



**Gesunde
Lebenswelten**

EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN



Fit durchs Jahr

52 Wochen

vdek

Die Ersatzkassen



Vorwort

Glück Auf!

Im Rahmen des Projektes "Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier" des AWO Bundesverbandes freuen wir uns, dir diesen immerwährenden Wochenkalender mit auf den Weg zu geben. Du findest hier eine bunte Mischung von Wissenswertem, Tipps und Inspirationen aus dem Bereich Gesundheit.

Bei Bewegungsübungen und anderen Übungsbeispielen solltest du immer darauf achten, dass du keine Schmerzen hast und die Übungen nur so ausführst wie sie dir gut tun.

Wir wünschen dir ein gutes neues Jahr!

Deine Quartiersmitarbeiterinnen
der AWO Erzgebirge in Hundshübel

Kerstin Klöppel & Franziska Hänel

In diesem Wochenkalender findest du auf den einzelnen Seiten die **folgenden Symbole**. Hier ist eine Übersicht, was sie bedeuten:



Bewegung



Ernährung



Stress und Entspannung



Alltag



Hinweis oder Wochenaufgabe

finanzielle Unterstützung durch:



Wie viel Bewegung ist gesund?

Am wichtigsten ist es, **regelmäßig** körperlich aktiv zu sein.

Zu einem **vielseitigen** Training gehören:

- **Ausdauer**
mind. 150 Minuten mit mittlerer Intensität oder
75 Minuten mit höherer Intensität pro Woche
- **Muskelkraft**
an mind. 2 Tagen pro Woche
- **Gleichgewicht**
- **Alltagsbewegung**



Schau dir in dieser Woche mal genau an wie viel du dich bewegst.



Woche 1

Nährstoffe im Überblick

Eine ausgewogene Ernährung setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- **Kohlenhydrate**
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
- **Fette**
tierische Lebensmittel (Butter, Fleisch und Wurst),
Öle und fettreicher Fisch (Makrele, Lachs, Hering)
- **Eiweiß**
Eier, Quark, Fleisch, Fisch, Nüsse, Gemüse
- **Vitamine**
Obst und Gemüse

! Was ist dein Lieblingsessen? Achte diese Woche auf die einzelnen Bestandteile.



Woche 2



Stress im Alter

Wusstest du, dass sich im Alter die Fähigkeit, die **seelische Stabilität** unter schwierigen Lebensumständen zu bewahren, **verbessert**?

Ältere Menschen reagieren dabei auch nicht anders als Jüngere, aber **sie erholen sich laut Studie schneller** davon.



Fühlst du dich manchmal gestresst?
Wie kannst du dich am besten erholen?





Schneeschuhfahtermarsch

Wenn's draußen wieder schneit
Do habn mer onner Freid
,S fängt überol ze wabln a
Is draußen gute Schneeschuhbah
On liegt of onnrer Höh
Es erschte Fünkele Schnee
Do schnalln mer onnre Schneeschuh na
On fahrn derva
Denn su frisch on frei
Wie mir Arzgebirger sei
Mir halten aus in Stormgebraus
Öb's wattert, störm on schneit



Weißt du, von wem dieser Liedausschnitt stammt?

Antwort: Anton Günther



Warum du dich bewegen solltest!



Dem Körper tut es gut.



Der Seele bringt es
Freude.



Gemeinsam fällt es
leichter.



Woche 5

„Schmeckt es noch wie früher?“

Die **Sinneswahrnehmungen** - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken - lassen im Alter nach. Der Hunger und das Sättigungsgefühl verändern sich.

Es ist ganz normal weniger Appetit zu haben. Achte darauf genügend zu **trinken** und dich ausgewogen zu ernähren.

In **Gesellschaft** schmeckt es manchmal noch besser.



Gönne dir diese Woche dein Lieblingsessen oder lade dir jemanden zum Kaffeetrinken ein.



Stressauslöser im Alter

- **Renteneintritt/Ruhestand**
(Was kommt nach der Arbeit?)
- **Verlust von Aufgaben und Tätigkeiten**
(Beruf)
- **Änderung der Tagesstruktur**
- **gesundheitliche Einschränkungen**
(Angst vor Abhängigkeit)
- **Verlust des Partners oder dessen ständige Präsenz**
- **Verlust von wichtigen Bezugspersonen**
- **Sozialer Rückzug**
- **Finanzielle Sorgen**
- **Verlust oder Änderung der Wohnverhältnisse**



Was sind deine Stressauslöser?



Woche 7

Bewegung im Alltag umsetzen

- Treppensteigen statt Rolltreppe oder Aufzug
- zu Fuß gehen oder Fahrradfahren statt Autofahren
- Abendspaziergang statt Fernsehen

Jede Form der Bewegung solltest du selbstverständlich individuell entsprechend deines Gesundheitszustands wählen.

 Lade diese Woche doch mal jemand zu einem Spaziergang ein!



