** Beobachten Sie Ihr Gewicht. Nehmen Sie einen ungewollten Gewichtsverlust ernst und lassen Sie diesen medizinisch abklären.

Täglich ins Freie

Der Bedarf an Vitamin D ist allein durch eine ausgewogene Ernährung schwer zu decken. Um eine ausreichende Versorgung zu garantieren, sollten Sie täglich für mindestens 15 Minuten in der Sonne sein. Hier empfiehlt sich ein kurzer Spaziergang.

Genug trinken

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Viele Menschen vergessen aufs Trinken oder trinken bewusst wenig, weil sie sich vor häufigen nächtlichen Toilettengängen scheuen. Der Körper braucht jedoch unbedingt Flüssigkeit für die Reinigung sowie für die Spülung und



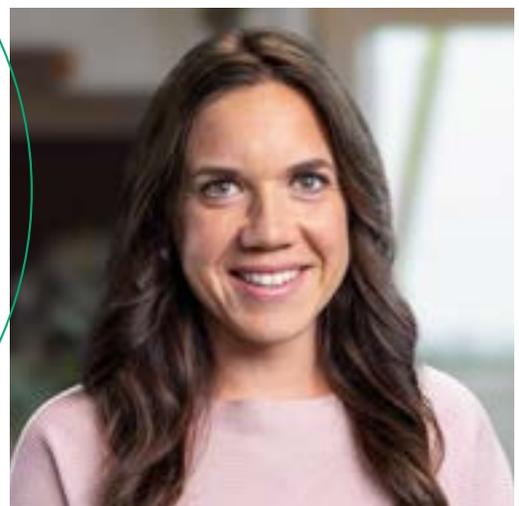
die Durchblutung der Nieren. Am besten Wasser oder ungezuckerte Getränke wie Tees und Mineralwasser trinken. Frische Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze oder auch Gurken- und Zitronenscheiben peppen jedes Leitungswasser auf.



IHR PLUS:

Weniger ist auch beim Essen oft mehr. Essen Sie frisch, saisonal und regional. Trinken Sie ausreichend. Wichtig: Auch Genuss soll erlaubt sein und zwar täglich.

Elisa Casadio BBS
Diätologin, Österreichische
Gesundheitskasse





Bewegung zählt

Aktiv zu sein ist keine Frage des Alters. Wer sich bewegt, fühlt sich besser und tut Körper, Geist und Wohlbefinden damit Gutes.



IHR PLUS:

„Bewusst leben +“ zeigt auf, wie vielfältig und abwechslungsreich alltägliche Bewegungseinheiten sein können. Das Beste daran: Sie können gleich direkt mitmachen!

Sie müssen dafür keinen Marathon laufen und brauchen auch keine Ausrüstung. Bequeme Kleidung, die nötige Ruhe und Motivation sowie ein Glas Wasser und eine Sitzgelegenheit für die Pause zwischendurch reichen vielfach.

Wichtig ist, dass Sie nach Ihren persönlichen Möglichkeiten mitmachen und Spaß haben. Probieren Sie es einfach aus. Da kann eine Übung in einer schwierigeren Variante ausgeführt werden als die andere - ganz individuell nach Ihrer persönlichen Fitness. Gefällt Ihnen Tanzen oder Yoga besser? Suchen Sie die Abwechslung und trauen Sie sich was zu, aber übernehmen Sie sich nicht. Steigern Sie lieber langsam.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Bewegungsprogramm für Sie geeignet ist, sprechen Sie vorab mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt. Bewegen Sie sich regelmäßig. Sammeln Sie Schritte und bauen Sie Ihre Bewegungseinheit in Ihren Tagesablauf fix ein. Na-



türlich zählt auch der Spaziergang an der frischen Luft.

Das wird benötigt:

- bequeme Kleidung,
- ein Glas Wasser,
- ein Sessel,
- je nach Programm auch rutschfeste Schuhe und ein Gymnastikband.

Also worauf noch warten? Legen Sie los und genießen Sie es, aktiv zu sein.



Einfach tanzen

Tanzen erfrischt die Seele und macht Spaß. Und nicht nur das: Tanzen wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel sowie das vegetative Nervensystem aus und trainiert zudem das Gedächtnis. Tanzen geht auch ohne Partnerin bzw. Partner und ohne Vorkenntnisse.

>>> Video: Samba am Sessel

Samba am Sessel ist vor allem für jene perfekt geeignet, die in ihrer Beweglichkeit etwas eingeschränkt sind und diese schonend trainieren und verbessern möchten. Der Sessel hat dabei eine zentrale Bedeutung: Er bietet Sicherheit und ist zugleich Trainings- und Tanzpartner. Verwenden Sie einen Sessel mit Rückenlehne. Beginnen Sie im Sitzen. Und achten Sie dabei auf eine gerade Sitzhaltung mit Brust heraus und Bauch hinein. So trainieren Sie auch Ihre Rückenmuskulatur.

Das wird benötigt:

- ein Sessel mit Rückenlehne,
- bequeme Kleidung,
- ein Glas Wasser für zwischendurch.

Auf www.gesundheitskasse.at/bewusstleben finden Sie das Video zum Mittanzen oder scannen Sie gleich den Code:



>>> Video: Tanzen in der Linie

Für Tanzen in der Linie ist jedes Rock'n'Roll Lied im 4/4-Takt geeignet. Dieser Tanz wird ganz einfach alleine ohne Utensilien getanzt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Natürlich können Sie eine Sitzgelegenheit bereitstellen, sollten Sie zwischendurch eine Pause machen wollen.

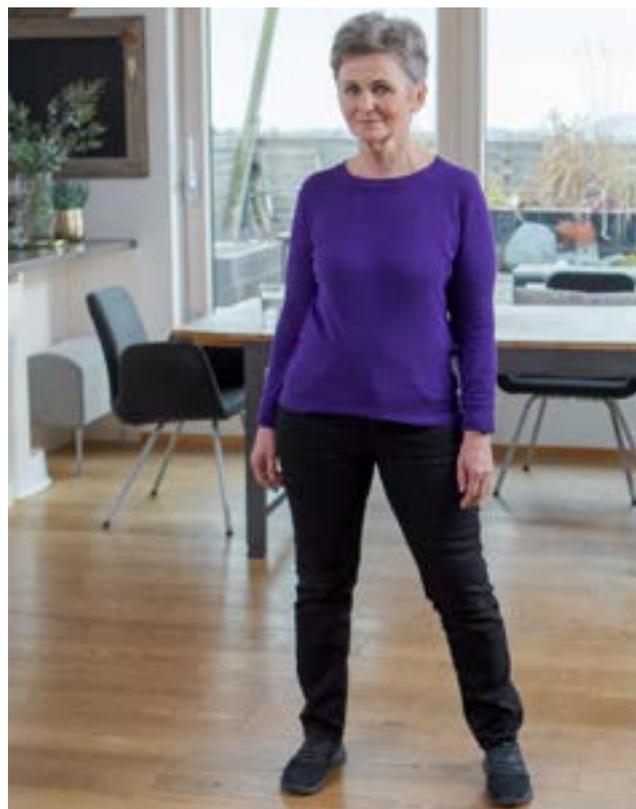
Das wird benötigt:

- bei Bedarf ein Sessel zum Ausrasten,
- bequeme Kleidung,
- ein Glas Wasser für zwischendurch.

Tipps für Tanzbegeisterte:

- Achten Sie beim Tanzen darauf, dass Sie genügend Platz haben.
- Teppiche oder ähnliche Stolperfallen vermeiden.
- Rutschfestes Schuhwerk ist hilfreich.

