

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr



**Bewegung
und Sport ab
55 Jahren**



Ernährung

In der Abwechslung
liegt der Reiz



Entspannung

Die Seele
baumeln lassen





Foto: © Andrea Badrutt

«Alt werden ist noch immer die beste Möglichkeit, lange zu leben.»



Das wusste bereits der Dichter Hugo von Hofmannsthal vor fast hundert Jahren. Noch nie hatten wir Menschen so viel Zeit, alt zu werden. Rund dreissig Jahre Lebenszeit haben wir im letzten Jahrhundert dazugewonnen: geschenkte Jahre. Uns erwartet nicht nur ein längeres

Leben, sondern auch ein längeres gesundes Leben. Das hat damit zu tun, dass sich viele Menschen vernünftiger und gesundheitsbewusster verhalten.

Die heutige Generation ab 55 Jahren will ein gutes Lebensgefühl, pflegt einen aktiven, modernen Lebensstil, bleibt neugierig und ist bereit, Neues zu lernen. Für das Erreichen der Ziele im Handlungsfeld «Gesundheitsförderung und Prävention» des Altersleitbildes Graubünden sind dies gute Voraussetzungen.

Gesundheitsförderung und Prävention im Alter lohnen sich. Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass regelmässige körperliche Bewegung hilft, den Blutdruck zu senken, die Körperkraft, die Beweglichkeit, die Ausdauer und das Gleichgewicht zu erhalten.

Wir wissen, dass ausgewogenes, abwechslungsreiches und genussvolles Essen das Herz- und Kreislaufsystem positiv beeinflusst und gegen Übergewicht oder Mangelernährung vorbeugt. Wir wissen auch, dass die Pflege von Beziehungen, das Knüpfen von Kontakten und Beiträge zur Gemeinschaft helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten.

Bewegung, Ernährung, Entspannung, Gedächtnistraining und die Pflege von Kontakten halten uns in Schwung, können uns vor Einsamkeit, Stürzen und Verletzungen schützen und unser Wohlbefinden erhöhen.

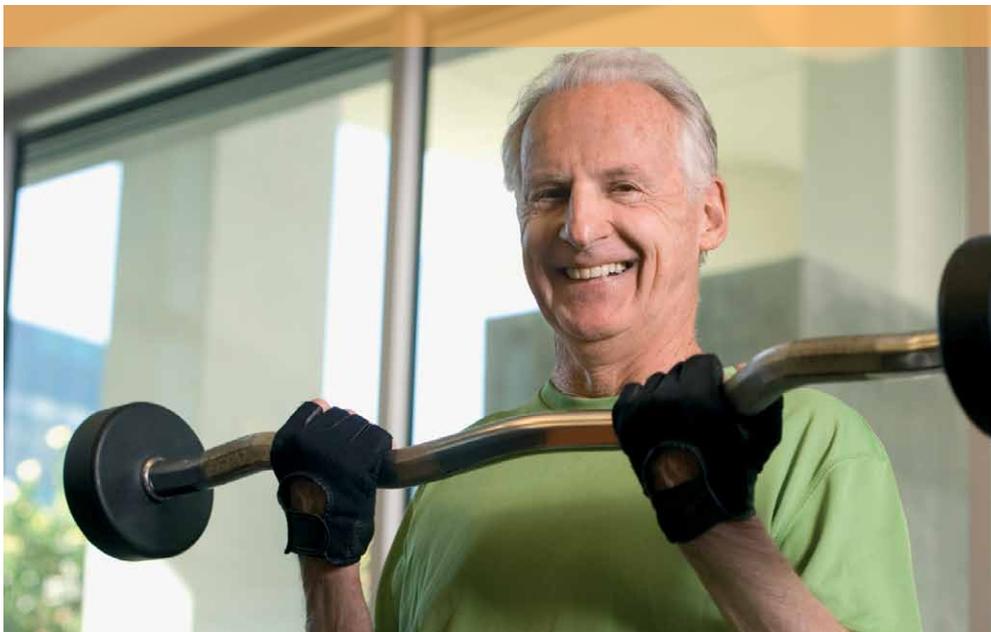
Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand! Das Gesundheitsamt des Kantons Graubünden möchte Ihnen mit diesem Magazin Tipps für den Alltag vermitteln, um die Anzahl der gesunden Lebensjahre und die Lebensqualität zu Hause so lange wie möglich zu erhalten.

Die Herausgabe des Bündner Magazins «Salute!» wurde dank der Partnerschaft mit der Abteilung Prävention des Bereiches Gesundheitsdienste des Kantons Basel-Stadt möglich. Für diese Grosszügigkeit und die Bereitschaft, dem Kanton Graubünden Texte und Bilder der Basler Zeitschrift «Bâalance» zur Verfügung zu stellen, danken wir herzlich: Grazie di cuore, cordial engraziament. Salute, Basilea!

A handwritten signature in dark ink, reading "R. Leuthold".

Dr. Rudolf Leuthold,
Leiter Gesundheitsamt Graubünden

Bewegung, Ernährung und Entspannung



Krafttraining für die Lebensqualität

Angepasstes Training bei Arthrose

Seite 8



Leistungsfähig bleiben – Training der Ausdauer

Bleiben Sie fit!

Seite 12

Rätsel und Denksport

Mit Köpfchen älter werden

Seite 13



Ernährung mit Abwechslung

Mit Kochrezept

Seite 14



Hohe Lebensqualität durch Bewegung

Interview mit Dr. Oliver Faude, Sportwissenschaftler an der Uni Basel.

Seite 10



Alles im Lot

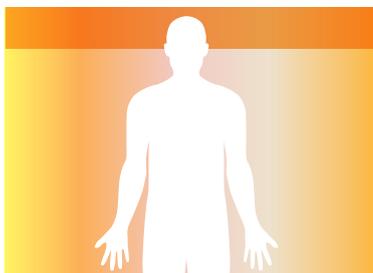
Körper und Geist in Einklang bringen mit Ju-Jitsu – Übung mit Charlie Lenz.

Seite 16

Entspannung – die Seele baumeln lassen

Entspannende Tipps

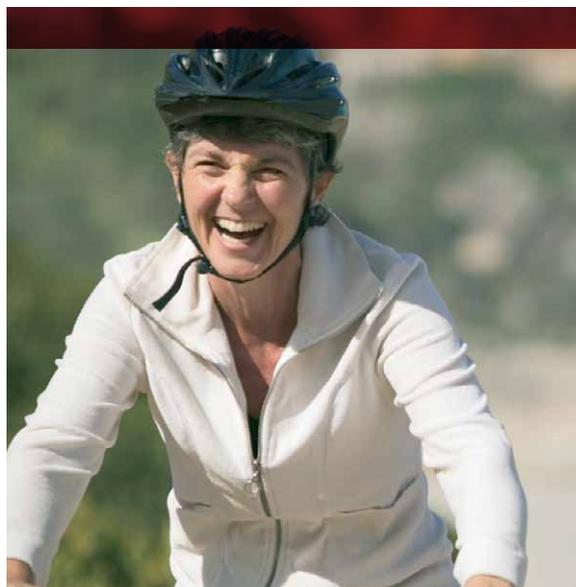
Seite 18



Unser Körper: Veränderung über die Jahre

Unser Körper
altert -
Spezialfall
Osteoporose

Seite 20



Sturzprophylaxe: Fitness hält Risiken tief

Sicher durchs Leben

Seite 22



Nützliche Tipps

Gleichgewichts-
training
und Gehirnjogging

Seite 26



Gemeinsam statt einsam

Der Bündner Kantonalverband der
Senioren und seine Aktivitäten.

