



IFFG e.V.
Institut zur Förderung
der funktionalen Gesundheit

*Gemeinsam
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter! ♥*

*Gesund älter
werden bedeutet
nicht, möglichst
alt zu werden,
sondern die Zeit,
die wir haben,
aktiv, selbstbestimmt
und mit Lebensfreude
zu genießen. ♥*

Gesund älter werden

*Mehr Lebenslust – mehr Jahre
in guter Lebensqualität*

Es ist nie zu früh und selten zu spät!

Egal in welchem Alter oder in welcher Lebenssituation man sich befindet – jeder kann etwas für seine Gesundheit tun. Auch mit Vorerkrankungen oder körperlichen Einschränkungen lässt sich die Lebensqualität entscheidend verbessern. Es geht nicht um die Unsterblichkeit, sondern darum, möglichst viele Jahre selbstständig, aktiv und mit Freude zu leben.

Was Sie erreichen können:

- ✓ mehr Energie und Lebensfreude
- ✓ stärkere Muskeln und Knochen
- ✓ bessere Beweglichkeit und Koordination
- ✓ stabiler Blutzucker und besseres Gewicht
- ✓ weniger Entzündungen und Schmerzen
- ✓ bessere Schlafqualität
- ✓ stärkeres Immunsystem
- ✓ mehr mentale Stärke
- ✓ größere Selbstständigkeit
- ✓ mehr soziale Teilhabe und Lebensqualität



ERNÄHRUNG

Gut essen –
mehr Lebensenergie



BEWEGUNG

Aktiv bleiben –
stark in jedem Alter



MENTALE STÄRKE

positiv denken –
entspannter leben



GESUNDHEIT

Vorerkrankungen
besser meistern



GEMEINSCHAFT

Gemeinsam
mehr erreichen



*Einfache Tipps • Praktische Übungen • Leckere Rezepte
Für jedes Alter – auch bei Vorerkrankungen*



IFFG e.V.
Institut zur Förderung
der funktionalen Gesundheit

*Gemeinsam
für mehr Lebensqualität
in jedem Alter!* ♥

2.1

Ernährung

als Basis für ein gesundes Leben

*Gut essen – mehr Lebensenergie
in jedem Alter!*

Eine ausgewogene, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung liefert wichtige Nährstoffe, kann Entzündungen im Körper reduzieren und viele Vorerkrankungen positiv beeinflussen – zum Beispiel Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma oder Übergewicht.



Warum Ernährung so wichtig ist:

- ✓ stärkt das Immunsystem
- ✓ kann Entzündungen im Körper reduzieren
- ✓ unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel
- ✓ schützt Herz und Gefäße
- ✓ liefert Energie für Muskeln und Gehirn
- ✓ kann Schmerzen bei entzündlichen Erkrankungen mindern
- ✓ fördert ein gesundes Körpergewicht und mehr Lebensqualität



Wichtig zu wissen:

Es geht nicht um strenge Diäten oder Verzicht, sondern um eine bewusste, genussvolle Ernährung, die zu Deinem Leben passt.

*Gute
Ernährung ist
keine Diät –
sondern eine
Investition in Deine
Lebensqualität!* ♥





2.2

Die wichtigsten Lebensmittelgruppen

Bunt, natürlich und abwechslungsreich – so isst Du gesund
und mit Genuss.



1 Gemüse & Salat

Reich an Vitaminen, Mineralstoffen,
Ballaststoffen und Antioxidantien.

- mindestens 3–5 Portionen täglich
- bunte Vielfalt wählen
- frisch, tiefgekühlt oder schonend zubereitet



2 Obst

Natürliche Süße und
wertvolle Pflanzenstoffe.

- 2–3 Portionen täglich
- vorzugsweise Beeren, Äpfel, Zitrusfrüchte
- liefert Vitamine und Antioxidantien



3 Vollkornprodukte

Liefern langanhaltende Energie
und wertvolle Ballaststoffe.

- z. B. Haferflocken, Vollkornbrot, Naturreis, Quinoa
- hält länger satt
- unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel



4 Hülsenfrüchte

Reich an Eiweiß, Ballaststoffen
und wichtigen Mineralstoffen.

- z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- gut für Herz, Gefäße und Darmgesundheit
- eine nachhaltige Eiweißquelle



5 Fisch

Liefert hochwertige
Omega-3-Fettsäuren
für Herz, Gehirn und gegen
Entzündungen.

- 1–2 mal pro Woche fettreichen Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering)
- Omega-3 kann Entzündungen reduzieren
- gut für Herz, Gehirn und Gelenke



6 Gesunde Fette, Kräuter & Gewürze

Hochwertige Pflanzenöle, Nüsse und Kräuter
unterstützen Herz, Gefäße und haben
entzündungshemmende Eigenschaften.

- z. B. Olivenöl, Rapsöl, Nüsse
- Kräuter wie Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Petersilie
- bringen Geschmack und Gesundheitsvorteile



2.3

Entzündungsbewusste Ernährung

Weniger Entzündungen – mehr Lebensqualität

Chronische, stille Entzündungen können viele Erkrankungen begünstigen – zum Beispiel Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht. Eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern.