Auf www.gesundheitskasse.at/bewusstleben finden Sie das Video zum Mittanzen oder scannen Sie gleich den Code:



IHR PLUS:

Mit Tanzen fördern Sie die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance und tragen so gleichzeitig zur Sturzprävention bei – und das ganz auf freudvolle Weise.

Lisa Kreutz
Bundesverband Seniorentanz
Österreich

Gut gestärkt

>>> Video: Sesselgymnastik

Der Sessel hilft bei gymnastischen Übungen und übernimmt die Funktion eines Trainingsgeräts. Die speziellen Übungen helfen Ihnen, Muskeln aufzubauen, fit zu bleiben und die Beweglichkeit zu erhalten beziehungsweise zu steigern.

Auf www.gesundheitskasse.at/bewusstleben finden Sie das Video zum Mitturnen oder scannen Sie gleich den Code:



Das wird benötigt:

- ein Sessel ohne Armlehnen,
- ein mittelstarkes Gymnastikband,
- ein Glas Wasser.

Aufwärmen

Starten Sie jede Gymnastikeinheit mit ein paar Aufwärmübungen:

Kopf und Halswirbelsäule:

- Kopf langsam zur rechten Schulter wenden, kurz nicken, Kopf wieder heben
- langsam zurück zur Mitte, kleines Nicken und langsam zur linken Schulter
- nicken, Kopf heben und wieder zur Mitte

Schultern:

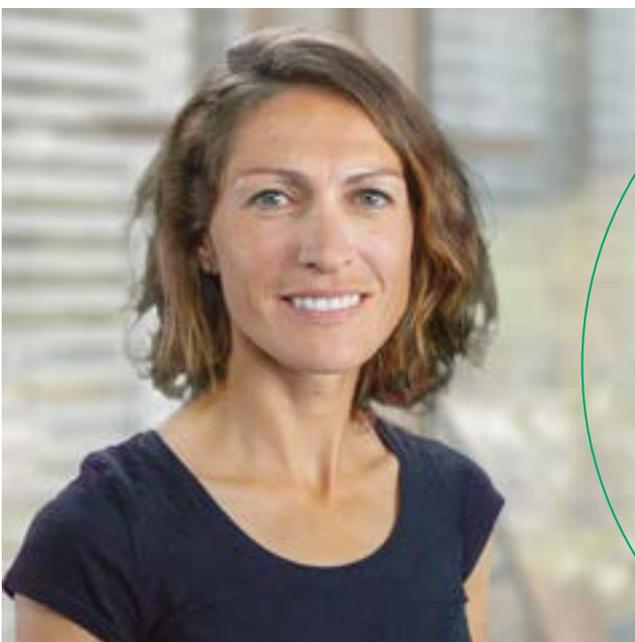
- abwechselnd die Schultern im Rhythmus der Atmung senken

Brustwirbelsäule:

- Arme vor der Brust kreuzen
- Oberkörper rotieren und Kopf dabei mitnehmen
- Füße gut am Boden lassen und Becken stabil halten

Lendenwirbelsäule:

- Becken langsam vor und zurück kippen
- Hände an die Hüften nehmen, um Bewegung gut wahrnehmen zu können
- Becken kreisen: Kreisend das Gewicht mal mehr auf die rechte Gesäßhälfte, mal mehr auf die linke Gesäßhälfte verlagern



IHR PLUS:

Mit Sesselgymnastik bringen Sie auf einfache Art und Weise den ganzen Körper in Schwung!

Christine Schett, BSc MSc
Trainerin für Seniorensport,
ASKÖ Tirol

Bein heben (Bild 1)

- rechtes Bein anheben und rechtes Knie so hoch wie möglich ziehen
- Bein weit nach vorne oben strecken und Bein beugen und strecken
- dann rechten Fuß wieder langsam am Boden aufsetzen
- nochmals die rechte Seite: Bein heben, bei Bedarf Bein halten, Unterschenkel ausgehend vom Kniegelenk schwingen und absetzen
- rechtes Knie anheben und vom Kniegelenk ausgehend das Bein kreisen, Fuß dabei ruhig halten, Richtung ändern, Fuß wieder langsam absetzen
- wechseln zur linken Seite



Bild 1

Sprunggelenke mobilisieren (Bild 2)

- rechtes Bein leicht anheben
- mit rechtem Fuß große Kreise in die Luft zeichnen
- Richtung wechseln
- Fuß langsam wieder am Boden aufsetzen
- dann links



Bild 2

Marschieren im Sitzen (Bild 3)

So bringen Sie den ganzen Körper in Schwung:

- mal das eine Bein und dann das andere so weit wie möglich anheben und es wieder am Boden absetzen
- Arme dazu: linkes Bein und rechten, gebeugten Arm heben, rechtes Bein und linken gebeugten Arm heben
- langsam starten, bei Bedarf das Tempo etwas steigern



Bild 3

>>> Sesselgymnastik

Übungen mit Gymnastikband

Schultern kräftigen (Bild 1)

- Gymnastikband immer leicht auf Zug halten
- Unterarm und Handgelenk eine Linie
- Ellbogen zu den Seiten anheben, Schultern dabei entspannt tief lassen
- Arme nach außen ziehen, leicht gebeugte Ellbogen, Schultern hinten fixieren – und lösen
- 10 bis 15 Wiederholungen

Arme nach vorne ziehen (Bild 2)

- Gymnastikband nach hinten, unter den Armen legen
- Band eng am Brustbein fassen und fixieren
- Arme nach vorne ziehen, Schultern dabei tief
- Oberkörper bleibt aufrecht, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Blick gerade nach vorne
- 10 bis 15 Wiederholungen

Gekreuzt hochziehen (Bild 3)

- Band unter Oberschenkeln durchführen, dann das Band kreuzen
- stabil um die Hände wickeln, zwischen Daumen und Zeigefinger fixieren
- Beine hüftbreit aufstellen
- Bauchnabel nach innen und oben ziehen
- gleichmäßig weiter atmen
- gekreuztes Band zu den Seiten hochziehen
- Oberkörper dabei leicht nach vorne geneigt
- Gymnastikband sollte immer leicht auf Zug sein, sonst kürzer fassen
- Handgelenke und Unterarme in einer Linie halten, um Handgelenke zu schonen
- 10 bis 15 Wiederholungen



Bild 1

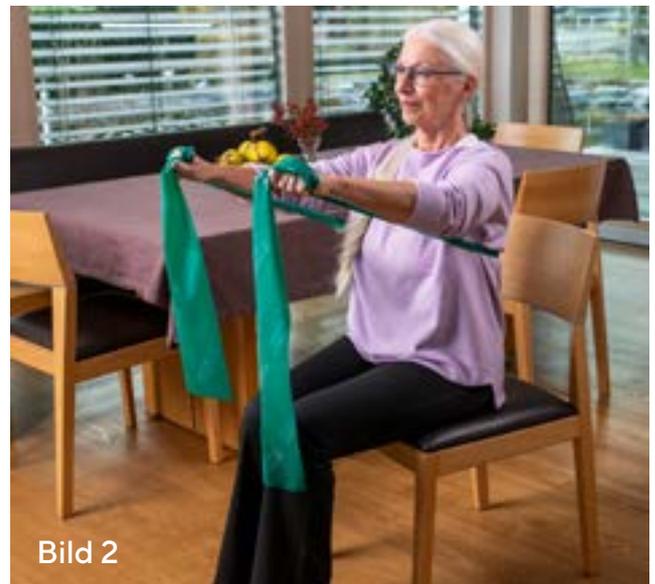


Bild 2



Bild 3

Gerade nach oben (Bild 4)