Seite 24



Informationen

Nützliche Kurse und
Kontakte

Seite 28

Impressum

© Gesundheitsförderung und Prävention
Kanton Graubünden,
Hofgraben 5, 7001 Chur
Mit Unterstützung der Abteilung Prävention
des Gesundheitsdepartements Basel-Stadt
1. Ausgabe 2014, Auflage 11 000 Deutsch /
1000 Italienisch
Redaktion: Kompetenzzentrum
Marketing KM, Chur / Gesundheitsamt
Graubünden
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel
Druck: Casutt AG, Chur



Bewegung, Ernährung und Entspannung – ein Überblick

Für eine gute Gesundheit sind nicht nur ausreichende Bewegung und eine ausgewogene Ernährung wichtig. Der Alltag hält die meisten Menschen derart auf Trab, dass sie sich aktiv um einen Ausgleich bemühen müssen. Zum einen kann Entspannung mit der Bewegung verknüpft werden, zum anderen sind auch Bewegungsarten wie Yoga oder Ju-Jitsu dazu geeignet, das Wohlbefinden zu steigern.

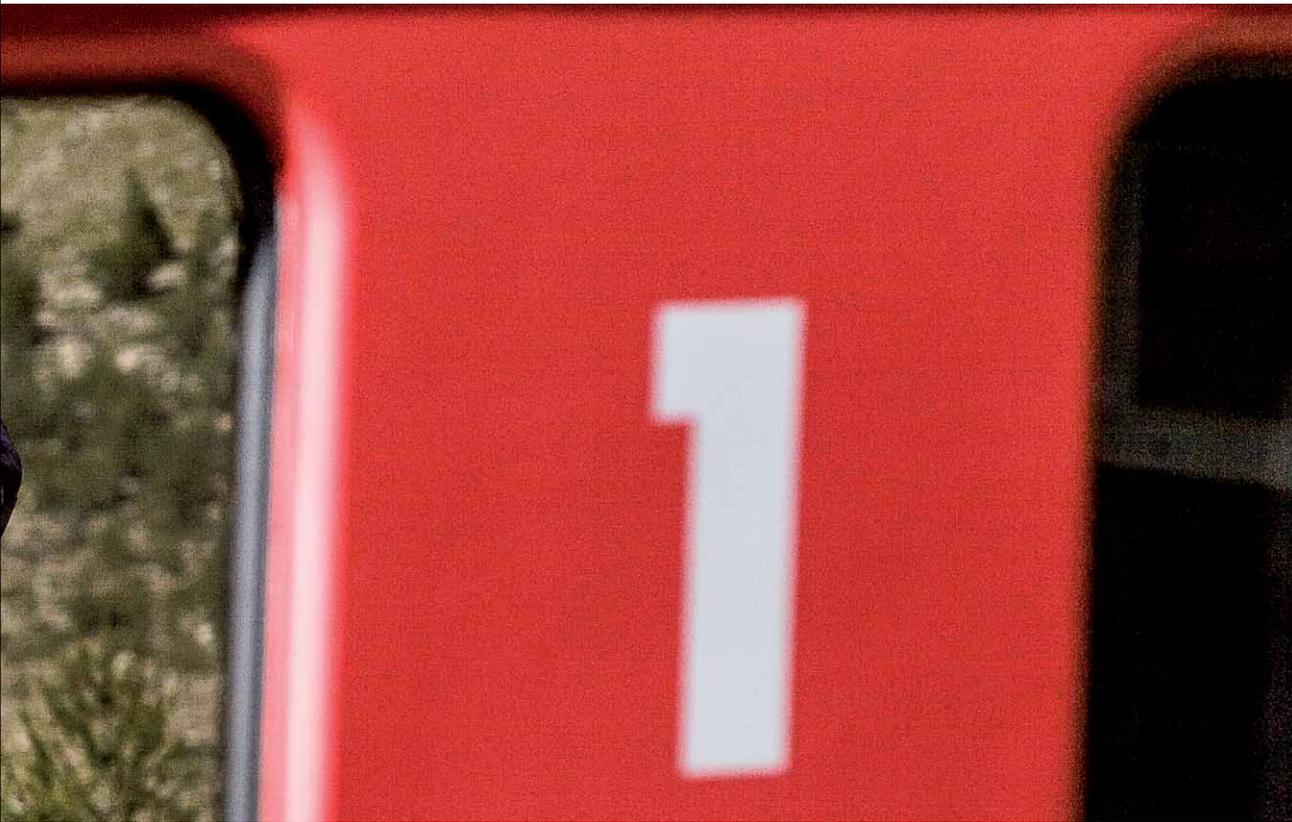


Foto: © Andrea Badrutt

Bewegung tut gut

Regelmässige Bewegung regt den Muskel- und Knochenstoffwechsel an. Bewegung beugt einer Verkürzung von Bändern und Sehnen vor und erhält die Muskelkraft.

Sie kann aber noch mehr: zum Beispiel den Blutdruck senken bei regelmässigem und wiederkehrendem Training oder die Immunabwehr des Körpers aktivieren, sodass der Mensch weniger anfällig für Erkrankungen wird.

Selbst mit einer bereits vorhandenen Einschränkung wie einer Gelenkarthrose oder mit Rheuma ist Bewegung notwendig und sinnvoll. Die Bewegung muss jedoch so angepasst werden, dass sie keine Verschlimmerung der Symptome bewirkt, sondern tatsächlich das Wohlbefinden stärkt.

Weitere Tipps dazu auf **Seite 8**.

Aktiv sein – Wohlbefinden stärken

Auch im mittleren Alter darf man sich sportlich betätigen oder so stark bewegen, dass man leicht oder gar stark ins Schwitzen gerät. Mit einem auf die Person zugeschnittenen Training können die gleichen Effekte erzielt werden wie in jungen Jahren: nämlich Spass haben, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer verbessern und damit die Lebensqualität erhöhen.

Aktive Menschen, die eine Bewegungsvielfalt in ihren Alltag integrieren, weisen eine bessere Fitness auf. Sie haben in der Regel ein besseres Gefühl für ihren Körper (motorisches Gedächtnis), und die Fähigkeit, gesundheitliche Rückschritte, etwa nach einem Unfall, wieder auszugleichen, ist ebenfalls erhöht.

Finden Sie den für Sie idealen Bewegungsmix und bauen Sie ihn in Ihren Alltag ein. Worauf Sie dabei achten sollten und welche Bewegungsformen sich eignen, lesen Sie im Interview auf den **Seiten 10/11**.

Essen mit Genuss

Für die Ernährung gilt in allen Lebensphasen: Eine gesunde Ernährung ist Voraussetzung, dass Körper und Geist leistungsfähig bleiben und Sie sich wohlfühlen. Dabei werden auch Abwehrstoffe gebildet und das Immunsystem gestärkt. So sind Sie besser vor Krankheiten geschützt. Damit Sie die richtige Mischung finden, erhalten Sie **auf den Seiten 14/15** nützliche Informationen.

Krafttraining für die Lebensqualität



Krafttraining bekommt ab 50 eine grössere Bedeutung, da ab diesem Alter bei Inaktivität die Kraft schneller abnimmt als noch in jüngeren Jahren. Die Kraft ist jedoch auch in diesem Alter sehr gut trainierbar.