Diese Lebensmittel wirken entzündungshemmend:



**viel Gemüse
und Salat**



Beerenobst
reich an Antioxidantien



Nüsse
z. B. Walnüsse, Mandeln



Fetter Fisch
z. B. Lachs, Makrele, Hering
Omega-3-Fettsäuren



Pflanzliche Öle
z. B. Olivenöl, Rapsöl



Vollkornprodukte
z. B. Halber, Naturreis,
Quinoa



Kräuter und Gewürze
z. B. Kurkuma, Ingwer,
Knoblauch



Hülsenfrüchte
z. B. Linsen, Bohnen,
Kichererbsen



Grüner Tee
reich an Polyphenolen



Diese Lebensmittel sollte man eher meiden:



**Zucker und
Süßigkeiten**
fördern Entzündungen



**stark verarbeitete
Lebensmittel**
z. B. Wurst, Fertigprodukte



Weißmehlprodukte
z. B. helles Brot, Kuchen



**frittierte und stark
gebratene Speisen**
belasten den Stoffwechsel



**zuckerhaltige
Getränke**
z. B. Limonade, Eistee



Gut zu wissen:

Eine entzündungsbewusste Ernährung kann Schmerzen lindern, die Beweglichkeit verbessern und das Risiko für viele Erkrankungen senken – in jedem Alter.

Praktische Tipps für den Alltag:

- ✓ bunte Mahlzeiten mit viel Gemüse
- ✓ mehr pflanzliche statt tierische Lebensmittel
- ✓ frische Kräuter und Gewürze verwenden
- ✓ ausreichend trinken (Wasser, ungesüßter Tee)
- ✓ regionale und saisonale Produkte wählen
- ✓ bewusst und langsam essen



2.4

Ernährung bei Diabetes

Stabiler Blutzucker – mehr Energie – mehr Lebensqualität

Eine angepasste, ausgewogene Ernährung kann helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, Folgeerkrankungen zu vermeiden und sich im Alltag fitter und wohler zu fühlen. Dabei geht es nicht um strenge Verbote, sondern um bewusste, genussvolle Ernährung mit der richtigen Auswahl und Kombination der Lebensmittel.



*Genussvoll
essen –
Blutzucker
im Gleichgewicht!* ♥



Diese Lebensmittel sind besonders gut für einen stabilen Blutzuckerspiegel:



Gemüse

reich an Ballaststoffen,
Vitaminen und
Mineralstoffen



Beeren

natürliche Süße,
wenig Zucker,
reich an Antioxidantien



Vollkornprodukte

halten länger satt
und lassen den
Blutzucker langsamer
ansteigen



Fisch

reich an Omega-3-
Fettsäuren, gut für
Herz und Gefäße



Nüsse & Samen

wertvolle Fette,
Eiweiß und Ballaststoffe



Pflanzliche Öle

z. B. Olivenöl, Rapsöl
unterstützen eine
gute Stoffwechselregulation



Diese Lebensmittel sollte man eher meiden:



Zucker und Süßigkeiten

lassen den Blutzucker
schnell ansteigen



Weißmehlprodukte

z. B. helles Brot, Brötchen,
Kuchen



stark verarbeitete Lebensmittel

z. B. Wurst, Fertiggerichte



frittierte und stark gebratene Speisen

belasten den Stoffwechsel



zuckerhaltige Getränke

z. B. Limonade, Eistee



Wichtig zu wissen:

Nicht nur einzelne Lebensmittel, sondern die Kombination und regelmäßige Mahlzeiten helfen, den Blutzucker stabil zu halten. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt auch das Gewicht, die Gefäße und das Herz-Kreislauf-System.

*Leckere
Mahlzeiten –
auch bei
Diabetes
möglich!* ♥

Praktische Tipps für den Alltag:

- ✓ regelmäßige Mahlzeiten einnehmen
- ✓ auf ballaststoffreiche Lebensmittel setzen
- ✓ mehr Gemüse und pflanzliche Lebensmittel
- ✓ ausreichend trinken (Wasser, ungesüßter Tee)
- ✓ bewusst genießen und langsam essen
- ✓ Gewicht im Normalbereich halten
- ✓ ärztliche Empfehlungen beachten





2.5

Einfache und gesunde Rezepte

Lecker – schnell – alltagstauglich

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Hier findest Du einfache, leckere und ausgewogene Mahlzeiten, die sich leicht zubereiten lassen und viele wichtige Nährstoffe liefern.



*Gesunde
Rezepte –
einfach gemacht
für mehr
Lebensfreude!* ♥

1 Beeren-Hafer-Frühstück

Der gesunde Start in den Tag



Zutaten (1 Portion):

- 50 g Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 1 EL Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse)
- optional: etwas Zimt



reich an
Ballaststoffen



gut für
Herz und Gehirn



sättigend
und lecker

2 Linsen-Gemüse-Pfanne

Einfach – lecker – nährstoffreich



Zutaten (1 Portion):

- 150 g Linsen (vorgekocht)
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Gewürze: z. B. Kurkuma, Paprika, Pfeffer
- optional: frische Kräuter



reich an
Eiweiß



viele Vitamine
und Mineralstoffe



gut für
Darm und Immunsystem

3 Vollkornbrot mit Kräuterquark

Einfach – schnell – lecker



Zutaten (1 Portion):

