

# KÖRPER GEIST SEELE




## Anregungen und Ideen für Aktivitäten mit Senioren

Einer internen Umfrage von Home Instead Seniorenbetreuung zufolge, ist es eine der grössten Herausforderungen für Senioren, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Auch die Experten der Schweizerischen Alzheimervereinigung Sektion beider Basel sind davon überzeugt, dass ein gut funktionierendes Gehirn und ein gesunder Körper unerlässlich sind für Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter! [hml.ch](http://hml.ch)

ei□nie □s e e  
□ nd  
bN □ e b nsalnd e n  
ür t a s ion □ lt□ n  
nr dfi ! □

## Sicheres Gehen

Diese Übung dient dazu, die Beinmuskulatur zu stärken, um das Gehen und Treppensteigen zu erleichtern.

1. Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest, um das Gleichgewicht zu halten. Strecken Sie ein Bein nach hinten, ohne Ihr Knie abzubiegen und ohne mit den Zehen den Boden zu berühren. Atmen Sie langsam ein.
  2. Atmen Sie aus, während Sie langsam Ihr Knie abbiegen und die Ferse so weit als möglich zu Ihrem Gesäss führen. Halten Sie Ihre Hüfte ruhig. Das Bein, auf dem Sie stehen, sollte leicht abgewinkelt sein. Bleiben Sie eine Sekunde in dieser Position.
  3. Atmen Sie ein, während Sie langsam den Fuss zu Boden senken.
  4. Wiederholen Sie das Ganze 10 bis 15 Mal, bevor Sie die Übung mit dem anderen Bein durchführen. Wiederholen Sie noch einmal die Übung 10 bis 15 Mal mit jedem Bein.
- 

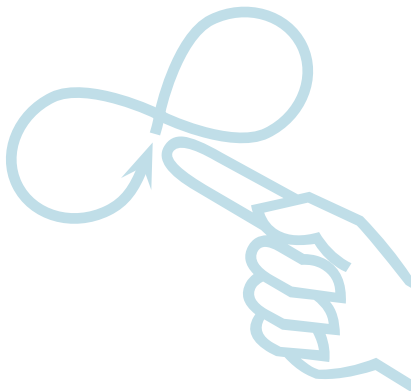
## Die liegende Acht

Diese Übung stimuliert die Gehirnzellen und die Zusammenarbeit der Gehirnhälften. Durch fünf Minuten Training am Tag bleiben Senioren fit im Kopf.

**1.** Stehen Sie aufrecht und legen Sie beide Handflächen aufeinander. Zeichnen Sie mit beiden Händen und gestreckten Armen eine grosse, quer liegende Acht in die Luft.

**2.** Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert werden, wenn Sie die Übung auf einem Bein durchführen. Wechseln Sie nach etwa 10 Sekunden das Bein und auch die Richtung der Kreise.

**3.** Noch schwieriger wird die Übung, wenn Sie das Bein vor dem Körper ebenfalls in einer grossen liegenden Acht, entgegengesetzt zu Ihren Armen, schwingen.



Wenn die Übung beim ersten Versuch nicht gleich klappt, sollte man sich nicht entmutigen lassen.

## Ballübung für drinnen und draussen

Diese Übung kann in den Alltag zuhause und in die Freizeit eingebaut werden. Sie können die Ballübung im Garten genauso machen wie am Strand oder im Park.

1. Halten Sie einen aufblasbaren Ball in Brusthöhe in beiden Händen und strecken Sie die Arme aus.

2. Ziehen Sie die Arme wieder zu Ihrer Brust zurück.

3. Wiederholen Sie die Übung, während Sie bis 10 zählen.



Diese Übung lässt sich gut im Sitzen mit anderen Tätigkeiten kombinieren, zum Beispiel mit Fernseh schauen oder Radio hören.

## Kraftvolles Greifen

Das Greifen erfüllt eine wichtige Funktion im Alltag. Die folgende Übung, die auch während des Fernsehens durchgeführt werden kann, stärkt die Kraft der Hände.

1. Halten Sie einen Tennisball in einer Hand. Drücken Sie langsam den Ball so fest wie Sie können und halten Sie diese Anspannung 3 bis 5 Sekunden lang.

2. Lösen Sie langsam die Anspannung und wiederholen Sie die Übung 10 bis 15 Mal.

3. Führen Sie die Übung mit der anderen Hand durch und verdoppeln Sie die Wiederholungen mit jeder Hand.



Diese Übung kann in den Alltag einfließen, z. B. wenn ein Senior dazu angehalten wird, ein Glas Konfitüre oder Oliven zu öffnen. Oder beim Spiel „Hol das Stöckchen“ mit dem Hund. Auch mit dem Zusammenlegen von Handtüchern und Wäsche können Hände und Finger kräftig und gelenkig gehalten werden.