- Gymnastikband unter beiden Füßen fixieren
- Enden um Hände wickeln
- Oberarme und Ellbogen nahe am Oberkörper, Schultern entspannt
- Band gerade nach oben ziehen
- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen
- 10 bis 15 Wiederholungen

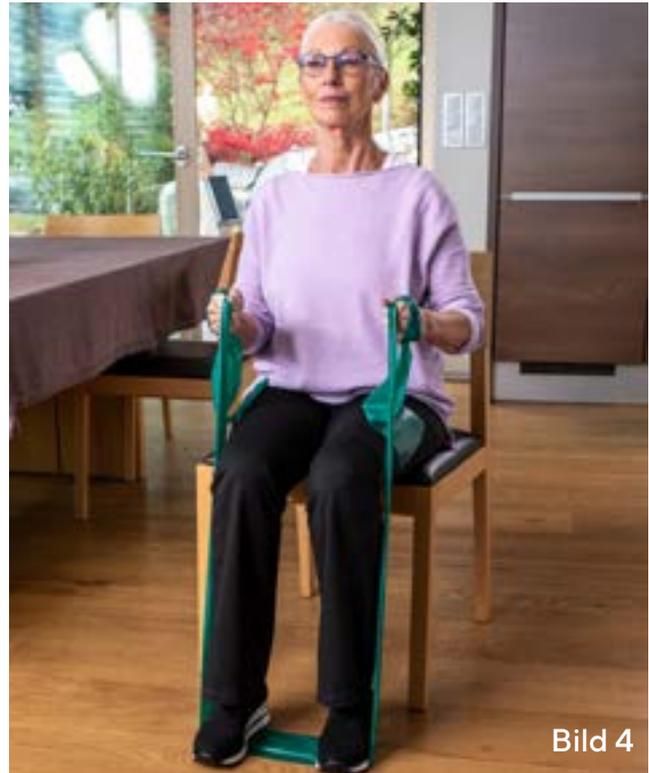


Bild 4

Cool down (Bild 5)

- Gymnastikband doppelt und leicht auf Zug nehmen
- Arme so weit wie möglich über Kopf heben
- Oberkörper zur Seite neigen von links nach rechts, dabei Arme weit nach oben strecken
- zum Schluss nochmals lang nach oben strecken und langsam mit rundem Rücken nach vorne neigen
- in der Vorbeuge soweit wie möglich nach unten, Kopf dabei ganz locker, Schultern entspannt
- zwei, drei Mal tief durchatmen, dann ganz langsam Wirbel für Wirbel wieder zum Sitzen aufrollen

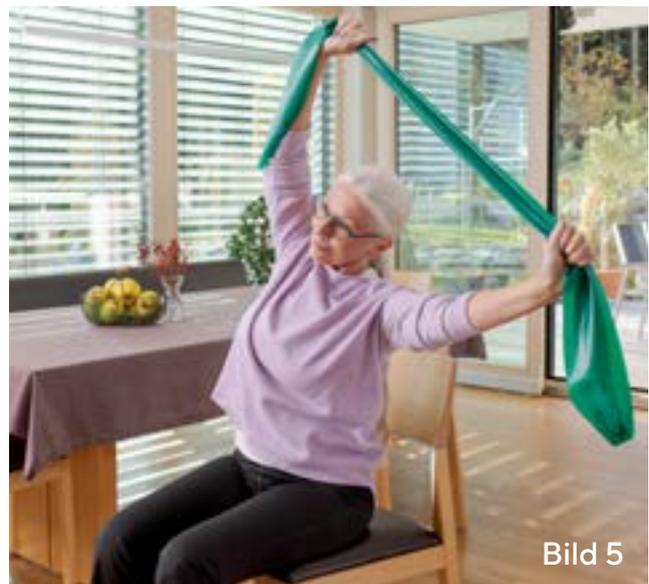


Bild 5

Gut im Gleichgewicht

>>> Video: Yoga am Sessel

Yoga fördert auf sanfte Weise das Gleichgewicht und unterstützt die Flexibilität und Stärke von Körper und Geist. Es bringt zahlreiche wohltuende Effekte mit sich: Der Körper wird beweglicher und richtet sich auf, die Muskulatur wird gekräftigt, die Gelenke werden stabilisiert und mobilisiert. Die Koordinationsfähigkeit verbessert sich. Das Ergebnis: Sie fühlen sich ausgeglichener und vitaler. Ist der Boden warm genug, machen Sie die Übungen am besten barfuß. Üben Sie nicht mit vollem Magen.

Auf www.gesundheitskasse.at/bewusstleben finden Sie das Video zum Mitturnen oder scannen Sie gleich den Code:



Das wird benötigt:

- bequeme Kleidung,
- Sessel mit Rückenlehne, aber ohne Armlehnen,
- Glas Wasser für zwischendurch.

Sie sehen Körperübungen, sogenannte Asanas, die Sie mit einem stabilen Sessel ohne Armlehnen praktizieren.

Atemübung zum Ankommen (Bild 1)

- bequeme und aufrechte Sitzposition
- beide Füße stabil auf dem Boden spüren
- Augen schließen, wenn angenehm
- Aufmerksamkeit auf Atmung lenken:
Wie fühlt es sich an, wenn Sie die Ein- und

- Ausatmung durch die Nase fließen lassen?
- mit der nächsten Einatmung tief nach unten in Bauch wandern und langsam ausatmend loslassen
- mit nächster Einatmung bewusst spüren, wie sich Rippenbögen weiten
- ausatmend langsam wieder loslassen
- mit der nächsten Einatmung Brustkorb bis nach oben zu den Schlüsselbeinen weiten
- ausatmen und loslassen
- Yoga-Vollatmung: alle drei Bereiche verbinden, von unten nach oben, vom Bauch zu den Schlüsselbeinen, mit der Ausatmung in umgekehrter Richtung entspannen, Luft herausfließen lassen, von oben nach unten
- einige tiefe Atemzüge nehmen