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 200 g Magerquark
- frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
- Radieschen oder Gurke
- Salz, Pfeffer



hochwertiges
Eiweiß



gut für
Herz und Gefäße



reich an
Ballaststoffen

4 Ofengemüse mit Lachs

Gesund – einfach – köstlich



Zutaten (1 Portion):

- 1 Lachsfilet (ca. 150 g)
- 200 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Zucchini, Karotten)
- 1 EL Olivenöl
- Kräuter und Gewürze (z. B. Rosmarin, Thymian)
- Salz, Pfeffer
- optional: etwas Zitrone



reich an
Omega-3-Fettsäuren



gut für
Herz und Gefäße



entzündungs-
hemmend



Gut zu wissen:

Schon kleine, gesunde Mahlzeiten können eine große Wirkung haben. Frische, natürliche Zutaten liefern wichtige Nährstoffe und unterstützen Deine Gesundheit – in jedem Alter.

Unsere Tipps für den Alltag:

- ✓ einfache Rezepte mit wenigen Zutaten
- ✓ frische und saisonale Lebensmittel verwenden
- ✓ mehr pflanzliche und ballaststoffreiche Mahlzeiten
- ✓ regelmäßig trinken (Wasser, ungesüßter Tee)
- ✓ bewusst genießen und langsam essen



2.6

Ausreichend trinken

Wasser – die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden

Unser Körper besteht zu einem großen Teil aus Wasser, Ausreichendes Trinken ist wichtig, damit alle Körperfunktionen gut arbeiten, die Konzentration erhalten bleibt und wir uns fit und leistungsfähig fühlen – in jedem Alter.



*Genug trinken –
mehr Energie
für jeden Tag!* ♥



Warum Trinken so wichtig ist:

✓ unterstützt alle Körperfunktionen

- ✓ fördert die Konzentration und Gedächtnisleistung
- ✓ hilft bei der Regulierung der Körpertemperatur
- ✓ unterstützt die Verdauung
- ✓ kann Kopfschmerzen und Müdigkeit vorbeugen
- ✓ hilft, Nährstoffe besser zu transportieren
- ✓ unterstützt Nieren und Stoffwechsel



Wie viel sollte man trinken?

Eine gute Orientierung sind
1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.

Bei Hitze, körperlicher Aktivität oder bestimmten Erkrankungen kann der Bedarf höher sein. Am besten über den Tag verteilt regelmäßig trinken – lieber kleine Mengen, dafür öfter.



Geeignete Getränke:



Wasser
(still oder sprudelnd)



Kräutertee
(ungesüßt)



**Wasser mit
frischen Früchten**



**Früchte- oder
Ingwertee**
(ungesüßt)



Diese Getränke sollte man eher meiden:



**zuckerhaltige
Softdrinks**



Fruchtsäfte
(viel Zucker)



zu viel Kaffee
(kann den Körper
entwässern)



Alkohol
belastet den
Stoffwechsel



Tipps für den Alltag:

✓ immer eine Wasserflasche griffbereit haben

- ✓ feste Trinkzeiten einplanen (z. B. morgens, mittags, nachmittags, abends)
- ✓ mit Erinnerungen arbeiten (z. B. Zettel oder Handy)
- ✓ Wasser mit Zitrone, Gurke oder Minze aufpeppen
- ✓ auch bei wenig Durst regelmäßig trinken



Gut zu wissen:

Schon eine leichte Dehydrierung kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Kopfschmerzen führen. Regelmäßiges Trinken hilft Dir, aktiv, fit und leistungsfähig zu bleiben – in jedem Alter.





2.8

Bewegung im Alltag

Einfach – effektiv – für mehr Lebensqualität

Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Beweglichkeit und hebt die Stimmung. Du musst kein Leistungssportler sein – schon kleine, regelmäßige Übungen machen einen großen Unterschied und können in jedem Alter durchgeführt werden.



*Bewegung
bringt mehr
Lebensqualität
in jedem Alter!* ♥

1 Mobilisation

Locker in den Tag starten



- ✓ aufrechter Stand
- ✓ Arme langsam vorwärts und rückwärts kreisen
- ✓ 10–15 Wiederholungen je Richtung
- ✓ lockert Schultern und Wirbelsäule

2 Kraft für den Alltag

Starke Muskeln – mehr Stabilität



- ✓ aufrechter Stand vor einem stabilen Stuhl
- ✓ langsam hinsetzen und wieder aufstehen
- ✓ 10–15 Wiederholungen
- ✓ stärkt Beine, Gesäß und Rumpf
- ✓ erleichtert alltägliche Bewegungen

3 Gleichgewicht

Sicher stehen – Stürze vermeiden



- ✓ aufrechter Stand
- ✓ ein Bein anheben und 10–20 Sekunden halten
- ✓ Seite wechseln
- ✓ zur Steigerung: Augen schließen
- ✓ verbessert die Balance und beugt Stürzen vor

4 Koordination

Beweglich und geistig fit



- ✓ aufrecht stehen
- ✓ im Wechsel in die Ringe steigen
- ✓ verschiedene Schrittfolgen ausprobieren
- ✓ fördert die Koordination und Reaktionsfähigkeit
- ✓ hält Körper und Gehirn fit