Kraft erhalten

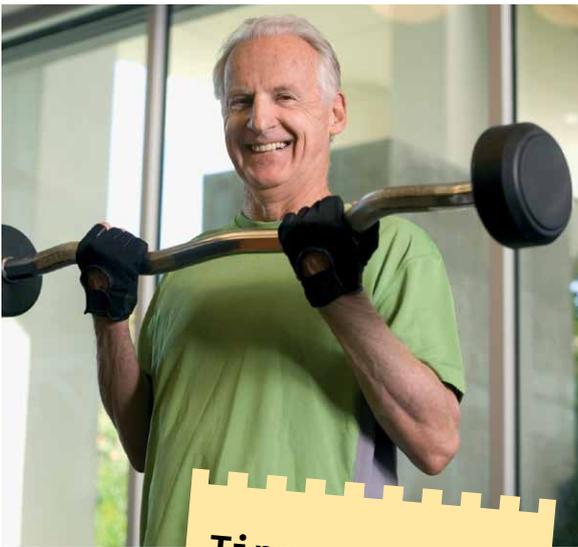
Krafttraining eignet sich sehr gut dafür, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wichtig dabei ist, dass neben der rohen Kraft auch die Schnellkraft trainiert wird. Insbesondere um Stürze zu verhindern, ist es wichtig, dass die vorhandene Kraft (z.B. in den Beinen) schnell mobilisiert werden kann, damit das Gleichgewicht wiedererlangt werden kann. Beim Schnellkrafttraining gilt es, die Muskelbewegung gegen relativ geringen Widerstand so schnell und explosiv wie möglich auszuführen. Ziel eines Krafttrainings kann ein so genanntes Er-

haltungstraining sein, bei dem Sie Ihre Hauptmuskelgruppen trainieren. Ältere Personen können den altersbedingten Verlust an Muskelmasse mittels Krafttraining verhindern, ihre Kraft erhalten und im Alltag länger mobil und gangsicher bleiben – mehr Kraft und mehr Muskelmasse helfen auch bei der Verrichtung von Alltagsaktivitäten wie z. B. von einem Stuhl aufstehen oder Treppen steigen. Der Verlust der Kraft hängt eng mit dem altersbedingten Muskelmassenverlust (30% in der Lebensspanne zwischen 30 und 80 Jahren) und der Abnahme von gewissen körpereigenen Hormonen zusammen.

Mittels Krafttraining werden diese Hormone im Moment des Trainings und auch längerfristig wieder vermehrt produziert.

Durch das Krafttraining werden körperliche Hormone wieder vermehrt produziert.

Die Auswirkungen sind frappant, zum Beispiel eine erhöhte Vitalität. Eine gut entwickelte Muskulatur schützt aber auch die Gelenke besser.



Tipp

Für Fortschritte und den Muskelaufbau ist ein- bis zweimaliges Krafttraining pro Woche ausreichend.

Die einzelnen Übungen sollten mit 8 bis 12 Wiederholungen absolviert werden. Vergessen Sie trotz Anstrengung das Atmen nicht. Beim Kraftausdauertraining sollten Sie die einzelnen Übungen 20-mal wiederholen, um einen optimalen Effekt zu erzielen. Trainieren Sie am besten unter Anleitung mit speziellem Fokus auf die Schnellkraft beider Beine.

Vielfältiger Nutzen

Mittels Krafttraining wird nicht nur die Muskelkraft trainiert, sondern gleichzeitig werden auch die Beweglichkeit, die Koordination und die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessert. In Kombination mit einem Gleichgewichtstraining und Wahrnehmungsübungen (wie z.B. beim Tai-Chi oder Tanzen) erreichen Sie mehr Sicherheit und verringern damit auch Ihr Risiko zu stürzen.

Angepasstes Training bei Arthrose

Bei einer bereits vorhandenen Arthrose ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben.

Denn eine Muskelschwäche kann die Schmerzen bei Arthrose zusätzlich verschlimmern, weil die Muskeln das Gelenk nicht mehr ausreichend stabilisieren und so mehr Druck auf dem Gelenk lastet. Werden die Gelenke und Muskeln nicht bewegt oder gar zusätzlich ruhig gestellt, kann dies den Abbau und Zerfall von Knorpelmasse beschleunigen und die Arthrose weiter verschlimmern. Bei einer akut vorhandenen Entzündung sollten Sie jedoch nicht trainieren.

Wichtig ist ein angepasstes Training, das vorsichtig beginnt und vor dem Training die Muskeln aufwärmen, allenfalls eine Wärmeapplikation auflegen und

leicht dehnen.

Im Training sollten Sie mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen arbeiten. Nach dem Training können Sie Ihre Gelenke kühlen. Leichte bis mässige Gelenkbeschwerden direkt nach dem Training sind unbedenklich, solange die Beschwerden wieder abklingen.

Werden die Beschwerden jedoch nach zwei Stunden stärker oder treten sie erst nach 24 Stunden auf, sollten Sie das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt suchen.

Lassen Sie sich im Fitnesszentrum von einer Fachperson beraten und begleiten.



Hohe Lebensqualität durch Bewegung



Wollen Sie auch im Alter mobil und selbstständig bleiben? Das Rezept für eine hohe Lebenserwartung bei guter Lebensqualität heisst: richtige und regelmässige Bewegung. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen. Das bestätigt Dr. Oliver Faude, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel.

Was ist beim Sporttreiben mit 55 plus anders als mit 30?

Mit 30 ist der Zenit erreicht für den Aufbau an Kondition und Kraft. Danach geht die Leistungsfähigkeit zurück. Dieser Rückgang kann aber mit regelmässiger Bewegung und gezieltem Training verlangsamt werden. Dabei gibt es eigentlich keine Einschränkungen. Es sind oftmals eher Erkrankungen, die einen im Alter dazu veranlassen, das Training anzupassen, sich eine neue Bewegungsform oder eine neue Sportart zu suchen. Wichtig ist, sich mindestens 2½ Stunden in der Woche mit Alltagsaktivitäten oder Sport bei mittlerer Intensität zu bewegen – oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Ideal sind ergänzend dazu zwei Mal wöchentlich Kraft- und Gleichgewichtstrainings. Übrigens, manch ein 70-Jähriger ist fitter als ein untrainierter 30-Jähriger.

Welches sind aus Ihrer Sicht geeignete Bewegungsformen?

Das ist sehr individuell. Gut ist, was Spass macht und keine Beschwerden auslöst. Die Kombination ist wichtig: Ausdauer, Krafttraining und Gleichgewichtsübungen. So ist es sehr gut, wenn man oft und lange Fahrrad fährt, walkt oder schwimmt. Ergänzt werden sollte es beispielsweise mit Tai-Chi, Yoga, Pilates oder ähnlichen Bewegungsformen, die Kraft und Gleichgewicht trainieren.

Ideal ist Mannschaftssport, denn er vereint alle Komponenten. Beim Fussball beispielsweise bewegt man sich mit hoher Intensität, kräftigt die Muskulatur, verbessert die Koordination und stärkt die Knochen. Nicht zu vergessen ist dabei der soziale Aspekt. Bewegung in der Gruppe motiviert, macht Spass und ermöglicht Kontakte.

Ist es sinnvoll, erst im Alter mit Sport zu beginnen?