Bewegungsübung

Beweglichkeit Brustwirbelsäule

Lege die Hände vor deiner Brust aneinander und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Drehe dich langsam nach rechts, soweit es dir gut tut und drehe dich wieder zurück. Es folgt die linke Seite.
Jede Seite ca. 10 mal.



Versuche die Übung diese Woche immer mal wieder in deinen Alltag einzubauen.



Woche 9

Was tun, wenn der Appetit wegbleibt?

tägliche Bewegung

am besten an der frischen Luft

selbst Vor- oder Zubereiten

soweit es alleine geht

neue Kräuter oder Gewürze probieren

mit allen Sinnen essen

regelmäßig, kleine Mahlzeiten

neue Rezepte ausprobieren

Hilfsmittel nutzen

rutschfeste Teller, Tellerranderhöhungen,
spezielles Besteck



Such dir diese Woche zwei
Dinge aus, die du ausprobierst.



Woche 10

Stressnotfallstrategie - die 4 As

Die folgenden **4 Schritte** können dir helfen, wenn du dich gestresst fühlst oder dir viele Sorgen machst:

- **Annehmen**
Nimm die Situation als gegeben an und konzentriere dich auf die Handlungsoptionen.
- **Abkühlen**
Kühle dich ab und beruhige dich, z.B. tief ein- und ausatmen, etwas trinken, bewegen
- **Analysieren**
Analysiere die Situation anhand der Fragen:
Kann ich etwas ändern? Ist mir das die Sache wert?
- **Aktion oder Ablenkung**
Wenn du etwas ändern kannst, dann tu es. Kannst du es nicht oder der Aufwand ist zu groß, dann lenke dich ab (lesen, Musik hören, spazieren).



Rauchemad oder Nackete Maadle

Zutaten

250 g Kartoffeln, 1 Esslöffel Mehl, etwas Salz
und als Belag Marmelade oder Sirup

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und abkühlen lassen. Nachdem man sie geschält hat, in eine Pfanne reiben (mit Antihafbeschichtung). Die Masse mit etwas Mehl bestäuben, mit Salz abschmecken und leicht andrücken, sodass ein fingerdicker Fladen entsteht. Der wird ohne Fett einseitig gebacken. Gestürzt kommt er auf den Teller, wird mit Marmelade oder Sirup bestrichen und heiß serviert.



Kennst du das Rezept? Probiere doch mal wieder Rezepte von früher aus.



Wie kann Alltagsbewegung aussehen?

- im Stehen oder Laufen telefonieren
- auch beim Fernsehen schauen kurze Bewegungsübungen einbauen
- Haus- und Gartenarbeit
- mit Enkeln spielen und toben
- gemeinsam spazieren gehen
- Vereinssport suchen oder einem aktiven Hobby nachgehen



Wie sieht deine Alltagsbewegung aus?
Wo kannst du dich vielleicht noch mehr bewegen?



Die Kunst des Genießens



Nicht wie viel wir haben,
macht uns glücklich,
sondern wie sehr wir es
genießen.

C.H. Spurgeon



Genieße diese Woche dein Essen
ganz bewusst.




Woche 14

Dein soziales Netz

Wusstest du, dass ältere Menschen, die ihre **sozialen Kontakte pflegen**, oftmals mit ihrem **Leben zufriedener** sind und sogar ihre **Gesundheit als besser** einschätzen?

Zur Pflege der Kontakte reicht manchmal schon ein kleines Telefonat oder eine Karte, um dem anderen zu zeigen, dass man an ihn denkt und er einem wichtig ist.

 Such dir diese Woche jeden Tag jemanden für ein kurzes Telefonat aus.



Woche 15



Kreativ in der Osterwoche

Ideen zum Basteln:

- Eier auspusten und bemalen
- Eierwärmer häkeln
- Oster-Deko basteln (aus Papier oder Holz)

Wusstest du, dass man z.B. mit roter Beete Eier ganz natürlich rot färben kann? Man braucht circa 3 Tassen frische Zutaten, die mit einem Liter Wasser zu einem Sud gekocht werden. Nach 15 Minuten können die Zutaten entfernt und die Eier darin gefärbt werden.



Such dir etwas aus, das du diese Woche probierst zu basteln.



Muskelkraft

Muskelmasse nimmt im Alter ab.

Ab dem 30. Lebensjahr baut der Mensch bis zu einem Prozent Muskeln pro Jahr ab. Die Muskeln werden nach und nach in Fett umgewandelt.

Ohne Sport büßt ein Mensch bis zum 80. Lebensjahr **bis zu 40 Prozent** seiner Muskelmasse ein.

Dein Körper braucht Bewegung. Suche dir entsprechende Übungen oder frage deinen Arzt oder Physiotherapeuten, was sie dir empfehlen würden.