5 Beweglichkeit

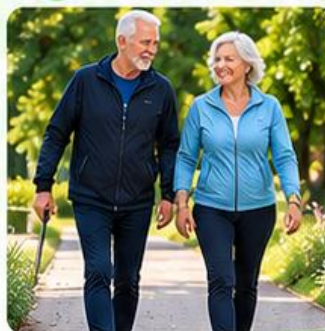
Geschmeidig bleiben – Verspannungen lösen



- ✓ aufrechter Sitz
- ✓ Arm über den Kopf führen und zur Seite neigen
- ✓ 20 Sekunden halten
- ✓ Seite wechseln
- ✓ lockert die Muskulatur
- ✓ verbessert die Beweglichkeit von Rücken und Schultern

6 Alltagsaktivität

Jede Bewegung zählt



- ✓ Spaziergänge in der Natur
- ✓ Treppen statt Aufzug
- ✓ kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad
- ✓ Gartenarbeit oder leichte Hausarbeit
- ✓ regelmäßig und mit Freude
- ✓ gemeinsam mit Freunden oder Familie



Gut zu wissen:

Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag können das Risiko für viele Erkrankungen senken, die Lebensqualität erhöhen und die geistige Fitness unterstützen – in jedem Alter.

*Kleine Schritte –
große Wirkung für Deine Gesundheit!* ♥



3

Warum Krafttraining so wichtig ist

Starke Muskeln – mehr Selbstständigkeit – bessere Lebensqualität

Unsere Muskeln sind eine wichtige Lebensreserve. Mit zunehmendem Alter verlieren wir an Muskelmasse und Kraft. Regelmäßiges Krafttraining kann diesen Prozess deutlich verlangsamen, die Selbstständigkeit erhalten und viele gesundheitliche Beschwerden positiv beeinflussen.



*Starke Muskeln –
mehr Freiheit
in jedem Alter!* ♥



Das bewirkt Krafttraining

- ✓ erhält und baut Muskelmasse auf
- ✓ stärkt Knochen, Gelenke und Sehnen
- ✓ verbessert die Körperhaltung
- ✓ erleichtert alltägliche Bewegungen
- ✓ senkt das Sturzrisiko
- ✓ unterstützt den Stoffwechsel (z. B. Blutzucker)
- ✓ wirkt positiv auf Herz, Kreislauf und Blutdruck
- ✓ kann Schmerzen bei vielen Erkrankungen lindern
- ✓ stärkt das Selbstvertrauen und die Lebensfreude



Gut zu wissen

- ✓ Krafttraining ist auch im höheren Alter sicher und effektiv.
- ✓ Es ist nie zu spät, um zu beginnen.
- ✓ Schon 2–3 Einheiten pro Woche können große Vorteile bringen.
- ✓ Die Übungen können individuell an Deine Möglichkeiten angepasst werden.
- ✓ Bei schweren oder instabilen Erkrankungen sollte die Belastung medizinisch abgestimmt werden.
- ✓ Wichtig ist die richtige Technik und eine langsame Steigerung.



Die wichtigsten Prinzipien

Einfach – sicher – effektiv

1 Regelmäßig

2–3 Einheiten
pro Woche.



2 Ganzkörpertraining

Alle großen
Muskelgruppen
einbeziehen.



3 Langsam steigern

Mit moderater
Belastung beginnen
und nach und nach
erhöhen.



4 Richtige Technik

Sicher und kontrolliert
ausführen.



Unser Ziel

Krafttraining soll Dich stark, beweglich und selbstständig halten – für mehr Lebensqualität und ein aktives Leben in jedem Alter.



Schon kleine Erfolge zählen

Mehr Kraft im Alltag, leichteres Aufstehen, mehr Sicherheit beim Gehen und ein besseres Körpergefühl – oft spürt man die positiven Effekte schon nach wenigen Wochen.





4

Einfache Kraftübungen für zu Hause

Ohne Geräte oder mit einfachen Hilfsmitteln

Die folgenden Übungen sind leicht verständlich und können gut zu Hause durchgeführt werden. Sie kräftigen die wichtigsten Muskelgruppen, verbessern die Körperhaltung und unterstützen Dich im Alltag. Beginne langsam, achte auf eine saubere Ausführung und steigere Dich Schritt für Schritt.



*Kleine Übungen –
große Wirkung
in jedem Alter!* ♥

1 Aufstehen und Hinsetzen

Starke Beine – mehr Selbstständigkeit



- 1 Aufrechter Sitz auf einem stabilen Stuhl, Füße hüftbreit.
- 2 Langsam aufstehen, kurz stehen bleiben.
- 3 Langsam wieder hinsetzen.

10–15 Wiederholungen

2–3 Durchgänge



Tipp: Je niedriger der Stuhl, desto anspruchsvoller.

2 Wandliegestütze

Starke Arme, Brust und Schultergürtel



- 1 Hände schulterbreit an die Wand legen.
- 2 Körper gerade halten und langsam zur Wand beugen.
- 3 Langsam wieder zurückdrücken.

10–15 Wiederholungen

2–3 Durchgänge



Tipp: Je weiter die Füße von der Wand stehen, desto schwerer.