Auf jeden Fall. Menschen, die aktiv sind, tun etwas für ihre Gesundheit, egal in welchem Alter. Die Risiken für Herz-Kreislauf- oder Stoffwechsel-Erkrankungen sinken, orthopädischen Beschwerden kann vorgebeugt werden. Der neue Sport sollte einfach langsam angegangen werden. Alle Neu- und Wiedereinsteiger sollten sich zuerst ärztlich untersuchen lassen. Wichtig ist, dass bestehende Erkrankungen erkannt werden, damit dies bereits bei Trainingsbeginn berücksichtigt werden kann. Der Knackpunkt beim Einstieg ist oftmals die Einsicht und Erkenntnis, dass der Lebensstil geändert werden muss. Durch die langfristige Umstellung steigen Lebenserwartung und -qualität. Übrigens reichen für den Anfang drei Mal 10 Minuten Bewegung pro Tag, anstatt der täglichen halben Stunde. Den sportlichen Einstieg erleichtern können auch technische Hilfsmittel wie beispielsweise E-Bikes.

Es ist nicht jedermanns und -fraus Sache, in ein Fitnessstudio zu gehen. Gibt es Alternativen?

Übungen zur Kräftigung und für das Gleichgewicht müssen nicht zwingend an Geräten gemacht werden. Mit einer Matte und vielleicht sogar mit ein paar Hanteln oder einem Theraband lassen sich gezielte Übungen auch zu Hause ausführen. Gute Anleitungen gibt es auf DVDs, im Internet oder in Büchern – beispielsweise aus der Reihe «Kräftig altern» (www.kraeftig-altern.ch).

Haben Sie weitere Tipps für den Alltag?

Wer viel sitzend arbeitet, soll von Zeit zu Zeit aufstehen, im Stehen oder Gehen lesen – überhaupt sollten inaktive Zeiten verkürzt werden. Weitere Kleinigkeiten lassen sich gut in den Tagesablauf einbauen: Einbei-



nig Zähneputzen oder auf den Zehenspitzen und auf den Fersen balancieren. Besorgungen können oft auch gut zu Fuss oder mit dem Fahrrad gemacht werden. Die Treppe anstelle des Lifts nehmen. Vermehrt wieder tanzen gehen und sich Gesellschaft suchen. Miteinander macht Bewegung noch mehr Spass und die Motivation ist hoch.

Woher wissen Sie eigentlich, wie sich Mann und Frau über 55 richtig bewegen?

Wir betreiben Studien. So prüfen wir beispielsweise, wie sich das Treppensteigen auf die Fitness auswirkt, welches geeignete Bewegungsformen sind, wie sich Stürze verhindern lassen oder wie man «richtig» stürzt. Wir lassen Seniorinnen und Senioren auf einem gespannten Band (Slackline) balancieren und beschäftigen uns aktuell gerade mit Pilates und dessen Wir-

kung auf die Rumpfkraftigung und Verbesserung des Gleichgewichts.

Wie halten Sie sich fit?

Ich spiele Fussball, fahre Ski, laufe und trainiere im Krafraum. Einmal wöchentlich treffen wir uns in der Mittagspause zum Fussball- oder Volleyballspielen und zu einer Reihe anderer Sportarten. Sportliche Aktivität kann die kognitiven Leistungen verbessern und somit auch die Arbeitsleistung erhöhen. So ist beispielsweise Jogging oder Walking im Wald das beste Gehirntaining – egal in welchem Alter.

Interview: Belinda Iten-Signorell



Zur Person

Dr. Oliver Faude arbeitet seit 2011 an der Universität Basel. Er ist Stellvertretender Leiter des trainings- und bewegungswissenschaftlichen Arbeitsbereichs im Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit; sein Forschungsschwerpunkt ist die Bewegungsintervention mit Kindern sowie Seniorinnen und Senioren. Der Vater von zwei Kindern ist 39 Jahre alt und lebt mit seiner Familie in Deutschland.

Leistungsfähig bleiben – Training der Ausdauer



Mit zunehmendem Alter vermag der Körper nicht mehr so viel Sauerstoff aufzunehmen wie früher. Die Hälfte dieser Abnahme ist unvermeidbar, die andere ist jedoch durch Ausdauertraining rückgängig zu machen.

Ausdauer à jour halten

Ein Ausdauertraining beinhaltet ein Training des Herz-Kreislauf-Systems und bedeutet, dass der Kreislauf (Herz und Blutkreislauf), aber auch die Muskulatur trainiert werden und dadurch besser arbeiten. Die Intensität der entsprechenden sportlichen Betätigung – beispielsweise beim Joggen – sollte moderat sein, der Puls erhöht. Dies löst leichtes Schwitzen und eine beschleunigte Atmung aus. Sprechen sollte dabei aber noch möglich sein.

Am Anfang ist weniger oft mehr. Wenn Sie sich bisher wenig bewegt haben und nun damit beginnen möchten, sollten Sie es langsam, aber regelmässig angehen. Für Untrainierte, die gerne fit werden möchten, kann zügiges Gehen (Walking) für den Einstieg das Richtige sein. So legen Sie

ca. 5 bis 6 km pro Stunde zurück. Mit wöchentlich drei Wiederholungen bleiben Sie dabei und spüren schon bald Fortschritte. Zu Beginn genügen schon 10 bis 15 Minuten Training, denn die Häufigkeit ist wichtiger als die Dauer. Am Anfang ist weniger oft mehr. Starten Sie langsam; nach 4 bis 6 Wochen anhaltendem Training, bei dem Sie sich gut fühlen, können Sie die Intensität steigern. Achten Sie zudem auf gute Turnschuhe, lassen Sie sich beim Kauf beraten.

Ausdauertraining: So gehen Sie es an

Ein ausgewogenes Training besteht nicht nur aus einer Bewegungsform wie Walking oder Jogging, sondern auch aus Krafttraining. Neben der Verbesserung der Ausdauer und dem Aufbau von Kraft und Kraftausdauer ist auch die Beweglichkeit wichtig, die Sie mit Dehnen und Stretchen verbessern können. Wenn möglich sollten Sie im Vorfeld Ihren Leistungsstand feststellen lassen. Anschliessend

können Sie das Training genau dosieren. Wenn Sie an gesundheitlichen Beschwerden leiden, ist es angezeigt, erst mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie mit dem Training starten.

Ausdauertraining: So halten Sie durch

Um die Motivation hochzuhalten, ist das Training in Gruppen ideal. Sie sehen andere Menschen, können sich unterhalten und allen fällt es zu Beginn etwa gleich schwer, sich zu überwinden. Wenn Sie einmal wenig Energie oder keine Lust haben, können Ihre Trainingspartner Sie motivieren. Der Kontakt zu anderen Menschen tut gut und unterstützt die Wirkung der Bewegung auf Körper und Psyche. Wählen Sie auf jeden Fall ein Training, das möglichst Spass macht, damit Sie über längere Zeit und konsequent weitermachen. Vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen, diese sind wichtig für die Erholung.

Rätsel und Denksport

len Sie Ihre logischen Fähigkeiten unter Beweis! Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Denken und Knobeln.

Salute! verlost unter allen Teilnehmenden einen original Scarnuz Grischun. Senden Sie Ihr Lösungswort bis 31. Juli 2014 an gf@san.gr.ch, und mit etwas Glück verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Graubünden.

Die Aufösungen der Rätsel sind ab 4. August 2014 auf unserer Website aufgeschaltet: www.graubunden-bewegt.ch

		7	9		3		
	1			8		2	
6		8	7		4	1	5
		2				6	8
	8						3
3	1				2		
7		3	6		8	5	4
	6			1			7
		9			2	8	

©Conceptis Puzzles 0000028984

Geistig fit mit Salute!