Verdauungsfördernde Ernährung

Die „Klassiker“:

- Nüsse
- Weizenkleie
- Trockenobst
- Leinsamen

Auch gut - Milchprodukte:

- Joghurt
- Buttermilch

unterstützen besonders durch ihre Bakterienkulturen die Darmflora.



Naturjoghurt mit Früchten, Leinsamen und Honig ist eine tolle Kombination, die du mal ausprobieren kannst.



Meditationsübung

Lege dich flach hin oder setze dich auf einen Stuhl. **Atme bewusst** drei Mal tief ein und aus. Gehe anschließend zur natürlichen Atmung über und zähle bei jedem Ausatmen:

Einatmen – Pause – Ausatmen – “Eins”.
Einatmen – Pause – Ausatmen “Zwei”

Mache dies **etwa zehn Mal** und spüre nach.



Achte bei der Meditation auf bequeme Kleidung, die dich bei der Meditation nicht einengt, wärmt und gut atmen lässt.



Ausflugstipp: Lichtenau



Mache diese Woche einen Spaziergang durch deinen Ort.

Woche 20



Warum Koordination wichtig ist

Gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten sichern dir „Stehsicherheit“:

- Vermeidung von Fehlbewegungen vermindert das Unfallrisiko (Sturzprävention)
- Alltagsfertigkeiten bereiten weniger Probleme, z.B. das Anziehen
- bessere Bewältigung von überraschenden Situationen, z.B. Stolpern
- besseres Gelingen von Mehrfachhandlungen
- körperliche Selbstständigkeit, Selbstsicherheit, Wohlbefinden



Versuche diese Woche besonders auf dein Gleichgewicht zu achten.



Vergiss nicht zu trinken

Regelmäßig Wasser trinken

Schon bevor du Durst verspürst, solltest du etwas trinken. Anstatt **1,5 Liter Wasser** in kürzester Zeit zu trinken, sollte die Menge **über den Tag verteilt** werden.

Gesunde Abwechslung stellen Leitungs- oder Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen, ungesüßte Frucht- oder Kräutertees dar.

Stark zuckerhaltige Getränke sollten nur gelegentlich getrunken werden.

Auch **wasserhaltige Lebensmittel** wie Gurke oder Wassermelone können einen (kleinen) Beitrag leisten.



Stell dir gleich früh eine Flasche oder eine schöne Thermoskanne bereit und trinke immer wieder daraus.



Was ist Progressive Muskelentspannung?

Vielleicht hast du die Abkürzung PME oder PMR schon einmal gehört:

Die PMR ist ein Entspannungsverfahren, das von jedem zu jeder Zeit durchgeführt werden kann. Das Grundprinzip sind Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Übende lernen erhöhte Anspannung und angenehme Entspannung bewusst wahrzunehmen und sind dafür sensibilisiert Spannungen selbstständig zu lösen.



Physiotherapien bieten zum Beispiel Kurse zum Erlernen der Technik an.





Körperreise

Mache es dir ganz bequem. Atme tief ein und aus. Ist deine Atmung flach oder tief? Hebt sich dein Bauch beim einatmen? Spüre deine Hände. Wo liegen deine Finger auf? Sind sie angespannt? Lass die Spannung los. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit deinen Arm hoch. Wie fühlt sich dein Unterarm an? Fühlst du Spannungen? Mit jedem Atemzug lässt du mehr los. Konzentriere dich auf deinen Oberarm. Entspanne jeden Muskel in deinem Arm. Wandere weiter zu deiner Schulter. Ist sie hochgezogen oder entspannt? Atme tief ein und aus.



Auf diese Weise kannst du gedanklich durch deinen ganzen Körper reisen und dich mit jedem Atemzug mehr entspannen.



Woche 24

Bewegungsübung

Bauchmuskeltraining

Lehne dich an und halte dich mit den Händen am Stuhl fest. Versuche beide Füße vom Boden abzuheben. Bis zu 5 mal reicht schon aus.



Versuche die Übung diese Woche immer wieder mal in deinen Alltag einzubauen.



Woche 25

Flüssigkeitsmangel erkennen

- Durst, trockener Mund und trockene Zunge
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwäche
- Müdigkeit, Schwäche
- Schwindel
- Stark gefärbter bis dunkler Urin oder Abnahme der Urinmenge
- Trockene, juckende Haut
- Spröde bis rissige Lippen
- Gewichtsverlust



Bei Hitze musst du besonders aufpassen, da die Gefahr für einen Hitzschlag oder einer Hitzeerschöpfung zunimmt.



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode zur Entspannung durch **Konzentration**. Es geht vor allem darum, durch regelmäßiges Wiederholen bestimmter Formelsätze und Konzentration, Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe und Entspannung zu versetzen. Wesentlich dabei ist, dass die Wiederholung zu einer Routinierung führt, die es ermöglicht, sich immer schneller in den Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit zu versetzen.

! Physiotherapien bieten Kurse zum Erlernen der Technik an.