3 Rudern mit Widerstandsband

Starker Rücken – bessere Haltung



- 1 Aufrechter Sitz, Band um die Füße legen.
- 2 Ellbogen nah am Körper nach hinten ziehen.
- 3 Langsam wieder zurückführen.

10–15 Wiederholungen

2–3 Durchgänge



Tipp: Schultern unten lassen und den Rücken gerade halten.

4 Beinheben im Stand

Starke Hüfte – besseres Gleichgewicht



- 1 Aufrecht stehen, leicht am Stuhl festhalten.
- 2 Bein langsam zur Seite anheben (nicht zu hoch).
- 3 Langsam wieder zurückführen.

10–15 Wiederholungen pro Seite

2–3 Durchgänge



Tipp: Oberkörper gerade halten, nicht zur Seite kippen.

5 Beckenheben

Starke Körpermitte – stabiler Rücken



- 1 Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen.
- 2 Gesäß langsam anheben, kurz halten.
- 3 Langsam wieder absenken.

10–15 Wiederholungen

2–3 Durchgänge



Tipp: Bauch anspannen und ruhig weiteratmen.

6 Seitstütz (vereinfacht)

Starke Rumpfmuskulatur – mehr Stabilität



- 1 Seitlage, Unterarm unter der Schulter, Knie angewinkelt.
- 2 Hüfte anheben und gerade halten.
- 3 Position halten (10–30 Sekunden).

10–30 Sekunden pro Seite

2–3 Durchgänge



Tipp: Bauch und Gesäß anspannen, nicht ins Hohlkreuz gehen.



Gut zu wissen:

Schon 2–3 kurze Trainingseinheiten pro Woche können die Muskelkraft, die Körperhaltung und die Selbstständigkeit im Alltag deutlich verbessern – in jedem Alter.

5 Weitere einfache Übungen

Mehr Beweglichkeit, Koordination und Sicherheit im Alltag

Die folgenden Übungen ergänzen das Krafttraining und helfen Dir, beweglich, koordiniert und sicher zu bleiben. Alle Übungen sind einfach, alltagstauglich und können zu Hause durchgeführt werden. Wähle die Übungen, die zu Dir passen, und steigere sie langsam.

1 Schulterkreisen Lockere Schultern – weniger Verspannungen



- 1 Aufrecht sitzen.
- 2 Schultern langsam nach vorne kreisen (10 Mal).
- 3 Dann langsam nach hinten kreisen (10 Mal).
- 4 Ruhig und gleichmäßig atmen.

10 Wiederholungen
in jede Richtung



Tipp: Schultern bewusst locker lassen.

2 Nackendehnung Mehr Beweglichkeit – weniger Spannung



- 1 Aufrecht sitzen oder stehen.
- 2 Kopf langsam zur Seite neigen.
- 3 Mit der Hand sanft nachziehen (kein Druck).
- 4 20–30 Sekunden halten.



20–30 Sekunden
pro Seite



Tipp: Atme ruhig und entspannt weiter.

3 Brustöffner Für eine aufrechte Haltung



- 1 Aufrecht sitzen.
- 2 Arme langsam nach hinten führen.
- 3 Brust leicht nach vorne heben.
- 4 10–15 Sekunden halten, dann lösen.



5–10
Wiederholungen



Tipp: Spüre die Dehnung im Brustbereich.

4 Rumpfrotation Mehr Beweglichkeit für den Rücken



- 1 Aufrecht sitzen, Arme vor der Brust kreuzen.
- 2 Oberkörper langsam nach links drehen.
- 3 Kurz halten, dann zur rechten Seite.
- 4 10–15 Wiederholungen pro Seite.



10–15
Wiederholungen
pro Seite



Tipp: Blick folgt der Drehbewegung.

5 Wadenheben Stärkere Beine – sicherer gehen



- 1 Aufrecht stehen, bei Bedarf an einem Stuhl festhalten.
- 2 Langsam auf die Zehenspitzen kommen.
- 3 Kurz halten, langsam wieder absenken.
- 4 15–20 Wiederholungen.



15–20
Wiederholungen



Tipp: Langsam und kontrolliert bewegen.

6 Einbeinstand Mehr Gleichgewicht – weniger Sturzrisiko



- 1 Aufrecht stehen, bei Bedarf an einem Stuhl festhalten.
- 2 Ein Bein anheben (nicht zu hoch).
- 3 20–30 Sekunden halten.
- 4 Seite wechseln.



20–30 Sekunden
pro Bein



Tipp: Schwieriger wird es, wenn Du die Augen schließt.



Gut zu wissen:

Regelmäßige, abwechslungsreiche Übungen verbessern Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht – und helfen Dir, im Alltag sicherer und selbstständiger zu bleiben.

*Jede Bewegung zählt –
für mehr Lebensqualität!*





*Sicherer
im Alltag –
mehr Freiheit
in jedem Alter!* ♥

6 Koordination und Gleichgewicht

Sicher bewegen – Stürzen vorbeugen

Ein gutes Gleichgewicht und eine gute Koordination helfen Dir, sicher im Alltag zu bleiben, Stürze zu vermeiden und selbstständig zu leben. Mit einfachen Übungen kannst Du diese Fähigkeiten gezielt trainieren – auch zu Hause und ohne spezielle Geräte.