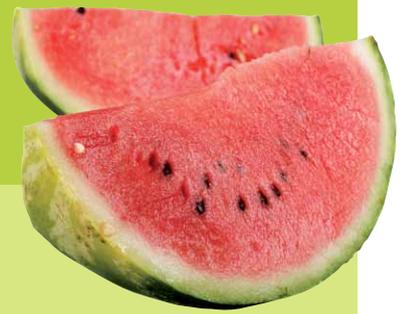
So wie Sie mit körperlichem Training Ihre Muskulatur stärken, stärken wir Ihre mentale Fitness mit Rätselspass. Mit spielerischem Training und kniffligem Rätselraten fordern Sie Ihr Gehirn heraus, damit es möglichst lange fit und gesund bleibt. Stel-

Geheimagenten	↘	made-gassischer Halbaffe	Schweiz. Kathol. Frauenbund	↘	↘	islam. Lehrbuch	vorwärts	↘	höchster Punkt	↻ 8	schweiz. Hochschule (Abk.)	Symbol für den Lebensbund	↘	↘	best. Artikel (4. Fall)	Bergmassiv im Kanton Schwyz
Poster	↻ 3						schweiz. Künstlerin † 1985 (Meret)									
grosses Kirchenbauwerk			Freisinnig Demokr. Partei				ehem. schweiz. Radfahrer (Beat)		schweiz. Maler † 1967 (Joh.)						frz.: Stern	
↙			harzloser Nadelbaum	dünn		schweiz. Theologe † 1968 (Karl)						hereinlegen, täuschen		lat.: und		
Nasenlöcher der Pferde									tropische Baum-eidechse		Fluss in den Zürichsee					
Vorname Kästners †						Stadt im Kanton Wallis	Gründer der Sowjetunion †							Fahrradgriff		
schweiz. Autor (Rolf)	Vorname des Komikers Hardy †	Frauenwäschstück (Abk.)			Fluss aus dem Sempachersee	↻ 7			schweiz. Autor † 1971 (Meinrad)							
↙						Schweiz. Gewerkschaftsbund				türk. Würden-träger		Abk.: Ess-löffel	↻ 4		Börsenansturm	
schweiz. Autor (Paul)	sein Gewicht erhöhen	schweiz. TV-Pionierin † 1986					strikt anordnen		schweiz. Autor (Markus)	↻ 1						
↙					Paradiesgarten	Stadt im Kanton Aargau						talentiert		Tennisbegriff		
Wintersportort im Simmental			ehem. schweiz. Skifahrer (Bruno)					↻ 2	alt-indian. Grabhügel			schweiz. Bundesstadt				
↙			Wach-leuchte			ital. Provinz-kennz.: Turin		Spiel-variante beim Jass					↻ 6		Fremd-wortteil: Milliarde	
↙					hohe Männer-sing-stimme							Abk.: Kanton		Autokz. Kanton Thurgau		
Fluss im Kt. BL	Jubelwelle im Stadion: La ...		engl. Frauenkurz-name		Körper-teil				röm. 2		frz.: von			Hühnerprodukt		
Vorname v. Schauspieler Sharif					Abk.: Erste Hilfe	schweiz. Filmre-gisseur † 1984										
Bündner Wintersportort		↻ 5										Vorname der Sängerin Turner				
ver-muten									1	2	3	4	5	6	7	8

1 raetsel.ch

Ernährung – in der Abwechslung liegt der Reiz

Wie eine gesunde Ernährung aussehen könnte, ist allgemein bekannt. Nur bei der Umsetzung hapert es oft, weil die Zeit zur Vorbereitung fehlt oder die Verpflegung unterwegs stattfinden muss. Gesunde und genussvolle Ernährung ist für alle umsetzbar, man muss sich aber an einige simple Regeln halten: Früchte und Gemüse dürfen Sie nach Lust und Laune und in jeder Menge essen, Zurückhaltung ist bei Lebensmitteln mit viel Fett, Zucker oder Salz angesagt.



Gesunder Genuss steht im Vordergrund

Eine ausgewogene Ernährung ist in jedem Alter wichtig, weil sie die nötige Energie zuführt und wichtige Nährstoffe liefert. Diese Energie ist Voraussetzung dafür, dass Körper und Geist leistungsfähig bleiben. Zwar nimmt der Energiebedarf im Alter um etwa ein Drittel ab, doch sollten Sie nicht einfach weniger essen, sondern vor allem das Richtige. Das heisst zum Beispiel fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag und reichlich trinken (zwischen einem und zwei Litern). Achten Sie bei den Getränken darauf,

dass sie ungesüsst sind. Geniessen Sie Alkohol in kleinen Mengen, da dieser einen hohen Energiegehalt, gleichzeitig aber keinen nennenswerten Nährstoffgehalt aufweist. Daneben verlangsamt er den Fettstoffwechsel, weil der Körper erst den Alkohol abbaut und damit die Einlagerung von Fett im Körper begünstigt.

Abwechslungsreicher Menüplan

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot sättigen gut und gehören täglich auf den Menüplan. Wählen Sie vor allem Vollkornprodukte, denn diese enthalten Nahrungsfasern, die Ihre Verdauung unterstützen. Auch

genügend Proteine sollten Sie zu sich nehmen. Dies kann in Form von Milch, Joghurt oder Käse geschehen. Fisch können Sie ein- bis zweimal wöchentlich einplanen, Fleisch zwei- bis dreimal. Wurstwaren enthalten oft versteckte Fette – achten Sie deshalb darauf, fettarme Sorten zu verwenden.

Vitamine und Mineralstoffe

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper Kalzium. Am besten wirkt Kalzium zusammen mit Vitamin D, da es nur gemeinsam mit diesem Vitamin in die Knochen eingelagert wer-



den kann. Kalzium beugt dem altersbedingten Abbau der Knochendichte vor. Zwei Portionen Milch oder Milchprodukte decken den Tagesbedarf an Kalzium (eine Portion entspricht 2dl Milch, einem Becher Joghurt, Quark oder Hüttenkäse). Auch zehn Haselnüsse, Mandeln oder zwei Teelöffel Leinsamen täglich versorgen Sie mit der nötigen Menge Kalzium. Ihren Vitamin-D-Bedarf können Sie teilweise mit Fisch decken: Lachs, Forelle, Thunfisch oder Sardinen enthalten sehr viel Vitamin D. Bereiten Sie den Fisch im Ofen, gedünstet oder mit wenig Fett gebraten zu. Generell, aber vorzugsweise während der sonnenarmen Wintermonate empfiehlt es sich, zusätzlich Vitamin D₃ in Tropfen- oder Kapselform einzunehmen.



