

DIRK BRINGMANN

LEBEN *ohne* FALLEN

*So beugen Sie Stürzen
und anderen Zumutungen
des Alterns vor*



G|U

MIT FREUDE ÄLTER WERDEN

WAS SIE MIT DIESEM BUCH ERREICHEN KÖNNEN:

- Sich im Alltag sicherer fühlen
- Die Chancen auf ein sturzfreies Leben erhöhen
- Erfahren, wie Sie nährstoffreich essen
- Das Muskelkorsett stärken
- Inkontinenz vermeiden oder deren Ausmaß verringern
- Ihre geistigen Fähigkeiten steigern, etwa die Gedächtnisleistung
- Mehr Entspannung und Gelassenheit in den Alltag bringen
- Ihrem Leben insgesamt mehr Qualität und Zufriedenheit verleihen

JEDEN TAG EIN BISSCHEN JÜNGER

Ihr 5-Punkte-Programm für kleine, wundervolle Verbesserungen



1. PUTZEN SIE SICH DIE ZÄHNE AUF EINEM BEIN

Mehr dazu ab Seite 83.

- Hallo-wach-Training für Muskeln und Gleichgewichtssinn
- Heben Sie beim dreiminütigen Zähneputzen in der ersten Halbzeit das eine und in der zweiten das andere Bein in die Luft.

2. GEHEN SIE JEDE TREPPE ACHTSAM HINAUF UND HINUNTER

Mehr dazu ab Seite 36.

- Die Übung ist Unfallprophylaxe Nr. 1!
- Zählen Sie jede Stufe. Oder nehmen Sie bewusst die Anspannung in den Beinen wahr. Vermeiden Sie ablenkende Gedanken, die nichts mit der Treppe zu tun haben.



3. TRINKEN SIE AUSREICHEND

Mehr dazu auf Seite 87.

- Der Flüssigkeitsmangel bei Senioren ist nicht grundlos berühmt-berüchtigt: Er zwingt den Kreislauf in die Knie, ohrfeigt das Gedächtnis und sabotiert die Funktionen von Muskulatur und Faszien.
- Trinken Sie Wasser von guter Qualität und in ausreichender Menge.



4. BEWEGEN SIE SICH UNTER FREIEM HIMMEL

Mehr dazu ab Seite 72.

- Verbringen Sie täglich (mehr) Zeit in und mit Mutter Natur. Tat Ihnen das nicht schon immer gut?



5. TUN SIE ETWAS FÜR IHREN NACKEN - UND DAMIT FÜRS GLEICHGEWICHT

Mehr dazu ab Seite 56.

- Setzen Sie sich locker aufrecht hin oder üben Sie im Stehen.
- Bewegen Sie Ihre Augen nach rechts, dann mit kleiner Verzögerung auch den Kopf.
- Am Ende der Rechtsdrehung bewegen Sie die Augen nach links, erst im Anschluss daran folgt der Kopf.
- Die Augen gehen also immer voran. Fünf- bis zehnmahl in jede Richtung üben.

THEORIE

Ein Wort vorab	5
BETRACHTUNGEN ÜBERS ÄLTERWERDEN	7
Brennt jede Kerze nur von einer Seite ab?	8
Rätselhaftes Alter	12
Zehn Tipps, um mit diesem Buch viel zu erreichen	18

PRAXIS

IHR 52-WOCHEN- JUNGBRUNNEN	23
Woche 1–2: Tägliche Morgen- routine	24
Woche 3–4: Der betrunkene Matrose	28
Woche 5–6: Über das Wasser gehen	30
Woche 7–8: Bodybuilding für den Beckenboden 1	32
Woche 9–10: Fußschmeichler	34
Woche 11–12: Stufe für Stufe Intermezzo 1: Warum tun Sie sich das eigentlich alles an?	36 38
Woche 13–14: Atemmeditation	42
Woche 15–16: Flacher, langsamer, näher	46
Woche 17–18: Fünf am Tag	48