1 Einbeinstand

Mehr Stabilität – sicheres Stehen



- 1 Aufrecht stehen und an einem stabilen Stuhl festhalten.
- 2 Ein Bein langsam anheben (nicht zu hoch).
- 3 10–30 Sekunden halten.
- 4 Seite wechseln.



3–5 Wiederholungen pro Seite



Tipp: Wenn es leichter wird, den Stuhl nur noch leicht berühren.

2 Gewicht verlagern

Gewicht verlagern

Besseres Gleichgewicht im Alltag



- 1 Aufrecht stehen, Füße hüftbreit.
- 2 Das Gewicht langsam von einem Bein auf das andere verlagern.
- 3 Bewegungen ruhig und kontrolliert durchführen.
- 4 10–15 Wiederholungen.



10–15 Wiederholungen



Tipp: Die Bewegung ganz bewusst und langsam ausführen.

3 Schrittfolgen

Koordination – sicherer gehen



- 1 Aufrecht stehen.
- 2 Langsam von Ring zu Ring steigen.
- 3 Verschiedene Schrittfolgen ausprobieren (z. B. vorwärts, seitwärts).
- 4 5–10 Durchgänge.



5–10 Durchgänge



Tipp: Wenn es leichter fällt, kann die Abstände zwischen den Ringen vergrößern.

4 Koordinationsleiter

Koordinationsleiter

Reaktion – Beweglichkeit – Konzentration



- 1 Aufrecht stehen, vor der Leiter.
- 2 Langsam und kontrolliert gleichmäßige Schritte in die Felder setzen.
- 3 Verschiedene Varianten ausprobieren (z. B. ein Fuß pro Feld, seitwärts, rückwärts).
- 4 3–5 Durchgänge.



3–5 Durchgänge



Tipp: Nicht auf die Geschwindigkeit, sondern auf die saubere Ausführung achten.

5 Tandemstand

Mehr Sicherheit – weniger Sturzrisiko



- 1 Einen Fuß direkt vor den anderen setzen (Ferse an Zehen).
- 2 Langsam einige Schritte nach vorne gehen.
- 3 Bei Bedarf an der Wand oder einem Stuhl festhalten.
- 4 Mehrmals wiederholen.



5–10 Schritte vorwärts und zurück



Tipp: Gerade Linie (z. B. Klebeband) auf den Boden kleben und entlang der Linie gehen.

6 Richtungswechsel

Richtungswechsel

Flexibel bleiben – sicher reagieren



- 1 Aufrecht stehen.
- 2 Langsam im Wechsel um die Hütchen gehen.
- 3 Richtung wechseln und bewusst die Seiten tauschen.
- 4 5–10 Durchgänge.



5–10 Durchgänge



Tipp: Die Abstände zwischen den Hütchen anpassen – je größer, desto leichter.



Gut zu wissen:

Regelmäßiges Koordinations- und Gleichgewichtstraining verbessert die Reaktionsfähigkeit, stärkt die tiefen Muskeln, fördert die Konzentration und kann das Sturzrisiko deutlich senken – in jedem Alter.



Schon kleine Fortschritte zählen

Übe regelmäßig, am besten 2–3 Mal pro Woche. Mit der Zeit wirst Du sicherer, beweglicher und gewinnst mehr Selbstvertrauen im Alltag.



7

Bewegung bei Diabetes

Aktiv sein – Blutzucker regulieren – Lebensqualität steigern

Regelmäßige Bewegung verbessert die Wirkung von Insulin, senkt den Blutzucker, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft beim Gewichtmanagement. Schon leichte, regelmäßige Aktivitäten können einen großen Unterschied machen.



Das bringt Bewegung bei Diabetes

- ✓ verbessert die Blutzuckereinstellung
- ✓ senkt das Risiko für Folgeerkrankungen
- ✓ stärkt Herz, Kreislauf und Gefäße
- ✓ unterstützt das Gewichtmanagement
- ✓ steigert die Energie und das Wohlbefinden

Einfache Übungen für zu Hause

1 Gehen auf der Stelle



1–2 Minuten
gleichmäßig gehen.
3–5 Mal wiederholen.

2 Seitenschritt



10–15 Schritte
nach links und rechts.
3–5 Mal wiederholen.

3 Leichte Kniebeuge



8–12 Wiederholungen.
2–3 Durchgänge.



Wichtige Tipps

- ✓ Regelmäßig bewegen – lieber oft und wenig als selten und viel.
- ✓ Auf eine gleichmäßige Belastung achten.
- ✓ Bei Insulin oder bestimmten Medikamenten Unterzuckerungen beachten und Rücksprache halten.
- ✓ Auf ausreichend Flüssigkeit achten.
- ✓ Bequeme Kleidung und sichere Schuhe tragen.

8

Bewegung bei Gelenkbeschwerden

Mobil bleiben – Schmerzen lindern – Lebensfreude erhalten

Bei Arthrose, Rheuma und anderen Gelenkerkrankungen hilft regelmäßige, schonende Bewegung, die Gelenke beweglich zu halten, die Muskulatur zu stärken und Schmerzen zu reduzieren. Wichtig ist eine gute Dosierung und eine gelenkfreundliche Ausführung.