Neuer Energiebedarf, alte Gewohnheiten

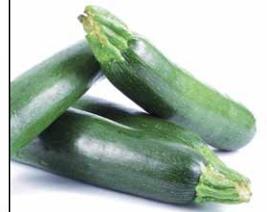
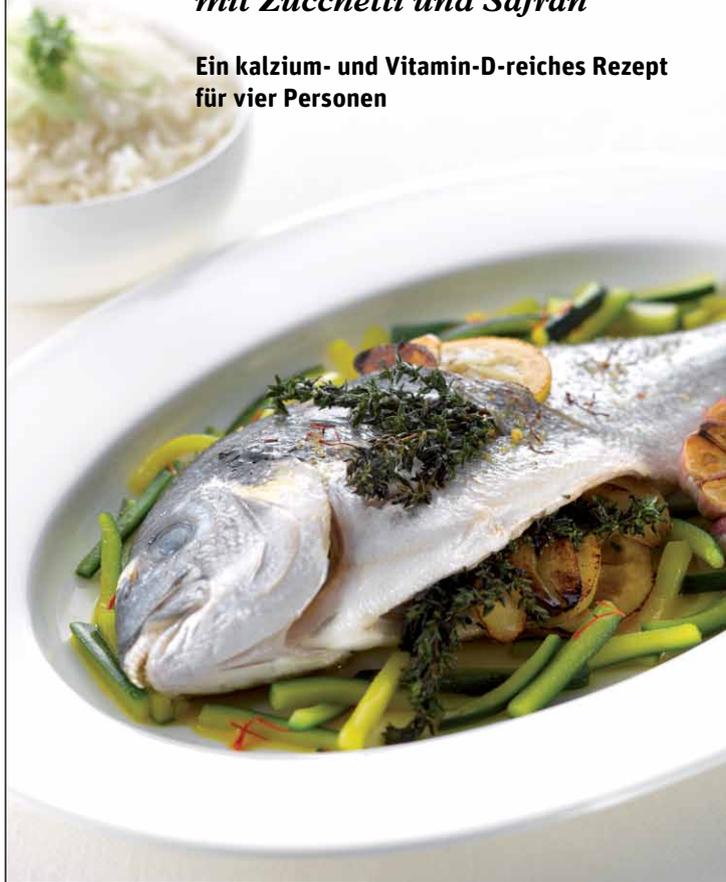
Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf ab, weil der Stoffwechsel sich verlangsamt, Hormone sich verändern und die fettfreie Körpermasse, die auch im Ruhezustand Kalorien verbrennt, abnimmt. Bewegen Sie sich zudem weniger als früher, etwa weil Sie ihre sportlichen Aktivitäten reduzieren, so kann dieses Ungleichgewicht bei Energiezufuhr und Energieverbrauch zu Übergewicht führen. Sorgen Sie für Abwechslung: Gemeinsam mit Freunden zu kochen, reduziert den Aufwand und bringt Sie auf neue Ideen. Sie können Kontakte pflegen und gleichzeitig Neues ausprobieren.

Rezept

DORADE

mit Zucchini und Safran

Ein kalzium- und Vitamin-D-reiches Rezept für vier Personen



Zutaten

- 4 dl Fischfond (aus dem Glas) oder Gemüsebouillon
- 400 g Zucchini
- 80 g Butter
- 6 Zweige Thymian
- 4 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1,2 kg Doraden (ausgenommen und geschuppt)
- 1 TL Safranfäden
- 1 Messerspitze Salz
- 1 Messerspitze gemahlener weisser Pfeffer
- 2,5 dl Weisswein

Zubereitung

Doraden waschen, trocken tupfen und auf einer Seite einschneiden. Die Zitronen waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Stifte schneiden. Fisch füllen: Zitronenscheiben, Knoblauch und Thymian in die Einschnitte in der Fischhaut stecken. Butter in einer grossen Pfanne erhitzen und die Fische darin von beiden Seiten je etwa 8 Minuten anbraten. Zucchettistifte, Wein und Fond sowie Safran zum Fisch dazufügen und alles einkochen lassen (ca. 5. Min.).

Nährwerte

Energiegehalt pro Portion: 587 kcal
 Proteineinheiten: 0,72 BE

Alles im Lot



Das Gleichgewicht von Körper und Geist verbessert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Um dieses Gleichgewicht herzustellen, braucht es Entspannung, eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Selbstfindung. Ju-Jitsu hilft dabei, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln, es kräftigt und fördert die Koordinationsfähigkeit. Die japanische Kampfkunst wird von einem der sechs weltbesten Meister in Chur unterrichtet.

«Körper und Geist müssen eins sein», erklärt Charlie Lenz mit ruhiger, aber bestimmter Stimme und ergänzt, dass für das ganzheitliche körperliche Wohlergehen neben der Bewegung auch die Ernährung eine grosse Rolle spiele. Der 66-jährige Grazer muss es wissen. Seine Essgewohnheiten hat er mit 15 Jahren umgestellt. Seither isst er keinen Zucker und wenig Salz. Die Hälfte seines Tellers füllt er mit Gemüse oder Salat, einem Viertel Eiweiss in Form von Hülsenfrüchten, Fisch oder Fleisch und einem weiteren Viertel Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder anderem

Getreide. Lenz schwört auf Makrobiotik, was für ihn so viel heisst, dass er beim Kochen darauf achtet, dass er oberhalb der Erde wachsendes Gemüse mit unterirdisch wachsendem kombiniert. Den Grossteil seines Tages trainiert er. Er tut dies schon seit Jahrzehnten und hat nicht vor, damit aufzuhören. Es tue ihm gut, sagt er. Das sieht man. Charlie Lenz wirkt wach, aufmerksam und clever. Seine perfekte Körperhaltung verleiht ihm Selbstsicherheit und Stärke. Lenz beherrscht gleich mehrere japanische Kampfkünste, und er lebt die Philosophie dahinter.

Die sanfte Kunst

Ju-Jitsu (gesprochen Tschu-Tschitsu) ist japanisch und bedeutet «sanfte Kunst». Im Wesentlichen geht es darum, die Unachtsamkeit des Gegners auszunutzen, dessen Angriffskraft umzulenken und dessen Gleichgewicht zu stören. Ju-Jitsu ist eine Kampfkunst und kein Sport. Es geht um körperlich-geistige Übungen, die die Persönlichkeit formen. «Ju-Jitsu ist die ideale Trainingsform», weiss Charlie Lenz. Sie vereine Gymnastik, Stretching und Koordinationsübungen. Ausserdem lerne man dabei,

ohne lange Meditation die Gedanken abzuschalten, den Körper (wieder) zu spüren und zu verstehen.

Da der Einstieg in eine neue Bewegungsart, oder eben Kunst, manchmal Überwindung braucht, hat Lenz einen Tipp: «Der beste Einstieg ist der Besuch eines Selbstverteidigungskurses. Darin kommen viele Elemente des Ju-Jitsu vor. Aufwärmen und Dehnen sind genauso mit drin wie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.» Und: Die Selbstsicherheit wird gestärkt – davon

kann man auch im Alter nie genug haben.