Das Zitronenexperiment



Stelle dir eine Zitrone bildlich vor.
Denke daran, wie du sie zerschneidest.
Stelle dir den Geruch vor. Denke dabei an ein
schönes Zitronengelb.

Na? Läuft dir das Wasser im Mund zusammen?
Das ist das Grundprinzip des **autogenen
Trainings**.



Probiere diese Woche das Experiment einmal aus.



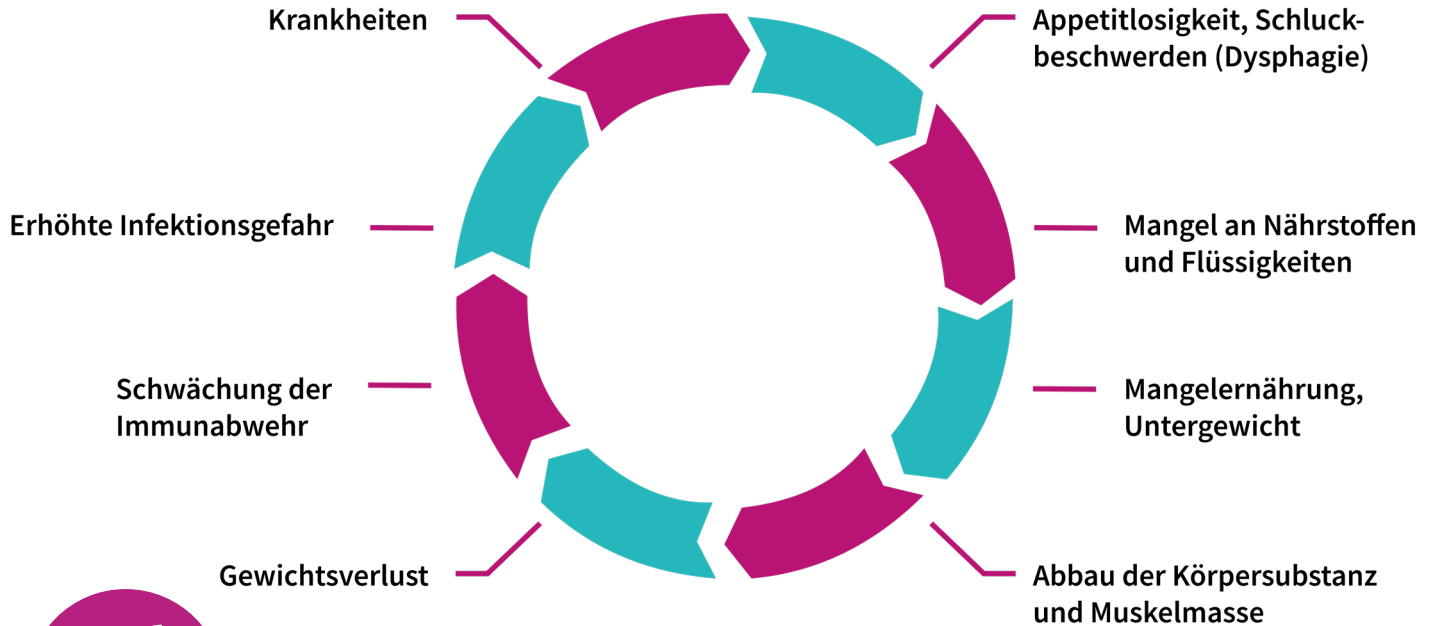
Was bringt regelmäßiges Dehnen?

- **Du behältst oder steigerst deine Beweglichkeit.**
- **Du erholst dich schneller nach dem Sport und verkürzt den Muskelkater.**
- **Du entspannst Körper und Geist.**

Dabei lässt sich schon mit sehr wenig Aufwand viel zum Positiven ändern. Sanftes Stretching etwa, schützt deinen Körper vor Verletzungen und hält alle Komponenten in einwandfreiem Zustand. Schon zwei bis drei Einheiten in der Woche reichen aus, um deine Beweglichkeit zu steigern, den Geist zu entspannen und Haltungsschäden effektiv vorzubeugen.



Der Kreislauf der Fehlernährung



Mentale Dankbarkeitsübung

Wofür bist du dankbar?

Schreibe dir die ersten **5 Sachen** auf,
die dir einfallen.

.....

.....

.....



Gibt es eine Person, der du besonders dankbar bist?
Dann melde dich doch mal bei ihr.





Soziales Netzwerk

Nimm dir eine **schöne Karte**, einen Stift und schreibe einfach wieder mal einen **lieben Gruß** an einen Freund oder eine Freundin. Wenn dir das Schreiben schwer fällt, kannst du alternativ auch zum Telefonhörer greifen und anrufen.



Suche dir ein paar schöne Karten aus.



Ausdauer und Gehfähigkeit

Radfahren und Walking sind für ältere Menschen geeignete Ausdauersportarten. Bei Untrainierten sind **zwei bis drei Einheiten á 20 bis 30 Minuten pro Woche** angemessen.