Das bringt Bewegung für die Gelenke

- ✓ erhält die Beweglichkeit
- ✓ stärkt die gelenkstabilisierende Muskulatur
- ✓ kann Schmerzen reduzieren
- ✓ verbessert die Körperhaltung
- ✓ unterstützt die Selbstständigkeit im Alltag

Schonende Übungen für zu Hause

1 Schulterkreisen



Langsam vorwärts
und rückwärts kreisen.
Je 10 Wiederholungen.

2 Beinheben im Sitzen



Ein Bein langsam anheben,
kurz halten und wieder absenken.
Je 10–15 Wiederholungen pro Bein.

3 Mobilisation der Knie



Mit den Händen das Knie
sanft kreisen. Je 10 Kreise
pro Richtung.



Wichtige Tipps

- ✓ Bewegung regelmäßig und in einem angenehmen Tempo durchführen.
- ✓ Auf eine schmerzfreie oder nur leicht schmerzhaft ausgeführte Ausführung achten.
- ✓ Gelenke nicht überlasten – lieber öfter kurze Einheiten.
- ✓ Wärme vor der Übung kann angenehm sein, Kälte danach bei Bedarf.
- ✓ Bei starken oder anhaltenden Schmerzen ärztlichen Rat einholen.



Jede Bewegung zählt!

Schon kleine, regelmäßige Aktivitäten können Deine Gelenke und Deinen Stoffwechsel positiv beeinflussen – für mehr Mobilität, weniger Schmerzen und ein aktives Leben.

9

Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz stärken – Ausdauer verbessern – sicher aktiv bleiben



Regelmäßige, angepasste Bewegung kann den Blutdruck senken, die Herzleistung verbessern, die Gefäße schützen und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Wichtig ist ein moderates Tempo und eine gleichmäßige Belastung. Bei akuten Beschwerden sollte vor dem Training ärztlicher Rat eingeholt werden.

Einfache Übungen für zu Hause

1 Marschieren am Platz



- 1 Aufrecht stehen.
- 2 Abwechselnd die Knie anheben.
- 3 1–2 Minuten im gleichmäßigen Tempo.

3–5 Mal wiederholen.

2 Armkreisen im Stand



- 1 Aufrecht stehen, Füße hüftbreit.
- 2 Arme langsam vorwärts und rückwärts kreisen.
- 3 Je 10–15 Wiederholungen.

2–3 Durchgänge.

3 Leichtes Aufstehen und Hinsetzen



- 1 Auf einem stabilen Stuhl sitzen.
- 2 Langsam aufstehen und wieder hinsetzen.
- 3 8–12 Wiederholungen.

2–3 Durchgänge.



Wichtige Tipps

- ✓ Regelmäßig und am besten täglich bewegen.
- ✓ Ein angenehmes, gleichmäßiges Tempo wählen (Sprechen sollte möglich sein).
- ✓ Bei Bluthochdruck keine Pressatmung, ruhig atmen.
- ✓ Auf ausreichende Flüssigkeit achten.
- ✓ Bei Brustschmerzen, starker Atemnot oder Schwindel das Training abbrechen und ärztlichen Rat einholen.

10

Bewegung bei neurologischen Erkrankungen

Mehr Selbstständigkeit – bessere Koordination – höhere Lebensqualität



Bei Erkrankungen wie Parkinson, nach einem Schlaganfall oder bei Multipler Sklerose kann Bewegung helfen, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Alltagssicherheit zu erhalten. Die Übungen sollten regelmäßig, ruhig und kontrolliert durchgeführt werden. Eine individuelle Anleitung durch Fachpersonal ist sinnvoll.

Einfache Übungen für zu Hause

1 Gewichtsverlagerung im Stand



- 1 Aufrecht stehen, Füße hüftbreit.
- 2 Das Gewicht langsam von einem Bein auf das andere verlagern.
- 3 10–15 Wiederholungen.

2–3 Durchgänge.

2 Koordination mit Tennisball



- 1 Den Ball von einer Hand in die andere werfen.
- 2 Versuch den Ball etwas höher zu werfen.
- 3 1–2 Minuten üben.

3–5 Mal wiederholen.

3 Schrittfolge über Markierungen



- 1 Langsam von Ring zu Ring gehen.
- 2 Aufrecht bleiben und die Schritte bewusst setzen.
- 3 5–10 Durchgänge.

2–3 Mal wiederholen.



Wichtige Tipps

- ✓ Regelmäßig üben – auch in kleinen Einheiten.
- ✓ Die Übungen ruhig und konzentriert ausführen.
- ✓ Bei Gleichgewichtsproblemen einen Stuhl oder eine Wand zur Sicherheit nutzen.
- ✓ Die Umgebung sicher gestalten (keine Stolperfallen).
- ✓ Bei Müdigkeit oder unsicherem Gefühl Pausen machen.
- ✓ Die Übungen können je nach Erkrankung angepasst werden.



Bewegung gibt Sicherheit und Selbstvertrauen!

Schon wenige Minuten am Tag können die Beweglichkeit, die Koordination und die Selbstständigkeit verbessern – in jedem Alter und auch mit neurologischen Erkrankungen.