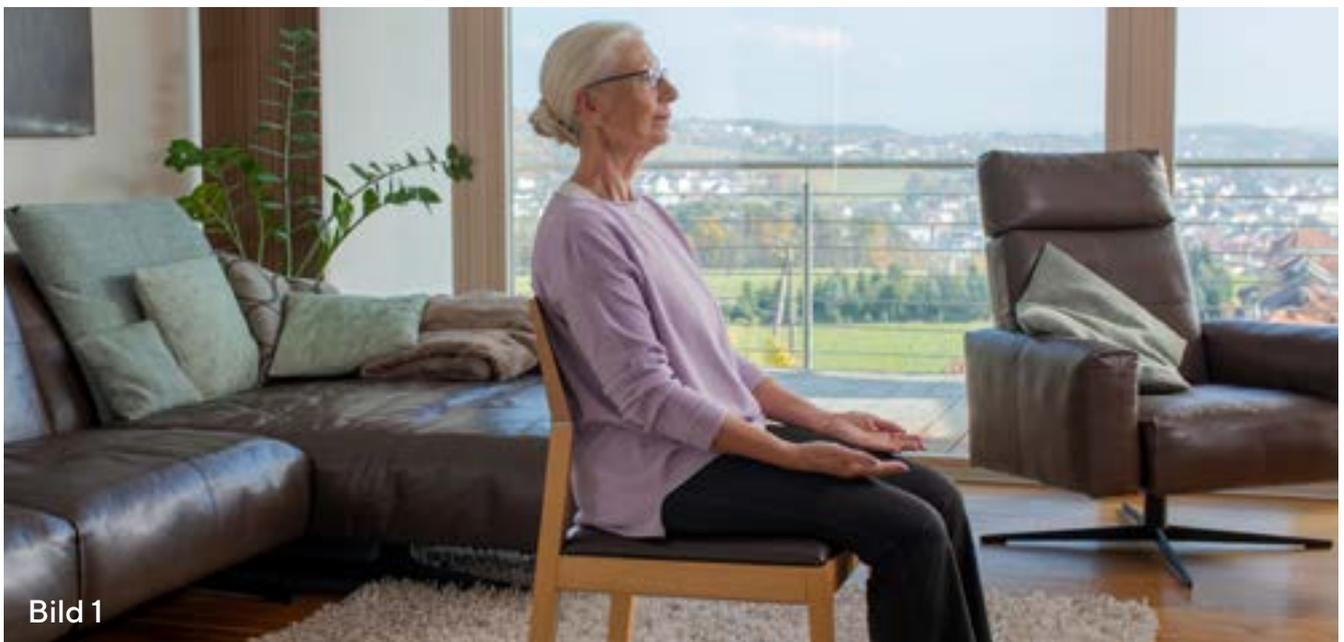


Bild 1

Katze/Kuh (Bild 2)

- stabil auf vordere Hälfte der Sitzfläche setzen
- Wirbelsäule entspannt aufgerichtet, Hände liegen auf Oberschenkeln
- mit Einatmung Schultern nach hinten unten rollen, Blick und Brustbein nach oben heben
- Körpervorderseite dabei ganz weit öffnen
- mit Ausatmung Bauchnabel nach innen und Kinn Richtung Brustkorb ziehen
- Rücken zu breitem Katzenbuckel spannen
- einatmen, Brustbein und Blick heben, ausatmen, Brustbein und Blick nach innen richten
- langsam und fließend im Tempo der Atmung bewegen
- Arme bei Bedarf dazu: mit Einatmung weit nach oben strecken und Hände mit Ausatmung zurück auf Oberschenkel bringen



Bild 2

Wirbelsäulenmobilisierung (Bild 3)

- stabil auf vordere Hälfte der Sitzfläche setzen
- Füße breit aufstellen
- mit Einatmung Richtung Decke strecken
- mit Ausatmung nach unten in die Vorbeuge kommen
- ein paar Mal tief durchatmen: Ausatmung durch Mund kann entspanntes Loslassen unterstützen
- mit nächster Einatmung wieder zum Sitzen aufrollen und strecken
- ein paar Wiederholungen



Bild 3

Seitneigung (Bild 4)

- eine Armlänge Abstand neben dem Sessel platzieren
- rechte Hand auf Sessellehne legen
- linken Arm heben und tief einatmen
- mit nächster Ausatmung langsam Richtung Sessel lehnen, soweit wie angenehm und möglich
- für vier Atemzüge bleiben
- mit nächster Einatmung wieder aufrichten
- Seite wechseln

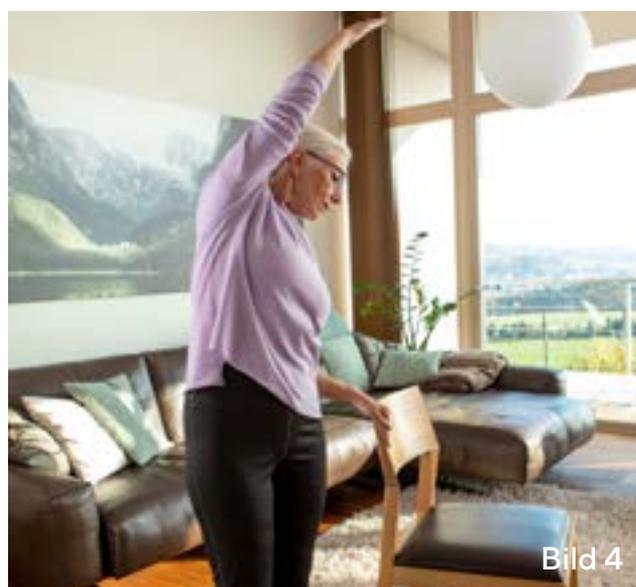


Bild 4

>>> Yoga am Sessel

Baum (Bild 1)

- neben dem Sessel stehen
- linke Hand liegt auf der Lehne
- rechten Fuß heben, Bein nach außen drehen und Fußsohle an der Innenseite des linken Beines platzieren (je höher umso herausfordernder für das Gleichgewicht)
- Wirbelsäule Stück für Stück aufrichten
- Zusätzlich möglich: rechten Arm Richtung Decke strecken
- für fünf tiefe Atemzüge bleiben
- Verbindung zwischen linkem Fuß und Boden spüren
- langsam rechten Fuß wieder absetzen
- Seite wechseln



Bild 1

Kamel (vereinfacht) (Bild 2)

- mit Rücken zum Sessel stellen
- Schultern hoch zu den Ohren rollen und weit nach hinten unten
- Lehne mit den Händen fassen
- Schulterblätter zueinander ziehen und Brustbein so hoch wie möglich heben
- wenn angenehm Kopf in den Nacken legen und Augen schließen
- für einige tiefe Atemzüge bleiben

Diese Übung wirkt aktivierend. Genießen Sie besonders die Einatmung. Sie bringt Ihnen Energie.

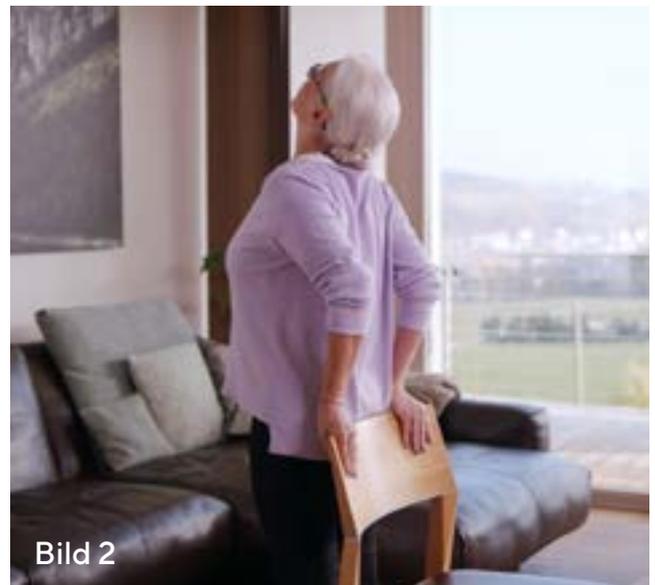


Bild 2

Seitrotation (Bild 3)

- am vorderen Teil der Sitzfläche sitzen
- Füße stabil auf Boden platzieren
- Wirbelsäule aufrichten
- mit Einatmung Brustbein noch ein Stück mehr heben
- mit Ausatmung nach links drehen
- in Drehung mit Händen die Sitzfläche oder Sessellehne greifen
- Wirbelsäule bewusst aufrichten
- für drei tiefe Atemzüge bleiben, dann langsam zurück zur Mitte
- Seite wechseln



Bild 3

Atemübung zum Abschluss (Bild 4)

Gönnen Sie Ihrem Körper und Geist zum Abschluss eine kleine Pause.

- bequem auf dem Stuhl sitzen
- tief einatmen und dann langsam summend ausatmen
- Lippen sanft geschlossen
- einige Wiederholungen

Im Alltag

Sie können auch im Alltag immer wieder Achtsamkeit genießen. Nehmen Sie sich während des Tages bewusst Zeit für tiefe Atemzüge.