## Sinnvolles Gedächtnistraining

Bei älteren Menschen tritt oft das Langzeitgedächtnis in den Vordergrund. Viele können sich zwar noch detailliert an weit zurückliegende Ereignisse erinnern, haben aber oft Schwierigkeiten, sich neue Informationen zu merken. Wer sein Gedächtnis regelmässig fordert, vermindert damit sogar das Risiko einer altersbedingten Demenz. Trainieren können Sie im Alltag.

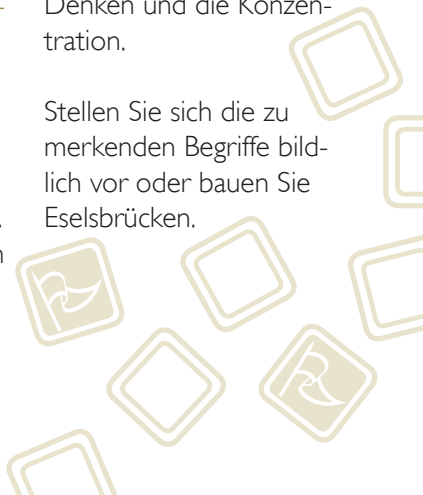
**1.** Merken Sie sich die Artikel, die Sie auf dem Einkaufszettel stehen haben. Lassen Sie diesen absichtlich zu Hause liegen oder nehmen Sie ihn als Merkhilfe mit und kontrollieren Sie an der Kasse die eingekauften Waren.

**2.** Merken Sie sich alle Geburtstage Ihrer Freunde und Bekannten.

**3.** Spielen Sie Memory mit Ihren Enkelkindern. Das schult Ihr visuelles Gedächtnis.

**4.** Mit Sudoku und Schach fördern Sie das logische Denken und die Konzentration.

Stellen Sie sich die zu merkenden Begriffe bildlich vor oder bauen Sie Eselsbrücken.



## Richtungsänderung

Nutzt man seine Sinne auf andere Weise als gewohnt, werden im Gehirn Nervenverbindungen aktiv, die sonst verkümmern würden. Wichtig ist, dass man sich auch als älterer Mensch immer wieder neuen Herausforderungen stellt.

Hände wechseln: Für das Öffnen von Türen oder das Zähneputzen ab und zu die schwächere Hand nehmen. Oder die Uhr einmal am anderen Handgelenk tragen. Das fordert die jeweils andere Gehirnhälfte.

Gewohnte Wege ändern: durch den Ort oder zum Geschäft zwischendurch auf anderen Wegen gehen. Die Gehirnleistung wird dadurch angeregt.

Neue Gerichte kochen: Neue Gerüche und Geschmacksrichtungen beschäftigen die Sinneszentren im Gehirn.

Routine durchbrechen: z. B. Tee am Nachmittag trinken statt Kaffee am Vormittag oder die Tageszeitung nicht am Morgen sondern zwischendurch am Abend lesen.



## Auf Abruf

Geistige Fähigkeiten können bis ins hohe Alter trainiert und Fortschritte erzielt werden.

Viele Senioren haben ein Telefon mit den einprogrammierten Nummern von Familienangehörigen und Freunden. Eine Übung zur Förderung des Gehirns ist es, alle diese Nummern aus dem Gedächtnis abzurufen und eine Liste zu erstellen. Oder man merkt sich am Tag eine Telefonnummer und speichert sich diese im Gehirn ab. Am Ende der Woche wiederholt man alle gemerkten Nummern.

Senioren können dazu motiviert werden, die Zutaten und Schritte zur Herstellung ihrer Lieblings Speisen aufzuzählen. Oder Sie erinnern sich an ein Hobby, dem sie schon seit langer Zeit nicht mehr frönen. Sie rufen geistig die einzelnen Entwicklungsstadien ab und beschließen vielleicht, diese aufzuschreiben.

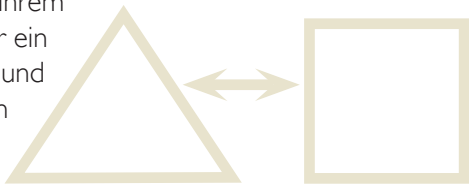


## Volle Konzentration

Koordinative Übungen halten das Gehirn in Schwung. Schon eine nur gedachte, also im Geist vollzogene Übung steigert die Aufmerksamkeit und Denkleistung. Noch mehr Effekt bringt die Verknüpfung der gedachten und der aktiv gemachten Übung.