11

Schlaf und Regeneration

Besser schlafen – mehr Energie – leistungsfähiger im Alltag

Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für Körper, Geist und Immunsystem. Im Schlaf regenerieren sich Muskeln, Hormone und das Nervensystem. Wer gut schläft, hat mehr Energie, ist ausgeglichener, konzentrierter und kann besser mit Schmerzen und Belastungen umgehen.

Tipps für einen besseren Schlaf

1 Feste Schlafzeiten



Wenn möglich, jeden Tag zur ähnlichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen – auch am Wochenende.

2 Ruhige Abendroutine



Den Abend bewusst ruhig gestalten: z. B. lesen, leichte Dehnübungen oder Atemübungen. Bildschirme eher meiden.

3 Entspannung vor dem Schlafen



Ruhig und gleichmäßig atmen:
4 Sekunden einatmen,
6 Sekunden ausatmen.
5 Minuten lang.



Wichtige Tipps

- ✓ Schlafzimmer ruhig, dunkel und eher kühl halten (16–18 °C).
- ✓ Bequeme Matratze und geeignetes Kopfkissen.
- ✓ Abends keine schweren Mahlzeiten.
- ✓ Wenig Alkohol und Koffein – besonders am Nachmittag und Abend.
- ✓ Regelmäßige Bewegung am Tag (nicht direkt vor dem Schlafen).
- ✓ Entspannungsübungen, Atemtechniken oder sanfte Dehnübungen.



Gut zu wissen:

Ein erholsamer Schlaf kann Schmerzen reduzieren, das Immunsystem stärken, die Stimmung verbessern und das Risiko für viele Erkrankungen senken.

12

Mentale Gesundheit und Lebensqualität

Stark im Kopf – ausgeglichener im Alltag

Mentale Gesundheit ist ein wichtiger Teil des Wohlbefindens. Stress, Sorgen und chronische Erkrankungen können die Psyche belasten. Regelmäßige Bewegung, soziale Kontakte und bewusste Auszeiten helfen, die seelische Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Einfache Übungen für mehr Ausgeglichenheit

1 Atemübung gegen Stress



4 Sekunden einatmen,
6 Sekunden ausatmen.
5 Minuten lang. Hilft, ruhig zu werden und Stress abzubauen.

2 Positive Gedanken



Jeden Tag mindestens einen positiven Moment aufschreiben. Das lenkt den Blick auf das Gute und stärkt die mentale Gesundheit.

3 Zeit in der Natur



Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft verbessern die Stimmung, reduzieren Stress und geben neue Energie.



Wichtige Tipps

- ✓ Regelmäßig bewegen – bereits kleine Aktivitäten helfen.
- ✓ Soziale Kontakte pflegen und Zeit mit Menschen verbringen, die guttun.
- ✓ Bewusst Pausen machen und sich Zeit für schöne Dinge nehmen.
- ✓ Eigene Grenzen erkennen und rechtzeitig für Entlastung sorgen.
- ✓ Bei anhaltender Belastung professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.



Ein positiver Alltag gibt Kraft!

Bewegung, gute Beziehungen, ausreichend Schlaf und bewusste Pausen stärken die mentale Gesundheit – in jedem Alter.

Mein persönlicher 7-Tage-Plan

Nicht alles auf einmal - ein Schritt genügt.

Wähle zwei oder drei Dinge aus, die Du diese Woche ausprobieren möchtest. Kreuze jeden Erfolg an!

Mein Vorhaben	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
10 Minuten bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Etwas für meine Muskeln tun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gemüse oder Hülsenfrüchte essen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bewusst erholen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit jemandem in Kontakt sein	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Meine drei nächsten Schritte

1. _____
2. _____
3. _____

Merksatz zum Mitnehmen

Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, einfach anzufangen.

Wichtige Gesundheitshinweise

Informationen zur sicheren Nutzung dieser Broschüre

Diese Broschüre informiert – sie behandelt nicht.

Die Inhalte dienen der allgemeinen Gesundheitsbildung. Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Diagnose, Behandlung oder individuelle Beratung durch medizinische oder therapeutische Fachpersonen.

Bewegung und Training

Alle Übungen sind Beispiele und müssen zur eigenen Belastbarkeit passen. Bei Vorerkrankungen, Unsicherheit oder nach längerer Trainingspause die Belastung vorher ärztlich oder therapeutisch abklären. Bei Schmerzen, Schwindel oder ungewohnten Beschwerden das Training beenden.

Ernährung und Medikamente

Ernährungs- und Rezepttipps sind allgemeine Anregungen. Bei Diabetes, Allergien, Nierenerkrankungen oder anderen besonderen Bedürfnissen individuelle Empfehlungen einholen. Medikamente niemals eigenständig verändern oder absetzen.

Haftung

Die Informationen wurden sorgfältig erstellt; eine Gewähr für Vollständigkeit und Aktualität wird nicht übernommen. Die Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung wird nur im gesetzlich zulässigen Umfang ausgeschlossen. Gesetzlich zwingende Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Im Notfall

Bei Brustschmerz, schwerer Atemnot, Bewusstlosigkeit oder plötzlich auftretenden Lähmungen beziehungsweise Sprachstörungen sofort 112 wählen.

Bei Fragen sind wir gerne für Euch da:

Thomas Kopsch · 0159 0188 39 01 · gesund4you@gmail.com

Eure Gruppenleiter: Thomas Kopsch und Peter Klug