IHR PLUS:

Die positive Wirkung von Yoga ist unmittelbar spürbar. Wer regelmäßig übt, stärkt zudem langfristig das Herz-Kreislauf-System, da Stress reduziert und die Atmung optimiert wird.

Anja Schuchter
Yogalehrerin ASKÖ Tirol

Stürze vermeiden

>>> Videoreihe: Trittsicher & aktiv

Mit einem eigenen Programm „Trittsicher & aktiv“ setzt die Österreichische Gesundheitskasse auf die gezielte Vorbeugung von Stürzen, der sogenannten Sturzprävention.

Stürze passieren plötzlich und unerwartet: Man stolpert über den Teppichrand, rutscht in der Dusche aus oder schätzt die eigene Kraft falsch ein. Die Folgen – nicht selten Knochenbrüche oder Kopfverletzungen – können dauerhaft beeinträchtigen. Dazu bleibt die Angst vor weiteren Stürzen als ständiger Begleiter im Alltag. Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen.

Mit dem Programm der Österreichischen Gesundheitskasse gewinnen Betroffene an Sicherheit. „Trittsicher & aktiv“ hilft, Stürze gezielt zu vermeiden und bringt auf Schritt und Tritt mehr Sicherheit in den Alltag.

Profitieren Sie von diesem kostenlosen Programm

- Acht jederzeit abrufbare Videos mit vielen praktischen Beispielen und Informationen von Profis rund um das Thema Sturzvorbeugung
- Tests und Übungen von einem Sportwissenschaftler zum Kraftaufbau, für mehr Gleichgewicht und Koordination
- Tipps von einer Ergotherapeutin für die Anpassung der eigenen Wohnung: Wie entschärfe ich zum Beispiel Stolperfallen oder Rutschgefahren? Welche Hilfsmittel beugen Stürzen vor und unterstützen im Alltag?
- Eine Ärztin gibt Auskunft zu Medikamenten, die das Sturzrisiko erhöhen können.



>>> Video 2: Dynamisches Gleichgewicht

Diese Übung ist eine von vielen im Programm und trägt zu einem guten Gleichgewicht bei.

Rastergehen am Platz (Bild 1)

Ordnen Sie drei mal drei Quadrate in einem großen Quadrat an. Sie können dazu einen Fliesenboden mit Kacheln benützen oder die Quadrate mit Klebeband oder Wollfäden markieren.

- mit dem Quadrat der Wahl beginnen und alle Bereiche des Rasters abgehen ohne Ränder zu berühren

Schrittvariationen (V)

- V1:** in der Mitte beginnend – nur in die diagonalen Kästchen und wieder zurück
- V2:** jene Kästchen wählen, die mit einer Seite ans mittlere Feld grenzen
- V3:** alle Felder im Uhrzeigersinn abschreiten
- V4:** nur die diagonalen Felder
- V5:** ins mittlere Feld stellen und mit der Fußspitze alle umliegenden Quadrate antippen

Jetzt bestellen

Das Programm Trittsicher & aktiv ist online abrufbar sowie als DVD, USB-Stick und als gedruckter Ratgeber kostenlos bestellbar:
www.gesundheitskasse.at/trittsicher



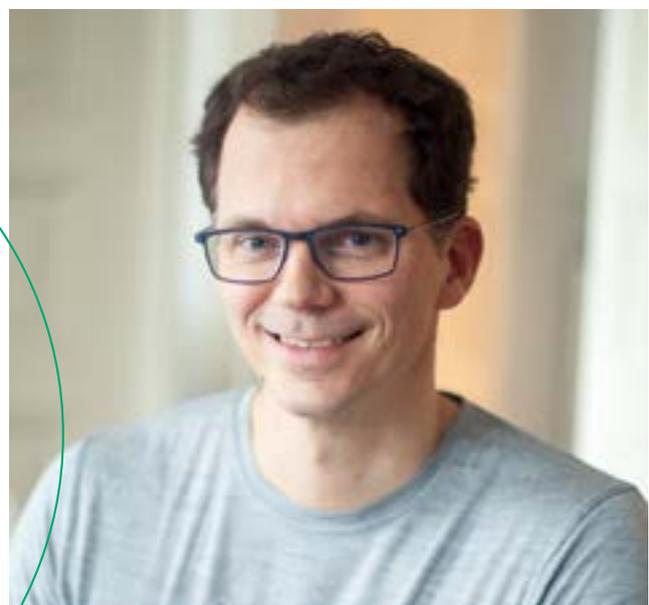
IHR PLUS:

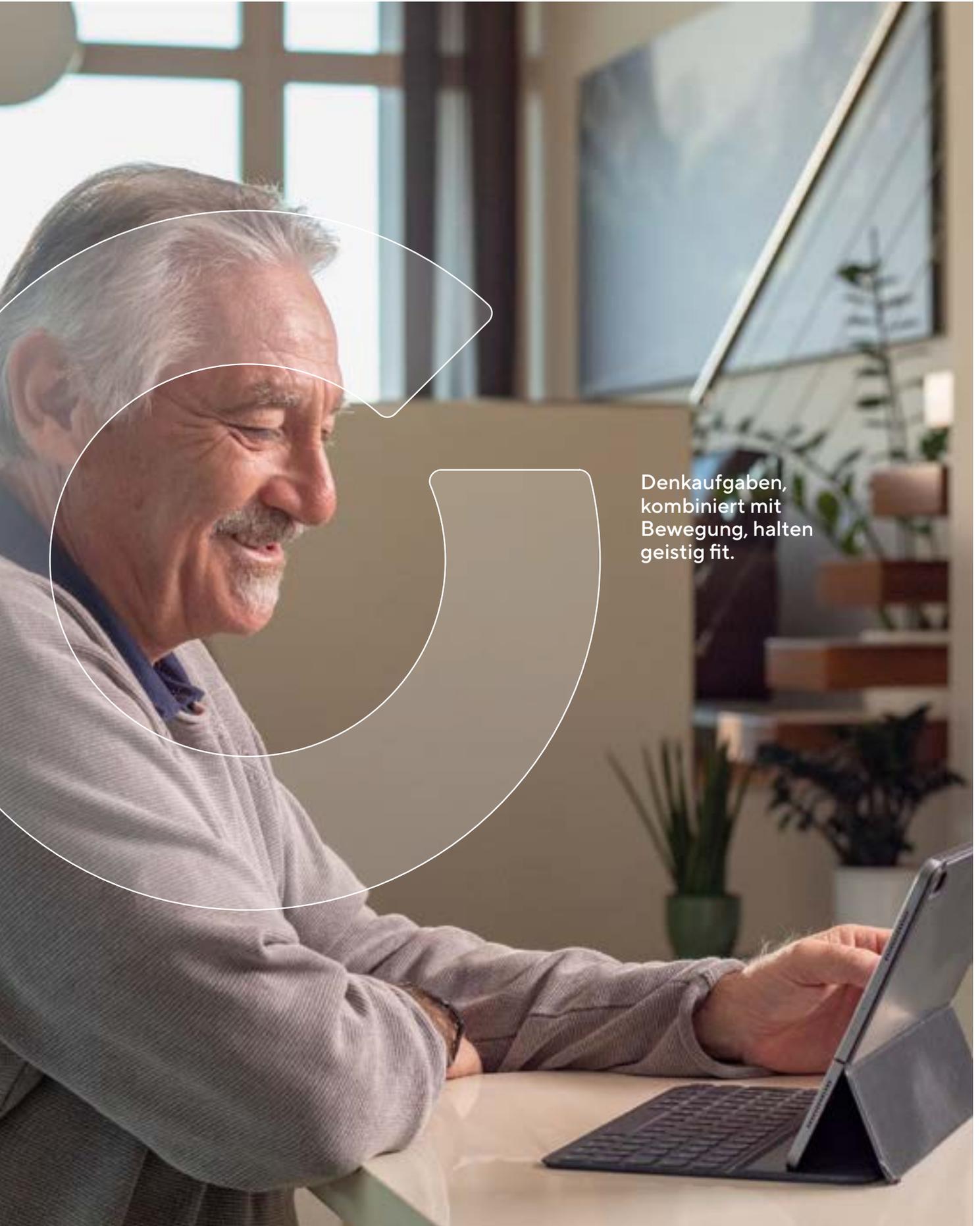
Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden.