Fahre doch mal eine Runde Rad oder probiere eine Runde zu walken.



Altersgerechte Ernährung sollte:

- verträglich sein
- gut schmecken
- Verdauungsvorgänge fördern
- Organfunktionen fördern
- auf den geringeren Energiebedarf abgestimmt sein
- Widerstandskräfte stärken
- körperliche und geistige Leistungskraft stärken
- Qualität statt Quantität



Ältere, gesunde Menschen brauchen keine Schonkost! Aber bei gesundheitlichen Einschränkungen muss individuell geschaut werden.



Achtsamkeit

Achtsamkeit ist das **ruhige und gelassene Wahrnehmen** von allem, was um und in uns auftaucht. Das können auch beunruhigende oder schmerzhaft Gefühle und Gedanken sein. Achtsamkeit erlaubt uns, sie ohne Scheu zu betrachten. Sich dabei von inneren Bewertungen frei zu machen, kann helfen, Blockaden zu überwinden, Stress abzubauen und besser mit Ängsten und Schmerzen umzugehen. **Dazu braucht es allerdings Übung.**

- ! Wie oft bist du in deinem Alltag achtsam?
Versuche heute alles ganz genau wahrzunehmen.



Saure Schwamme

Zutaten

500g Waldpilze, 500g Kartoffeln, 5 saure Gurken, Gemüsebrühe, Möhren, Lorbeerblatt, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Pilze putzen und anbraten. Kartoffeln und Möhren schälen, danach Kartoffeln, Möhren und saure Gurken in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsebrühe ansetzen, Kartoffeln und Möhren kochen bis sie fast gar sind. Dann Pilze, Gewürze und die sauren Gurken dazugeben. Weiter köcheln lassen. Durchziehen lassen und genießen.



Am besten schmeckt es mit selbst gesammelten Pilzen - gehe doch mal in die "Schwamme".





Bewegungsübung

Dehnung Schulter und Brust

Hebe einen Arm gerade nach oben und führe den Arm zur gegenüberliegenden Seite. Der Oberkörper darf sich leicht neigen und du wirst ein leichtes Ziehen spüren. Halte die Position kurz (5-10 Sekunden) und wechsle dann die Seite. Circa 3 Mal pro Seite ist optimal.



Versuche die Übung diese Woche immer mal wieder in deinen Alltag einzubauen.



Woche 37

Fett ist nicht gleich Fett

Viele ältere Menschen vertragen fettiges Essen nicht mehr so gut - hier einige Tipps zum Umgang mit Fett:

- Verwende vorwiegend kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl), um Salate, Quarkspeisen oder gedünstetes Gemüse anzurichten.
- Wähle Butter oder nicht gehärtete Pflanzenmargarine als Streichfett oder zum Zubereiten von Speisen.
- Verzehre seltener scharf gebratene Speisen (wie Fleisch), da diese schwer verdaulich sind.
- Achte auf verstecktes Fett in Speisen und Gebäck.



Wie geht es dir nach fettigem Essen?



Woche 38



Resilienz

Resilienz wird als "psychische Widerstandskraft" beschrieben. Im Allgemeinen heißt das, dass Menschen in Krisensituationen psychisch stabil und auch bei langanhaltender Belastung sowohl körperlich als auch geistig gesund bleiben.

Dabei ist Resilienz ein dynamischer Prozess und ist vom Lebensweg jedes Menschen geprägt.

Dennoch kann die eigene Resilienz trainiert und gefördert werden.



Wie schätzt du deine Resilienz ein?





Erntedankfest

Nicht die Glücklichen sind dankbar.

Es sind die **Dankbaren**, die glücklich sind.

Francis Bacon



Besuche diese Woche die geschmückte Kirche in Hundshübel oder Stützengrün.



Woche 40

Spazieren und Wandern

Tipp 1: Planung

Plane dir einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung ein.