ZEHN TIPPS, UM MIT DIESEM BUCH VIEL ZU ERREICHEN

»Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.«

SEBASTIAN KNEIPP

GEWUSST, WIE

Bevor Sie nun endlich in den Startblock steigen, lesen Sie sich bitte noch folgende Tipps durch. Diese werden Sie dabei

unterstützen, den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen. Weder Übereifer noch Kleinmut wären hier angebracht. Machen Sie sich bitte bewusst,

dass Sie in den nächsten Monaten mit der Essenz dieses Ratgebers wertvolle Veränderungen auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene erzielen werden.

1 Nicht am Sankt-Nimmerleins-Tag starten

Sie lesen diese Zeilen und es ist nicht die erste Kalenderwoche des neuen Jahres? Das sollte kein Problem darstellen. Die Übungen und Ratschläge sind allesamt jahreszeitenunabhängig und können, wenn es sich denn gerade so ergibt, auch an einem 29. Februar begonnen werden. Starten Sie also am besten gleich heute mit dem 52-Wochen-Jungbrunnen-Programm (ab Seite 23).

2 Wählen Sie passende Übungen aus oder starten Sie am Beginn

Bitte nehmen Sie sich für jede Übung bzw. für jede Idee 14 Tage Zeit. Beschäftigen Sie sich mit dem Sinn der trainierten Fertigkeit und ganz allgemein mit dem Sinn des Geschriebenen.

Wie sehr betrifft Sie diese Lektion? Haben Sie bereits Defizite in dem Bereich? Und lohnt es sich, genau dieses Manöver zu üben oder über jenen Ratschlag mal etwas länger nachzudenken? Es ist nicht zwingend notwendig, die Übungen in der Reihenfolge zu trainieren, wie sie im Buch vorgeschlagen sind. Sollte bei-

spielsweise das Beckenbodenthema unter den Fingernägeln brennen, dann starten Sie damit. Ansonsten bietet es sich an, am Anfang zu beginnen und sich einer Episode nach der anderen zu widmen.

3 Besser eine als keine Übung

Selbst wenn Sie künftig nur eine der beschriebenen Routinen regelmäßig machen, dürfte Ihr Körper oder Ihr Geist davon profitieren. Es ist durchaus möglich, dass aufgrund Ihrer individuellen Situation die eine oder andere Übung für Sie derzeit nicht infrage kommt.

4 Machen Sie die Übungen zum Teil des Alltags

Da viele der neuen Herausforderungen in Alltagsbewegungen eingebunden werden können – stehende Tätigkeiten beispielsweise beim Zähneputzen –, haben Sie keine Ausrede, dass Ihnen die Zeit fürs Üben fehlt. Das ist tatsächlich eine gute Nachricht.

WICHTIG

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung machen dürfen oder eben (zur Zeit) nicht, besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten Ihres Vertrauens.



IHR 52-WOCHEN- JUNGBRUNNEN

Jungbrunnen – laut Duden »etwas, was jemandem neuen Schwung, neue Kräfte verleiht«. Wenn Sie aus jedem Kapitel eine Obelix-Kelle voll Jungbrunnen-Elixier trinken, das Ganze in vollen Zügen genießen und sich dann noch aufs nächste Türchen freuen, so werden Ihre Geduld und Beharrlichkeit kräftige Früchte tragen.

Wir beginnen. 26 Episoden über 52 Wochen. Und danach?
Vielleicht da capo al fine?



WOCHE 5-6: ÜBER DAS WASSER GEHEN

»Nichts ist unmöglich. Das Mögliche vom Unmöglichen trennt nur eine dünne, dünne Linie. Aber wir sind so in den Bequemlichkeiten festgefahren, so erstarrt, dass wir nicht in der Lage sind, über die dünne Linie zu springen.«

ION DRAGOUMIS

SIE MÜSSEN ES NUR WOLLEN

Von Berti Vogts ist überliefert, er habe sich beklagt, dass seine Kritiker sagten, er könne »nicht mal schwimmen« – selbst wenn er übers Wasser laufe. Tun Sie ihm Letzteres doch nach!