Mag. Harald Jansenberger
Sportwissenschaftler,
Experte für Sturzprävention



Mitmachen
und beweglich
bleiben.



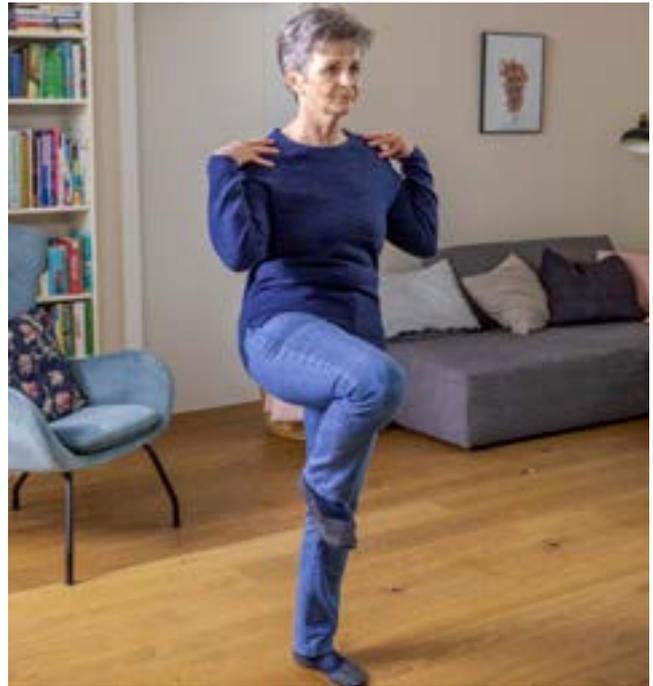


Denkaufgaben,
kombiniert mit
Bewegung, halten
geistig fit.

Einfach **kombiniert**

>>> Videos: Bewegtes Gedächtnstraining I + II

Der beste Weg, den Geist fit zu halten, ist es, für ein gesundes, gut vernetztes Gehirn zu sorgen. Am besten erreicht man das durch Bewegung, kombiniert mit Denkaufgaben, Konzentrations- und Koordinationsübungen. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung und reduzieren das Risiko für Gefäßerkrankungen. Werden dabei Denkaufgaben gelöst, trainiert dies neben der körperlichen auch die kognitive Leistungsfähigkeit. Mit gezielten, einfachen Bewegungen und spielerischen Übungen wird das Gehirn angeleitet, neue Verbindungen zwischen den beiden Gehirnhälften zu schaffen. Durch die Kombination von Bewegung mit Gedächtnis- und Konzentrationstraining wird sowohl die logische als auch die kreative Hälfte des Gehirns angesprochen. Bekannte Bewegungen in ungewohnten Kombinationen sowie unterschiedliche visuelle und auditive Reize fördern die koordinativen Fähigkeiten. Das Ergebnis: Der Geist bleibt fit.



IHR PLUS:

Ein tolles Konzentrations- und Koordinationstraining! Je öfter Sie diese Übungen wiederholen, umso rascher bemerken Sie einen Trainingseffekt.

Victorine Kulier Bsc MA
Sportwissenschaftlerin ASKÖ Tirol



>>> Video: Bewegtes Gedächtnistraining I

Auf www.gesundheitskasse.at/bewusstleben finden Sie das Video mit mehr Übungen zum Mitturnen oder scannen Sie gleich den Code:



Sie können alle Übungen alleine und am besten im Stehen durchführen.

Übung Hand aufs Herz (Bild 1)

- eine Hand aufs Herz legen
- anderen Arm nach vorne strecken, die Hand zur Faust geballt
- dann wechseln: Hand am Herz nach vorne strecken und zur Faust ballen – andere Hand öffnen und aufs Herz legen
- wechseln
- langsam beginnen, bei Bedarf nach ein paar Runden Tempo steigern
- danach Arme und das Gesicht entspannen, durchatmen

Übung Nase und Ohr greifen (Bild 2)

- mit einer Hand die Nase greifen, mit der anderen das gegenüberliegende Ohr
- rechte Hand – linkes Ohr; linke Hand – rechtes Ohr
- andere Hand berührt Nase
- langsam beginnen, bei Bedarf Geschwindigkeit steigern
- Steigerungsstufe 1: mit Schrittfolge kombinieren: rechter Fuß vor, rechter Fuß zurück, linker Fuß vor, linker Fuß zurück, rechter Fuß vor, rechter Fuß zurück, usw. Dann wechseln: linker Fuß vor, linker Fuß zurück, usw.
- danach Arme und Hände auslockern, tief durchatmen

Übung Lokomotive (Bild 3)

- Arme vorwärts bewegen
- rechtes Bein dazu nehmen und rückwärts bewegen
- einige Wiederholungen, dann linkes Bein dazu nehmen und rückwärts bewegen, Arme weiter vorwärts
- Steigerungsstufe 1: Richtung wechseln: mit Armen beginnen und rückwärts bewegen, dann rechtes Bein vorwärts, danach mit linkem Bein vorwärts
- Steigerungsstufe 2: Richtung von Armen und Beinen gleichzeitig wechseln



Bild 1

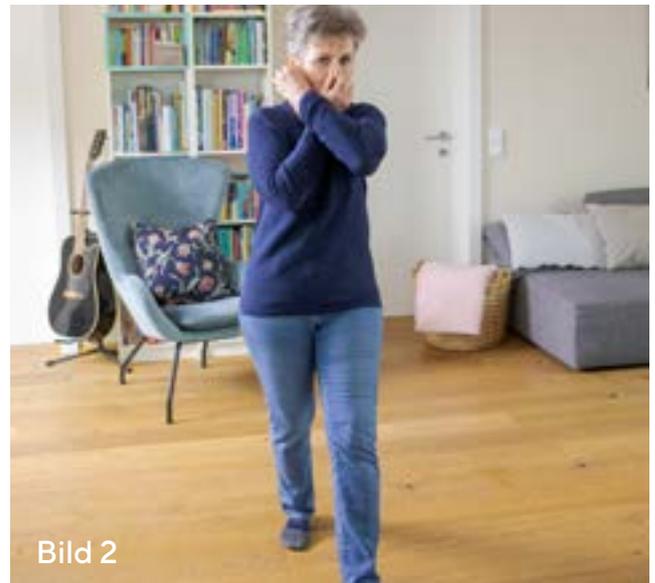


Bild 2

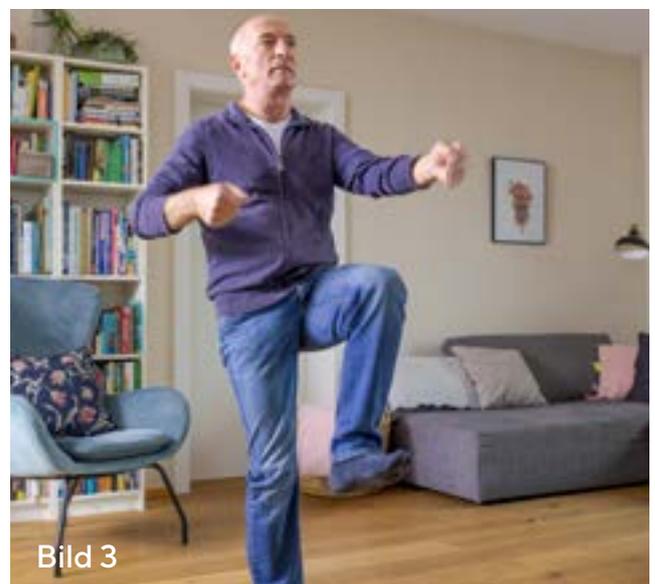


Bild 3

>>> Video: Bewegtes Gedächtnistraining II

Auf www.gesundheitskasse.at/bewusstleben finden Sie das Video mit mehr Übungen zum Mitturnen oder scannen Sie gleich den Code:



Übung Socken werfen (Bild 3)

- Das wird benötigt: zwei Paar Socken, zwei Tennisbälle oder Sandsäckchen
- in jede Hand ein Paar Socken nehmen
- Arme parallel vor Oberkörper halten
- zuerst mit rechts das Sockenpaar werfen und fangen
- ein paar Mal wiederholen
- Seite wechseln
- Steigerungsstufe 1: mit beiden Händen gleichzeitig werfen und fangen
- Steigerungsstufe 2: Arme zum Hochwerfen überkreuzen und parallel halten zum Fangen
- Steigerungsstufe 3: mit beiden Händen gleichzeitig die Socken hochwerfen, Arme kreuzen und überkreuzt fangen

Je öfter Sie diese Übung wiederholen, umso einfacher wird sie.



Bild 3



Bild 4

Tipps für den Alltag

Sie können im Alltag immer wieder kleine Bewegungen einbauen, die Ihre körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit verbessern. Die koordinative Fähigkeit ist für die Gesundheit sehr wichtig. Ein gutes Gleichgewicht hilft, Stürze vorzubeugen. Trainieren Sie einfach zwischendurch:

- Gehen Sie immer mal wieder ein paar Schritte rückwärts.
- Balancieren Sie auf einer Linie oder Gehsteigkante (Bild 4).
- Stehen Sie öfter aufrecht mit geschlossenen Augen.
- Balancieren Sie auf den Zehenspitzen.
- Verwenden Sie für gewohnte Bewegungen einmal bewusst die andere Hand, beispielsweise beim Zähneputzen, beim Kochen oder Haare bürsten.
- Versuchen Sie, die Schultern gegengleich zu kreisen: Die rechte Schulter kreist beispielsweise nach vorne und die linke Schulter gleichzeitig nach hinten. Und dann die Richtung wechseln: links nach vorne – und rechts zurück.

Durch den Infodschungel

>>> Video: Gesundheitskompetenz im Alter

Gesundheitsinformationen zählen zu den meistgenutzten Informationsangeboten - ob Zeitungsartikel, Internetseite, App oder Broschüre. Die Vielzahl an Informationen führt jedoch nicht automatisch zu mehr Wissen und der Fähigkeit mit diesen umgehen zu können. Informationen finden, verstehen, bewerten und anwenden zu können wird auch als Gesundheitskompetenz bezeichnet.

Persönliche Gesundheitskompetenz

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Welche Kanäle benutzen Sie, um zu Ihren Gesundheitsinformationen zu kommen?
- Und noch wichtiger: Wie leicht fällt es Ihnen, diese Gesundheitsinformationen zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden?

Das Internet ist für die Österreicherinnen und Österreicher Informationsquelle Nummer eins für Gesundheitsthemen. Dabei sind circa 60

Prozent der Beiträge zu Gesundheitsthemen in österreichischen Print- und Onlinemedien stark verzerrt dargestellt. Nur rund elf Prozent geben den aktuellen Stand der Wissenschaft unverfälscht wieder. Wichtig sind qualitätsvolle, verständliche und vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen.

Fällt es Ihnen schwer zu beurteilen, wie vertrauenswürdig Informationen in den Medien sind? Damit sind Sie nicht alleine! So geht es laut Umfragen mehr als der Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher. Digitale Hilfsmittel wie Online-Suchmaschinen bieten zwar eine Fülle an Informationen, führen aber nicht automatisch zu mehr Wissen und der Fähigkeit, mit diesen Informationen auch umgehen zu können.

Vertrauenswürdige Quellen

Gute Informationen sind in neutraler, nicht wertender Sprache verfasst.



Nachteile wie Risiken und Nebenwirkungen werden thematisiert. Eine zuverlässige Quelle sollte außerdem Informationen enthalten, wie sich eine Behandlung auswirkt.

Auch konkrete Zahlen und Vergleiche können helfen, Gesundheitsinformationen zuverlässig einzuordnen. Wie viele Menschen profitieren von der einen Behandlung im Vergleich zu der anderen Behandlung oder keiner Behandlung? Wenn Unsicherheiten bestehen, sollten diese unbedingt angeführt sein. Wird eine 100-prozentige Wirkungs-Garantie versprochen, handelt es sich mit großer Sicherheit um eine nicht glaubhafte Information. Vorsicht ist auch geboten, wenn andere Behandlungsmethoden schlecht gemacht werden.

Die richtige Entscheidung

Mit guten Informationen trifft man leichter die richtige Entscheidung. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen gehen davon aus, dass Menschen mehr oder weniger bewusst bis zu 20.000 Entscheidungen pro Tag treffen. Viele davon beziehen sich auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ob in der Freizeit, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen oder beim Arztbesuch: Gute Informationen sind die beste Grundlage.



IHR PLUS:

Die Basis für richtige Entscheidungen bilden gute, vertrauenswürdige Informationen.

Mag. Monika Bauer

Gesundheitssoziologin, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention

Checkliste verwenden

Eine Checkliste hilft Gesundheitsinformationen leichter zu bewerten und für sich persönlich eine gute Entscheidung treffen zu können.

- Vergleichen Sie Informationen aus verschiedenen Quellen.
- Achten Sie auf Angaben zu Autorinnen und Autoren und alternativen Behandlungsmöglichkeiten.
- Bevorzugen Sie Informationen in verständlicher, nicht wertender Sprache.
- Nutzen Sie vertrauenswürdige Quellen wie www.gesundheit.gv.at



Sicher Medikamente einnehmen

>>> Video: Polypharmazie

Medikamente sind in vielen Fällen eine wertvolle Hilfe: Sie lindern Schmerzen, unterstützen den Heilungsprozess bei Krankheiten und steigern das Wohlbefinden, wenn unsere Gesundheit vorübergehend oder längerfristig beeinträchtigt ist. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch auch die Zahl der medizinischen Diagnosen sowie Beschwerden und damit häufig auch die Anzahl der Medikamente, die parallel eingenommen werden.

In Österreich nimmt rund ein Viertel der über 60-Jährigen regelmäßig mehr als fünf verschiedene Medikamente. Ab dieser Zahl spricht man in Fachkreisen von „Polypharmazie“. Nicht immer sind alle Präparate miteinander kompatibel. Manche Wirkstoffe verstärken einander, andere heben die Wirkung gegenseitig auf. Vertragen sich Medikamente nicht, kann das beispielsweise zu Unwohlsein, Kreislaufschwächen oder Schwindelzuständen führen. In seltenen Fällen

können Wechsel- und Nebenwirkungen auch Spitalsaufenthalte bedingen.