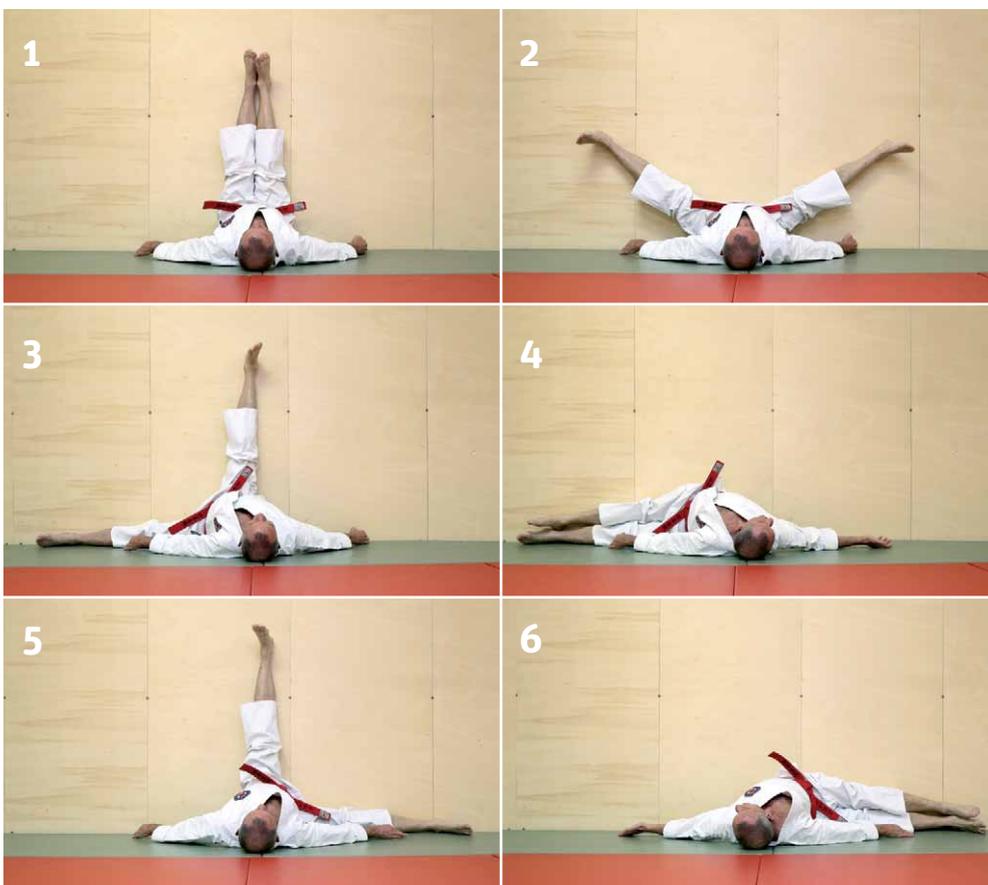
Ein Meister seines Fachs

Charlie Lenz hat vor gut 40 Jahren die Budoschule Haru in Chur gegründet. Hier trainiert er von Montag bis Freitag während neun Stunden am Tag Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis ins hohe Alter. Sie lernen bei ihm Karate, Judo, Ju-Jitsu und Okinawa-Kobudo, eine Kampfkunst, bei der typisch alt-japanische Bauernwerkzeuge als Waffen zum Einsatz kommen. Lenz hat seine

Kampfkünste direkt von den grössten Meistern in Japan erlernt. Dort wurde ihm auch der japanische Ehrentitel «Hanshi» verliehen, was so viel wie Halbgott bedeutet. Charlie Lenz präsidiert die Europäische Ju-Jitsu Union und gehört mit dem 9. Dan zu einem der höchstgraduierten Kampfsportler weltweit.

Text: Belinda Iten Signorell

Kursdaten und weitere Informationen unter:
www.budoharu.ch



Für die Salute!-Leserinnen und -Leser zeigt Charlie Lenz eine einfache, wirksame Übung, die zu Hause nachgemacht werden kann. Sie entspannt, dehnt und macht beweglicher.

1. Sich auf den Boden legen, Arme neben dem Körper zu einem V ausstrecken, beide Beine an die Wand anlehnen
2. Beine spreizen
3. Das rechte Bein wieder in die Senkrechte heben, das linke auf 9-Uhr
4. Beide Beine zur Linken auf den Boden sinken lassen, Kopf nach rechts abdrehen
5. Die Übung wiederholen auf der rechten Seite (3-Uhr)
6. Endposition rechts

Die einzelnen Positionen immer 10–12 Sekunden halten; die Schulterblätter bleiben während der ganzen Übung am Boden.

Entspannung – die Seele baumeln lassen

Die innere Spannung steigt, je mehr wir in unseren Alltag packen und je mehr Aufgaben wir bewältigen müssen. Viel Anspannung verlangt nach einer aktiven Entspannung, in der wir uns gezielt erholen. So kann auch eine bewusste Lebensführung mit ausreichend Schlaf, Freizeitbeschäftigungen, Bewegung und sozialen Kontakten entspannend wirken.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu entspannen. Wichtig ist dabei, dass der Aktivitätszustand des Nervensystems herabgesetzt wird und Sie sich vom Alltagsstress lösen können. Entdecken Sie die passende Entspannungsart für sich wie beispielsweise Yoga oder Meditation und gönnen Sie sich immer wieder Auszeiten vom Alltag.

Tipp

Legen Sie Zeiten fest, an denen Sie nicht erreichbar sind! Setzen Sie sich bequem hin und gehen Sie für einige Minuten auf eine Fantasiereise. Schliessen Sie die Augen, und versetzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie gerne sind. Lassen Sie die Stille auf sich wirken.

Auslösen der Entspannung

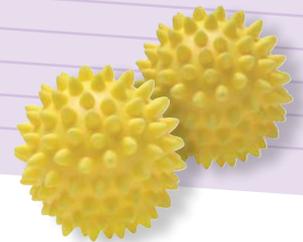
Es gibt zwei Auslösefaktoren für Entspannung: zum einen die Entspannung durch passive Konzentration, die durch die Konzentration auf die Inhalte der jeweiligen Entspannungsmethode herbeigeführt wird; zum anderen die Entspannung, bei welcher der Muskeltonus gesenkt wird, also durch systematisches An- und Entspannen der Muskulatur (etwa Yoga oder progressive Muskelrelaxation).

Langfristige Wirkung

Regelmässige Entspannungsübungen zeigen sowohl kurzfristige als auch langfristige Wirkungen. Kurzfristig können sie die Stimmung oder das Körperempfinden verbessern sowie den Blutdruck und den Puls senken. Bei regelmässigem Üben stellen sich zudem langfristige Veränderungen ein: Denn solche Übungen können zu einer verbesserten Stressbewältigung führen.

Tipp

Rollen Sie ihre Fusssohlen oder Handinnenflächen über genoppte Bälle. Das stimuliert die Sinneswahrnehmung und entspannt.



Im Alltag integrieren

Entspannungsmöglichkeiten im Alltag gibt es viele. Wichtig ist, dass Sie eine für sich finden, die Ihnen guttut, die Sie tatsächlich entlastet und mit der Sie Abstand gewinnen können, etwa Bewegung, Freunde treffen, ein Bad nehmen, im Wald spazieren. Gönnen Sie sich mindestens dreimal wöchentlich etwas Entspannung und sorgen Sie damit für Ihr Wohlbefinden.



Unser Körper: Veränderung über die Jahre

Menschen werden immer älter. Heute beträgt die Lebenserwartung bei der Geburt für Frauen 84 und für Männer 79 Jahre. Um das Jahr 1900 betrug die Lebenserwartung noch 59 bzw. 53 Jahre. Mit der längeren Lebensdauer der Menschen sind aber auch verschiedene Herausforderungen verbunden. Altersbeschwerden und Gebrechlichkeit, die sich früher oder später einstellen, verlangen nach einer adäquaten Betreuung, manchmal über viele Jahre.