SO GEHT'S

Füße und Beine werden durch die Übung kräftiger, das Gleichgewicht lässt sich besser halten. Trainieren Sie anfangs nicht länger als zwei Minuten pro Fuß. Befüllen Sie eine Wärmflasche etwa bis zur Hälfte mit kaltem Wasser und lassen Sie die verbleibende Luft aus der Flasche, bevor Sie sie verschließen. Nach einigen Übungseinheiten können Sie mehr Wasser einfüllen.

- **Vertrauen entwickeln.** Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Wärmflasche. (1) Halten Sie sich bei Bedarf an einem Tisch fest. Verlagern Sie Ihr Ge-

wicht nach vorn, hinten und zur Seite. Sehen Sie? Es hält.

- **Auf einem Bein stehen.** Halten Sie sich wieder fest. Aber so wenig wie möglich und nur so viel wie nötig. Stellen Sie sich nun mit nur einem Bein auf Ihr Trainingsgerät Wärmflasche. Jetzt versuchen Sie, den anderen Fuß in der Luft zu halten. (2) Vielleicht gelingt es Ihnen, einige Sekunden ohne oder mit nur wenig Festhalten auf einem Bein zu stehen? Machen Sie die Übung einige Male mit rechts, dann mit links.
- **Übers Wasser gehen.** Legen Sie die Wärmflasche auf den Boden und gehen Sie langsam durch den Raum. Immer wenn Sie dort ankommen, wo die Wärmflasche liegt, setzen Sie einen Fuß auf sie (3) und gehen normal weiter. Nur dieser eine Schritt findet auf der Wärmflasche statt, mal mit dem rechten, mal mit dem linken Fuß.





WOCHE 15-16: FLACHER, LANGSAMER, NÄHER

»Die Arbeit, die uns freut, wird zum Vergnügen.«

WILLIAM SHAKESPEARE

AUF ZUM HÜRDENLAUF

Was mag sich hinter der Überschrift »Flacher, langsamer, näher« wohl verbergen? Des Rätsels Lösung: das Gegenteil von »Höher, schneller, weiter«! Dazu werden

wir uns einer bewährten Leichtathletikdisziplin bedienen: des Hürdenlaufs. Sie benötigen sechs Hürden als Hindernisse auf dem Weg, zum Beispiel sechs zusammengerollte Handtücher, Bücher, Luftbal-

lons, Kissen oder Ähnliches. Platzieren Sie Ihre Hürden in einer Reihe hintereinander. Der Abstand zwischen zwei Hürden darf etwa 50 bis 75 cm betragen. Experimentieren Sie in den nächsten Tagen mit dem Abstand. Er soll Sie fordern, jedoch nicht überfordern. Wenn Sie einen Stock zur Hilfe nehmen wollen, um sich sicherer zu fühlen – nur zu!

SO GEHT'S

Die Übung trainiert Ihre Gangsicherheit, Ihre Kraft und die Beweglichkeit Ihrer Beine. Stellen Sie sich also vor dem Parcours auf.

- **Übungsvariante 1:** Gehen Sie mit dem rechten Fuß über die erste Hürde in den ersten Zwischenhürdenraum. Ziehen Sie anschließend den linken Fuß nach. Und erneut: Schritt mit rechts über die zweite Hürde, dann mit links nachziehen. Wenn Sie am Ende ange-

kommen sind, drehen Sie sich um und machen Sie die Übung erneut, diesmal aber mit links beginnend. Überwinden Sie so 3-mal die Strecke hin und auch wieder zurück.