An alles denken

Lange Medikamentenlisten können aus verschiedenen Gründen zustande kommen. Zum Beispiel: Bei unterschiedlichen Beschwerden werden mehrere Ärztinnen und Ärzte nacheinander aufgesucht. Patientinnen und Patienten können vergessen darauf hinzuweisen, welche Medikamente sie bereits nehmen, oder es ist ihnen unangenehm darüber zu sprechen. Dabei kann passieren, dass Präparate verordnet werden, die nicht zu denen passen, die bereits eingenommen werden. Dazu zählen auch Naturheilprodukte oder Medikamente, die es ohne ärztliche Verordnung in der Apotheke zu kaufen gibt.

Auch die richtige Dosierung muss überprüft werden. Der Körper verändert sich im Laufe der



Jahre. Wirkstoffe werden zunehmend langsamer abgebaut. Medikamente werden anfangs vertragen, nach längerer Einnahme nicht mehr, weil die Dosis nicht mehr zum Organismus passt. Von manchen Wirkstoffen brauchen wir anfangs viel, nach einiger Zeit immer weniger – oder umgekehrt.

Die Reduktion der Menge an Medikamenten hat viele Vorteile. Die Lebensqualität kann steigen, weitere Erkrankungen können verhindert werden und Sie sparen Geld. Beschwerden können vermieden werden, die durch die Neben- oder Wechselwirkungen mehrerer Medikamente ausgelöst werden.

Medikamente sicher einnehmen

- Achten Sie unbedingt darauf, ob diese während, vor oder nach dem Essen zu erfolgen hat. Besprechen Sie die richtigen Zeiten und Abstände mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- Auch Alkohol, Nikotin und einige Nahrungsmittel können bei gleichzeitiger Einnahme mit Medikamenten Wechselwirkungen hervorrufen.
- Wenn Sie Präparate mit einer Flüssigkeit einnehmen, verwenden Sie am besten Leitungswasser. Milch, Alkohol oder Obstsaft sind ungeeignet.

Medikamente und die damit verbundenen Neben- und Wechselwirkungen können das Sturzrisiko erhöhen. Ältere Menschen reagieren auf Medikamente und deren Nebenwirkungen be-

sonders sensibel. Wichtige Informationen über das Zusammenwirken mehrerer Medikamente und worauf Sie dabei achten sollten, um das Sturzrisiko zu reduzieren, erfahren Sie in diesem Video auf www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Medikamenten-Check

Überlegen Sie zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt:

- Welche Medikamente nehmen Sie tatsächlich regelmäßig ein?
- Welche Medikamente können Sie reduzieren oder gänzlich weglassen?
- Wofür brauche ich das neue Medikament überhaupt?
- Gibt es außer Medikamenten Möglichkeiten, meine Beschwerden und Krankheiten zu behandeln?
- Verträgt sich das neue Medikament mit den anderen, die ich bereits einnehme?
- Passen die neuen Präparate zu den rezeptfreien oder pflanzlichen Mitteln, die ich bereits einnehme?

Thematisieren Sie diese Fragen auch bei anderen Arzt- und Therapiegesprächen.



IHR PLUS:

Ein offenes Gespräch mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt hilft Ihnen, die richtigen Medikamente und die korrekte Dosierung herauszufinden. Weniger bringt tatsächlich oft mehr.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Bernhard Iglseider
Primararzt für Geriatrie,
Uniklinikum Salzburg

Besser informiert

>>> Video: Vorbereitung zum Arztgespräch

Wenn Sie sich selbstbestimmt um Ihre Gesundheit kümmern wollen, sind Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten oder auch Therapeutinnen und Therapeuten auf Augenhöhe entscheidend. Diese Fachleute können Ihnen wertvolle Informationen geben und sie unterstützen. Sie sollten über Krankheiten und Therapien Bescheid wissen, bevor konkrete Maßnahmen gesetzt werden. So gewinnen Sie Sicherheit und Gelassenheit und das wiederum kann sich positiv auf Behandlung und Therapie auswirken.

Gesundheitskompetenz stärken bedeutet weit mehr als nur Informationen weiterzugeben. Entscheidend ist, dass Ärztinnen und Ärzte sowie Therapeutinnen und Therapeuten Sie dabei unterstützen, Selbstvertrauen zu entwickeln. So können Sie mit dem Wissen über Ihren Gesundheitszustand und den Maßnahmen aktiv umgehen. Sie sollten für Sie wichtige Gesundheitsinformationen selbstbestimmt managen können. Gesundheit ist eine Frage der Information. Je besser Sie über Ihre Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten informiert sind, umso mehr können Sie zu Ihrer Gesundheit beitragen.

Gute Gespräche führen

Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten sollten Sie

so führen, dass Sie mitentscheiden können und über Krankheit und Therapie bestens Bescheid wissen. Sorgen Sie dafür, dass Fragen schon im Gespräch Platz haben. Voraussetzung ist die Vorbereitung auf das Gespräch. Machen Sie sich am besten schon vorab Gedanken darüber, wie Gespräche in der Regel mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verlaufen.

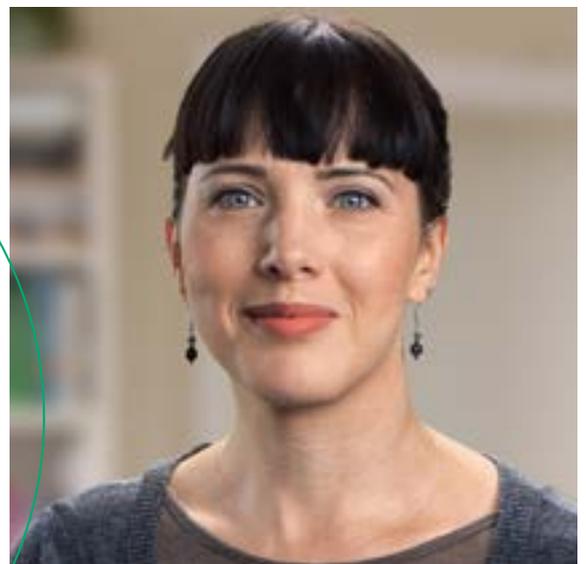
- Welche Informationen fehlen Ihnen oftmals in solchen Gesprächen?
- Was ist förderlich und was hinderlich für ein gutes Gespräch?
- Befinden Sie sich dann im Gespräch, sind drei Fragen zentral:
 - Was ist mein Gesundheitsproblem?
 - Was kann ich tun?
 - Warum ist das wichtig für mich?
- Wie gut weiß ich, welche Behandlung wichtig für mich ist und was ich von der Behandlung erwarten darf?
- Ganz wichtig: Wann immer Sie sich unsicher fühlen oder etwas noch unklar ist, fragen Sie schon im Gespräch nach. Zusätzlich können Sie sich danach noch einen Moment Zeit nehmen, um zu reflektieren, was Sie beim nächsten Mal ändern möchten.



IHR PLUS:

Besser informierte Patientinnen und Patienten führen bessere Gespräche. Entscheidungen, die die eigene Gesundheit fördern, fallen somit leichter.

MMag. Bettina Klausberger, MPH
Expertin für Gesundheitskompetenz, ÖGK



Meine Notizen



A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a decorative graphic consisting of two overlapping circles: a larger light green circle and a smaller white circle inside it.



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien

Bildquellen: Yvonne Kreuzmayr, shutterstock.com, Stefan Straßburger

Satz- und Druckfehler vorbehalten.

August 2023