Diese Übung stimuliert über die Gleichgewichtsorgane im Innenohr die Gehirnzellen. So werden Sie wach und sind konzentriert.

1. Malen Sie mit Ihrem rechten Zeigefinger ein Dreieck in die Luft und mit Ihrem linken ein Viereck.



2. Malen Sie mit dem linken Zeigefinger einen Kreis in die Luft und mit dem rechten Zeh ein Dreieck. Damit schulen Sie auch Ihr Gleichgewicht.

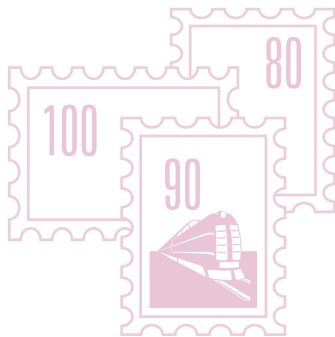
## Sammeln Sie etwas

Im Laufe eines Lebens interessiert man sich für vieles und sammelt Münzen, Briefmarken oder Ansichtskarten. Oft landen diese Sammlungen in einem Schrank, sind verstreut und geraten in Vergessenheit. Gehen Sie auf Schatzsuche!

Bevor Sie Ihre Sammlung wieder zusammentragen, stellen Sie am besten im Vorfeld einige Überlegungen an. Wo bewahren Sie die Sammlung auf? Haben Sie genug Platz dafür und brauchen die Gegenstände einen bestimmten Standort? Wie können Sie Ihre Schätze entsprechend präsentieren und zur Geltung bringen? Steht

ein Safe oder ein Schliessfach bei der Bank für wertvolle Gegenstände zur Verfügung?

Es macht auch grossen Spass, eine neue Sammlung aufzubauen. Das Herumstöbern auf Flohmärkten, das Finden von Sammlergegenständen auf Reisen und die Recherche im Internet ist abwechslungsreich und mit Erfolgserlebnissen verbunden.



## Das ist Ihr Leben

Alte Fotoalben zur Hand zu nehmen und in Erinnerungen zu schwelgen ist eine Reise in die Vergangenheit. Erlebnisse werden wachgerufen und Geschichten hervor gegraben, was nicht nur Freude bereitet, sondern auch das Gehirn in Schwung bringt. Lassen Sie Ihre Gedanken fließen.

Vielleicht fassen Sie beim Durchblättern der Alben den Entschluss, diese herzurichten oder neu zu gestalten. Das Niederschreiben Ihrer Erinnerungen neben den Fotos hält Geschichten fest und bewahrt diese für die kommenden Jahre.



## Einen Kräutergarten pflanzen

Ein Senior-Gärtner ist nicht von der Jahreszeit oder einem grossen Stück Land abhängig. Die eigenen Pflanzen können in Töpfen gezogen werden und erfreuen das Herz über das ganze Jahr.

Sie können beispielsweise Kräuter in speziell dafür ausgelegte Töpfe mit mehreren Öffnungen pflanzen. In jede Öffnung wird ein Lieblingskräutlein gesetzt, das – am richtigen Ort mit der richtigen Pflege – gut gedeihen kann. Während der kalten Jahreszeit werden die Töpfe innen überwintert, wobei auf den geeigneten Standort zu achten ist. Es ist ein Erfolgserlebnis, frische und gesunde Kräuter zu ernten und die Speisen damit zu verfeinern.



## Soziale Kontakte pflegen

Soziale Kontakte sind für den Menschen nicht nur lebensnotwendig, sondern halten auch das Gehirn aktiv. 50 % der Gehirnaktivitäten finden im Umgang mit anderen Menschen statt. Wir senden und empfangen permanent Signale. Durch soziale Kontakte bleiben Sie aktiv.

Diskutieren Sie bei einem Abendessen zusammen mit Familienmitgliedern oder Freunden über ein Thema das Sie beschäftigt. So regen Sie Ihr Gehirn an und trainieren es.

Schauen Sie sich gemeinsam mit Freunden einen Film an und diskutieren Sie danach darüber. Was hat Ihnen besonders gefallen, was überhaupt nicht?

Treffen Sie sich zur gemeinsamen Lektüre: wie interpretieren Sie bestimmte Passagen? Hauptsache ist, dass man miteinander im Austausch bleibt. Gedanken und Meinungen aktiv auszusprechen, ist sehr wichtig, damit unser Gehirn aktiv bleibt.



Shakespeare

Wilhelm Tell

Voltaire