- **Übungsvariante 2:** Verfahren Sie wie bei der ersten Variante. Allerdings ziehen Sie jetzt den zweiten Fuß nicht mehr hinterher, sondern setzen diesen in den nächsten Zwischenraum. (1) Die ganze Strecke 3-mal hin und 3-mal zurück.
- **Übungsvariante 3:** Stellen Sie sich seitlich an die Startlinie. Die Strecke befindet sich rechts von Ihnen. Setzen Sie nun den rechten Fuß ins erste Feld und folgen Sie dann mit dem linken. Und so weiter. (2) Am Ende angekommen, gehen Sie die Strecke zurück. Diesmal beginnt der linke Fuß und der rechte folgt. Gehen Sie die Strecke erneut 3-mal hin und her.





WOCHE 31-32: RECHTS- UND LINKSTAG

»Liegt das Smartphone laut Knigge eigentlich links oder rechts vom Teller?«
TEENAGER AUS GUTEM HAUSE

WELCHE HAND WÄSCHT EIGENTLICH DIE ANDERE?

Diese Woche wird es interessant für Sie. Sehr interessant. Zunächst eine notwendige Definition für die Wochenaufgabe:

Wir sprechen an einem ungeraden Datum von einem Linkstag, an einem geraden von einem Rechtstag. Falls es Ihnen aus welchem Grund auch immer umgekehrt lieber sein sollte, so geht das

selbstverständlich auch. Hauptsache, Sie bleiben beharrlich bei Ihrer Einteilung. Also: 1., 3., 5., 7., ... November sind in unserem Beispiel Linkstage, 2., 4., 6., 8., ... Rechtstage.

Sie handeln durch diese Wochenaufgabe achtsamer und aufmerksamer. Diese tolle Übung holt Sie in die Gegenwart. Und immer, wenn Sie achtsam in der Gegenwart sind, hat dies Vorteile. So sind Sie aufmerksamer, wenn Sie eine Treppe hinauf oder herunter gehen, mental wacher, wenn Sie alteingeschliffene Gewohnheiten durchbrechen. Dies schärft die Fähigkeiten Ihres Gehirns ungemein.

SO GEHT'S

Es handelt sich hier um eine Übung, die Sie sportlich nehmen sollten. Gehen Sie es motiviert, aber nicht zwanghaft an. So macht diese Herausforderung richtig

Spaß. (Sie werden an der Treppe an mich denken.)

- An einem Linkstag machen Sie Folgendes: Sie ziehen sich zuerst den linken Schuh an (1), machen auf der Treppe den ersten Schritt mit links, beginnen das Zähneputzen auf der linken Seite, schlüpfen bei Hemd und Jacke zunächst mit dem linken Arm hinein, halten die Kaffeetasse mit links und so weiter. (2)
- Entsprechend verhalten Sie sich an Rechtstagen umgekehrt.
- Dem Einfallsreichtum und der Konsequenz, mit der Sie diese Aufgabe angehen, sind absolut keine Grenzen gesetzt. Sie werden merken, dass Sie nach und nach besser, weil konzentrierter, werden.
- Versuchen Sie bitte, möglichst häufig an diese »Regel« zu denken.



SO GEHT'S

Sie kräftigen mit der Übung Ihre Beinmuskulatur und Ihren Rumpf. Das hilft enorm, wenn es darum geht, Ausrutscher abzufangen und sicher zu gehen.

- Stellen Sie sich während des Zähneputzens auf ein Bein. (1) Das war's auch schon.
- Wie lange? Angenommen, Sie putzen drei Minuten lang. Stehen Sie in diesem Fall anderthalb Minuten auf dem linken und anderthalb Minuten auf dem rechten Bein.

Einige Möglichkeiten der Variation gibt es:

- Beugen Sie sich dabei ein wenig nach vorn. (2) Stützen Sie sich bei Bedarf mit einem oder mehreren Fingern der freien Hand am Waschbecken ab.

TIPP

Hoffentlich putzen Sie mehrmals am Tag Ihre Zähne. Finden Sie heraus, ob Sie diese Übung jedes Mal integrieren möchten oder besser nur einmal.