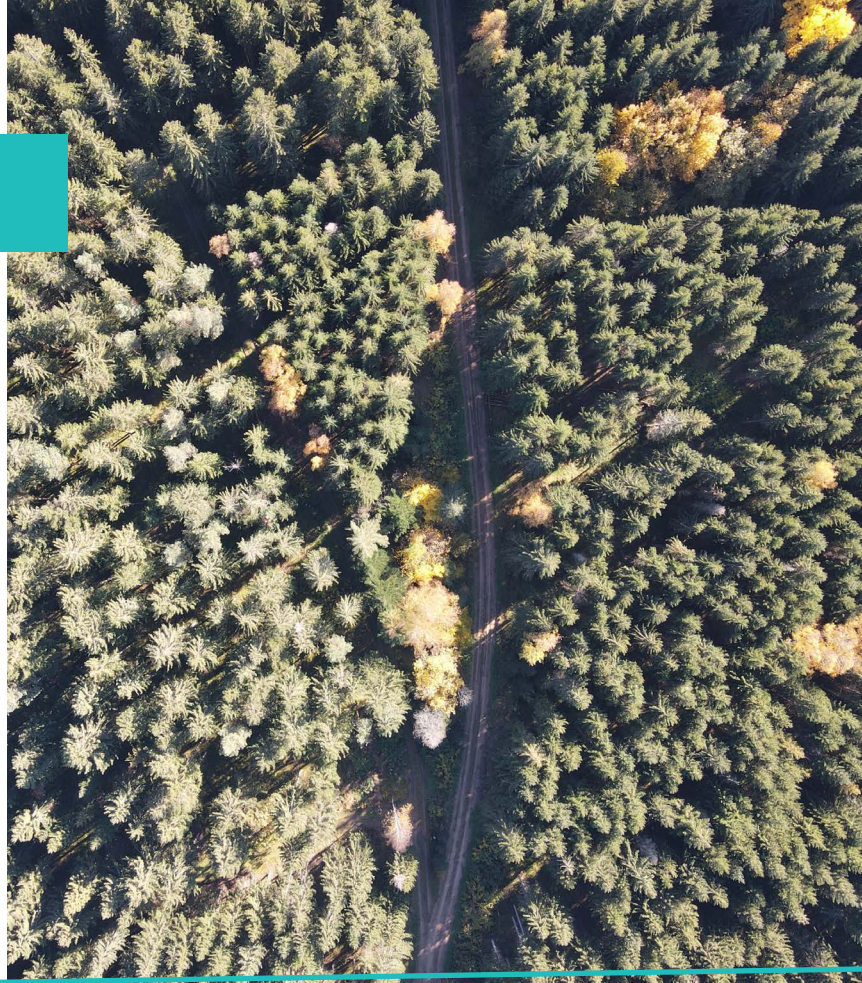
Tipp 2: Festes Schuhwerk

Gerade auf Waldwegen solltest du passende Schuhe haben.

Tipp 3: Verpflegung

Pack dir was zu Trinken und zu Essen ein und such dir eine schöne Stelle zum Pausieren aus.

 Erkunde diese Woche die heimischen Wanderwege.





Vitamine

- **Zu wenig Obst?**
Dann könnte dir Vitamin C fehlen.
- **Zu wenig Gemüse?**
Es besteht ein Risiko für einen Mangel an Vitamin C, Folsäure und Carotin.
- **Zu wenig Milchprodukte?**
Es kann ein Mangel an Vitamin B12 entstehen.
- **Zu wenig Vollkornprodukte?**
Es können die Vitamine B12, B2, Magnesium und Ballaststoffe fehlen.
- **Zu wenig Fleisch?**
Es kann ein Mangel an Calcium, Eisen, Zink, Vitamin B12 und Proteinen entstehen.

! Bald geht die Erkältungszeit wieder los.
Versorge dich ausreichend mit Vitaminen.



Entspannung

Es gibt viele verschiedene Entspannungsmethoden. Aber diese Woche sollst du ganz bewusst überlegen, bei welchen Aktivitäten und Situationen du dich besonders entspannt fühlst - denn das kann für jeden ganz unterschiedlich aussehen.

Spazieren im Wald? Im Garten sitzen? Kekse backen?
Ein Buch lesen? Singen oder ein Instrument spielen?
Ein Gespräch mit Freunden? Ein Nickerchen im Sessel?

! Wie kannst du dich am besten entspannen?
Gönne dir mehr Entspannungsmomente im Alltag.



Woche 43



Was hält dich von "gesundem" Verhalten ab?

- Ich habe zu wenig Zeit.
- Ich weiß zu wenig darüber.
- Gesundes Essen schmeckt nicht.
- Ich habe keine Lust auf Sport und Bewegung.
- Mein innerer Schweinehund ist zu groß.

„Das Problem ist nicht das Problem.
Das Problem ist deine Einstellung zum Problem.“
Captain Jack Sparrow aus dem Film "Fluch der Karibik"



Was ist dein größter Hinderungsgrund?
Versuche dir diese Wochen Alternativen
zu überlegen.



Den inneren Schweinehund überwinden

- Finde deine ganz persönliche Motivation.
- Beginne sofort.
- Mache einen ganz konkreten Plan.
- Lege dein Ziel fest.
- Suche dir einen Mitstreiter.
- Lasse keine Ausreden zu.
- Belohne dich.
- Behalte auch bei Rückschlägen deinen guten Willen.

! Wie gehst du mit deinem "inneren Schweinehund" um?



Nahrungsergänzungsmittel



Sind Nahrungsergänzungsmittel für gesundes Altern wichtig?

Generell nein, weil die Nährstoffzufuhr über die Nahrung in den meisten Fällen ausreicht.