Genau wie alle anderen Übungen lebt diese von der Regelmäßigkeit. Versuchen Sie bitte, jeden Tag oder zumindest fast jeden Tag zu üben. Warum sollten Ihr Körper und Ihr Geist weniger wichtig sein als Ihre Zähne?





- Stehen Sie nicht mit durchgedrücktem Knie. Das wäre zu einfach. Beugen Sie während der anderthalb Minuten das Standbein mal etwas mehr, mal etwas weniger. Achten Sie darauf, dass das Knie dabei nicht nach innen abknickt.
- Mit dem freien Bein, das sich in der Luft befindet, können Sie beliebige Bewegungen machen, etwa nach hinten, zur Seite oder beschreiben Sie mit ihm einen Kreis. Lassen Sie sich etwas einfallen.

DAS ALLES IST MÖGLICH



FALLEN ERKENNEN UND VERMEIDEN



TEPPICHE, TÜRSCHWELLEN UND TIGERFELLE: BESEITIGEN SIE STURZ- UND STOLPERFALLEN

Butler James aus dem Filmklassiker »Dinner for One« stolpert alljährlich übers Tigerfell. Folgende Stolperfallen können und sollten Sie sofort abschaffen:

- Versehen Sie glatte Böden und rutschige Treppenstufen mit rutschfesten Belägen.
- Sichern Sie Badezimmervorleger und Teppiche mit Antirutschmatten. Erhältlich sind sie im Baumarkt oder übers Internet.
- Legen Sie sich eine rutschfeste Duschmatte zu.
- Investieren Sie etwas in Türschwellerampen.

ERKENNEN SIE UNACHTSAMKEIT

Mehr dazu ab Seite 88.

Bei vielen Menschen ist Unachtsamkeit leider Alltagszustand. Und Ursache für so manchen Unfall, denn wenn man geistesabwesend eine Stolperfalle übersieht, ist es womöglich schon geschehen.

- Üben Sie sich in Achtsamkeit, bei jeder Alltagshandlung.

BEHEBEN SIE MUSKELSCHWÄCHE VOR ALLEM IN DEN BEINEN UND IM RUMPFBEREICH

- Hierzu finden Sie viele Übungen und Lektionen im Buch, mit denen Sie Ihre Muskeln auf Vordermann bringen können, denn das ist entgegen anders lautenden Befürchtungen in jedem Alter möglich.

VERGESSEN SIE NICHT DEN CHECK-UP FÜR AUGEN, OHREN UND GLEICHGEWICHTSSINN

- Lassen Sie Ihr Seh- und Hörvermögen sowie Ihren Gleichgewichtssinn ärztlich überprüfen und bei Bedarf mit neuen Brillengläsern und der glückseligen Erfindung eines Hörgeräts in Topform bringen. Was gute Sehkraft bedeutet, leuchtet sofort ein. Aber ein Hörgerät? Schlechtes Hören hat schlechtes Gehen zur Folge!

BEDENKEN SIE HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN, BLUTDRUCKSCHWANKUNGEN & CO.

- Nutzen Sie die Ihnen zustehenden Check-up-Termine bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Diese können nämlich beurteilen, ob alles ist, wie es sein soll, oder ob beispielsweise bei Ihren Medikamenten nachjustiert werden muss.



EIN BUCH FÜR ALLE, DIE ÄLTER SIND ALS DAS FARBFERNSEHEN



26 einfache, heitere Lektionen, um Stürze zu verhindern, Muskeln zu kräftigen und vielen Altersbeschwerden vorzubeugen.

Ganz nebenbei verbessern Sie Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen – und bringen wieder mehr Freude in Ihr Leben.

Packen Sie es ab heute an, damit Sie sich auch noch mit 90 die Socken allein anziehen können. Bleiben Sie fit und selbstbestimmt bis ins hohe Alter!



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-7869-5



€ 14,99 |D|

www.gu.de