Für **Vitamin D**, **Jod** und **Folsäure** kann eine Ergänzung sinnvoll sein. Es gibt keine allgemeingültigen Empfehlungen, also besprich das Thema am besten mit deinem Hausarzt.



Hast du Nahrungsergänzungsmittel zu Hause? Hast du mit deinem Hausarzt darüber gesprochen?



Die Stressampel

Ich gerate in Stress, wenn...

Beispiele: Zeitdruck & Hektik, Störungen, Streit

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

Beispiele: Ungeduld, Perfektionismus, Kontrollstreben

Wenn ich im Stress bin, dann...

Beispiele: körperliche Reaktion, Einfluss auf das Verhalten, Einfluss auf Gedanken und Gefühle



Denke an eine für dich stressige Situation und vervollständige die obenstehenden Sätze.



Veranstaltungstipp

- Besuche jetzt zur Weihnachtszeit mal einen Weihnachtsmarkt.
- Oder veranstalte einfach einen zu Hause selbst - mit heißem Apfelsaft, Plätzchen, Stollen und gebrannten Mandeln!



Nimm dir diese Woche bewusst vor, die Weihnachtszeit mit einer Tasse Tee, Kerzenschein und einer Geschichte zu genießen.





Bewegungsübung

Rückenmuskulatur

Lehne den Rücken leicht nach vorn und strecke die Arme nach oben aus. Mache nun kleine Hackbewegungen mit den Armen und versuche das 20 Sekunden durchzuhalten.



Versuche die Übung diese Woche immer mal wieder in deinen Alltag einzubauen.



Woche 49

Die 7 Genussregeln

- Genuss braucht Zeit.
- Genuss und Genießen müssen erlaubt sein.
- Genuss geht nicht nebenbei.
- Weniger ist mehr.
- Ausschuchen, was einem gut tut.
- Ohne Erfahrung kein Genuss.
- Genuss ist alltäglich.



Gelassenheit entwickeln

Gott gebe mir die **Gelassenheit**,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den **Mut**, die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die **Weisheit**, das eine
vom anderen zu unterscheiden.
Reinhard Niebuhr



Was hilft dir gelassen zu bleiben?



Woche 51

Ein Weihnachtsgruß

Hall glänzt e Lichtel! of'n Baam,
de Kinner spielen in Winkel dernaabn.
Of'n Krippel halten de Hirten Wacht
in stiller heiliger Nacht.

Seid friedlich ihr Leit, reicht eich de Hand,
schließt fester noch es Freindschaftsband,
es is ja Weihnachtszeit!

Anton Günther



Zeit für einen kleinen Jahresrückblick.



Woche 52

Literatur

- Rütten, Pfeiffer (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU Erlangen-Nürnberg
- Eichhorn (2017): Stress im Alter. Colloquiumarbeit. eingereicht an der igw Castrop-Rauxel
<http://alter-pflegen.vitanet.de/senioren-gesundheit/sport-bewegung/alltag> (Zugriff am 02.12.2020)
- Schmok et al. (2012): Gesund und aktiv älter werden im Land Brandenburg. Eine Handreichung zur Bewegungsförderung mit älteren Menschen. Herausgeber Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. / Zentrum für Bewegungsförderung Brandenburg. Potsdam
https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_gruppen/ernaehrung_senioren.htm#:~:text=Die%20Regulation%20von%20Hunger%20und, reduziert%20sich%20h%C3%A4ufig%20die%20Essmenge. (Zugriff am 02.12.2020)
- <https://www.institut-bildung-coaching.de/aktuelles/fuer-den-notfall-die-4-a-strategie.html>
- <https://www.diabetesde.org/alltagsbewegung> (Zugriff am 02.12.2020)
- Müller, Ellwardt. (2020) Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten im Alter. In: Klärner, Gamper, Keim - Klärner Moor, von der Lippe, Von neilich. (eds) Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-21659-7_10
- <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Muskelabbau-Das-unterschaetzte-Risiko,muskeln100.html#:~:text=Muskelmasse%20nimmt%20im%20Alter%20ab&text=Lebensjahr%20baut%20der%20Mensch%20bis,40%20Prozent%20seiner%20Muskelmasse%20ein.> (Zugriff am 02.12.2020)
- <https://bildung-ab-50.de/meditation-und-entspannungsuebungen/> (Zugriff am 02.12.2020)
- Heidemann (2006): BEWEGUNGSKOORDINATION IM ALTER. EINE EXPERIMENTELLE STUDIE ZUM TRAINING DER GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT. Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophischen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Kiel
- Maierhofer, Schmied, Köllner (2020): Anleitung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. MediClin Blietal Kliniken Fachklinik für Psychosomatische Medizin
<https://www.toppharm.ch/krankheitsbild/fluessigkeitsmangel> (Zugriff am 02.12.2020)
- <https://bildung-ab-50.de/autogenes-training-fuer-senioren/> (Zugriff am 02.12.2020)
- <https://liebeundfamilie.de/sechs-beste-uebungen-beweglichkeit-alter/> (Zugriff am 02.12.2020)
- <https://www.pflege.de/leben-im-alter/ernaehrung/mangelernaehrung/#:~:text=Viele%20%C3%A4ltere%20und%20hochbetagte%20Menschen,Schw%C3%A4che%20und%20Infektionsanf%C3%A4lligkeit%20kommen%20kann>
- Dudli (2007): Dankbarkeit und subjektives Wohlbefinden bei älteren Menschen. Vortrag. Universität Zürich
- <https://www.meine-gesundheit.de/fitness/sport-bewegung/ausdauertraining> (Zugriff am 02.12.2020)
- <http://www.ernaehrung.de/tipps/alter/alter10.php> (Zugriff am 02.12.2020)
- Hunziker (2019): Mit Achtsamkeit zum Wohlbefinden im Alter. Workshop am Forum Bern 60plus, 14. Mai 2019
<http://www.ernaehrung.de/tipps/alter/alter11.php> (Zugriff am 02.12.2020)
- https://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/paedagoginnengesundheit/stressmanagement_lehrerinnenberuf/stress-was_ist_das/stress_fokus/stressampel.cfm (Zugriff am 03.12.2020)
- Reschke, Schröder (2010): Optimistisch den Stress meistern. Ein Programm für Gesundheitsförderung, Therapie und Rehabilitation. Materialie 47. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2010. dgvt-Verlag. Tübingen
- Kaluza (2015): Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch - Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 6. Auflage. Springer-Verlag Berlin Heidelberg

Bilder

- 01: © Derick Mckinney / unsplash.de
- 02: © Brooke Lark / unsplash.de
- 03: © Nick Karvounis / unsplash.de
- 04: © Bob Cunning / unsplash.de
- 05: © Kira auf der Heide / unsplash.de
- 05: © Jacqueline Munguia / unsplash.de
- 05: © Roman Kraft / unsplash.de
- 06: © Janko Ferlic / unsplash.de
- 07: © Marlene Queck / erzwk.net
- 08: © Micheile Henderson / unsplash.de
- 09: © Marlene Queck / erzwk.net
- 10: © Andra Ion / unsplash.de
- 11: © Austen Neill / unsplash.de
- 12: © Marlene Queck / erzwk.net
- 13: © Karla Rivera / unsplash.de
- 13: © Johnny Cohen / unsplash.de
- 14: © Brooke Larke / unsplash.de
- 15: © Annie Spratt / unsplash.de
- 16: © Annie Spratt / unsplash.de
- 17: © Anupam Mahapatra / unsplash.de
- 18: © Maddi Bazzocco / unsplash.de
- 19: © Simon Migaj / unsplash.de
- 20: © Marlene Queck / erzwk.net
- 21: © Jon Flobrant / unsplash.de
- 22: © Daiga Ellaby / unsplash.de
- 23: © Hans Vivek / unsplash.de
- 24: © Anton Shuvalov / unsplash.de
- 25: © Marlene Queck / erzwk.net
- 26: © Nicole Wilcox / unsplash.de
- 27: © Stephanie Harvey / unsplash.de
- 28: © Sarah Gualtieri / unsplash.de
- 29: © Anna Shvets / pexels.de
- 31: © Daphne Richard / unsplash.de
- 32: © Marlene Queck / erzwk.net
- 33: © Michail Sapiton / unsplash.de
- 34: © Joseph Gonzalez / unsplash.de
- 35: © fotografierende / unsplash.de
- 36: © Nick Grapprone / unsplash.de
- 37: © Marlene Queck / erzwk.net
- 38: © Roberta Sorge / unsplash.de
- 39: © Dejan Zakic / unsplash.de
- 40: © Marlene Queck / erzwk.net
- 41: © Luise Preiß / erzwk.net
- 42: © Freestocks / unsplash.de
- 43: © Kat von Wood / unsplash.de
- 44: © Bogomil Mihaylov / unsplash.de
- 45: © Jukan Tateisi / unsplash.de
- 46: © Adam Niescioruk / unsplash.de
- 47: © Kyle Lin / unsplash.de
- 48: © Cmphoto Net / unsplash.de
- 49: © Marlene Queck / erzwk.net
- 50: © Dilyara Garifullina / unsplash.de
- 51: © Luise Preiß / erzwk.net
- 52: © Marlene Queck / erzwk.net

Impressum

Herausgeber

AWO Erzgebirge gemeinnützige GmbH
Neue Siedlung 47
08359 Breitenbrunn
www.awo-erzgebirge.de

Konzept und Design

erzwerk
Marlene Queck und Luise Preiß GbR
Dorfstraße 36
08328 Stützengrün
www.erzwerk.net

Druck

Druckerei Schönheide
Schönheider Straße 65a
08328 Stützengrün

gefördert durch

den Verband der Ersatzkassen e. V.