Der menschliche Körper altert

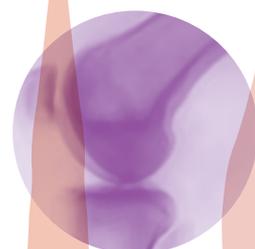
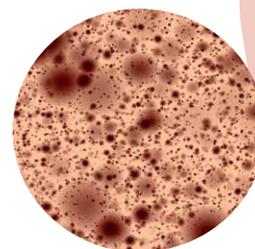
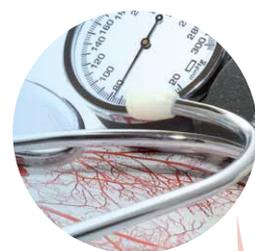
Im 25. Lebensjahr beginnt der Alterungsprozess des Körpers. Dieser Prozess kann durch das eigene Verhalten sowohl verlangsamt als auch beschleunigt werden. Im Folgenden werden die Auswirkungen des Alterns auf einige ausgewählte Bereiche in Kürze dargestellt.

Knochen, Gelenke und Muskeln

Die Knochendichte erreicht bei Menschen um 25 Jahre den höchsten Wert, danach nimmt sie alle 10 Jahre um 10% ab. Die Knochen werden in der Kindheit und Jugend je nach Beanspruchung dichter oder weniger dicht aufgebaut. Je höher der Ausgangswert der Knochendichte, desto niedriger ist die Wahrscheinlichkeit, an Osteoporose zu erkranken. Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit der Gelenke ab. Knochendichte kann in jedem Alter aufgebaut werden, dauert aber deutlich länger als der Aufbau der Muskulatur. Ab dem 50. Lebensjahr verringert sich die Muskelmasse und damit die Kraft stärker als noch in jüngeren Jahren. Davon bleibt die Kraft etwa konstant. Der altersbedingte Muskelabbau kann jedoch durch Krafttraining verzögert und reduziert werden.

Herz-Kreislauf-System

Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nimmt ab dem 30. Lebensjahr um rund 10% pro Dekade ab. Ausdauertraining hilft, die Herz-Kreislauf-Funktionen in jedem Alter zu verbessern. Die körperliche Ausdauer kann mit dem entsprechenden Training deutlich gesteigert werden. Weiterer positiver Effekt der gesteigerten Ausdauer ist eine gesteigerte Leistung des Herzens.



Gehirn und Sinnesorgane

Der Alterungsprozess des Körpers wirkt sich nicht auf die Sinnesorgane selbst aus, sondern auf einzelne Regionen des Gehirns.

Zwischen dem 20. und dem 90. Altersjahr verliert der Mensch rund 10 Prozent der Gehirnzellen – das Gehirn funktioniert aber aufgrund der grossen Reservekapazität, die wir in jungen Jahren aufbauen, auch im Alter meist noch gut. Wenn allerdings diese Reserve aufgebraucht ist, können Erinnerungsstörungen, depressive Stimmungsschübe und Verwirrtheit auftreten. Die Leistungsfähigkeit kann durch kognitives Training positiv beeinflusst werden.

Der Sehsinn wird im Alter oft durch eine Versteifung

der Augenlinsen beeinträchtigt. Die Pupillengrösse wird reduziert, sodass weniger Licht auf die Netzhaut treffen kann. Mit einer Brille und einer Leselampe kann dies behoben werden. Ein eingeschränktes Blickfeld, die Verschlechterung der Nachtsichtigkeit oder die verminderte Fähigkeit, Distanzen zu Objekten und deren Geschwindigkeiten zu erkennen, können jedoch nicht kompensiert werden.

Im Alter nimmt das Gehör höhere Frequenzen ab 8000 Hz schlechter wahr. Vor allem Sprache wird schlechter verstanden. Geruchs- und Geschmackssinn lassen ebenfalls nach, es wird schwieriger, Nahrung über den Geruchssinn zu erkennen.



Spezialfall Osteoporose

Bei der Osteoporose handelt es sich um eine so genannte Skeletterkrankung, welche die Knochen abbaut und in ihrer Struktur zerstört.

Die Folge davon ist eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen. Von Osteoporose sind mehr Frauen betroffen, aber auch Männer können an dieser Krankheit leiden, jedoch wird dies häufig nicht erkannt. Die Knochenminerale nehmen bei Frauen ab 30 bis 35 Jahren signifikant ab, bei Männern geschieht dies im Alter zwischen 45 und 50 Jahren.

Stoffwechsel

Im Alter findet durch fehlende Erneuerungsprozesse, aber auch durch Bewegungsmangel ein Muskelschwund statt.

Weniger Muskelmasse heisst, dass der Körper in Ruhe weniger Energie benötigt. Wird die Ernährung dann nicht angepasst, nehmen der Körperfettanteil und damit meist auch das Körpergewicht zu. Viele ältere Menschen leiden unter einem erhöhten Blutfettspiegel (Cholesterin) oder unter Diabetes mellitus. Ursache dafür ist häufig Übergewicht, das aufgrund von zu geringer körperlicher Aktivität und falscher Ernährung entsteht.



Sturzprophylaxe: Fitness hält Risiken tief

Ein trainierter und gesunder Mensch ist weniger anfällig für Unfälle oder Erkrankungen. Das Immunsystem ist leistungsfähiger und die Muskelkraft sowie ein gutes Gleichgewicht sind in der Lage, den Körper aufzufangen. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit, zu stolpern oder gar zu stürzen, wesentlich kleiner.

Reaktionsfähigkeit verändert sich

Die Reaktionszeit, also die Zeit, die der Körper braucht, um auf einen bestimmten Reiz zu reagieren, nimmt zu, je mehr Faktoren eine Situation beeinflussen. Die Reaktionszeiten auf unterschiedliche Signale, wie z.B. das, was Sie sehen, hören oder berühren, sind unterschiedlich lang. Der Körper reagiert am schnellsten auf eine Berührung; bei Signalen, die über das Sehen oder das Hören erfolgen, braucht der Kör-

per etwas länger. Mit zunehmendem Alter nimmt die Reaktionsgeschwindigkeit zwar ab – zwischen dem 20. und dem 60. Altersjahr um 25 Prozent –, durch regelmäßiges Training kann sie aber auf einem ansprechenden Niveau gehalten werden.



Sturz: ein einschneidendes Ereignis

Menschen stürzen in jedem Alter – aus Unachtsamkeit, weil sie das Gleichgewicht verlieren, stolpern oder in Gedanken ganz woanders sind. Gehäuft kommt dies jedoch im Alter vor. Die Folgen eines Sturzes sind oft gravierend: Neben Knochenbrüchen mit einer langen Heilungsphase sind oft auch der Verlust der Mobilität und der Selbstständigkeit und damit der Umzug in eine Pflegeeinrichtung verbunden.



Das Gleichgewicht stärken

Damit Sie sich vor Stürzen und den damit verbundenen Verletzungen schützen können, müssen Sie verschiedene Faktoren im Auge behalten. Ein Sturz ist immer ein Anzeichen dafür, dass etwas buchstäblich aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wichtig ist deshalb, früh genug vorzubeugen, damit es gar nicht so weit kommen kann. Spüren Sie etwa, dass Kraft oder Gleichgewicht abnehmen, können Sie dies durch gezielte Übungen oder generell mehr Bewegung auffangen. Wenn Sie beinahe gestürzt oder sogar hingefallen sind, ist es wichtig, mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin über die Gründe zu reden. Wenn Sie die Faktoren, die für Ihren Sturz verantwortlich waren, kennen, können Sie auch etwas dagegen unternehmen. Dafür ist es nie zu spät.

Viele Faktoren kommen zusammen

Die meisten Stürze erfolgen bei einer normalen Alltagstätigkeit wie zum Beispiel beim Gehen. Nur 5 Prozent der Stürze sind auf gewagte oder gefährliche Aktivitäten zurückzuführen. 10 Prozent der Stürze geschehen auf der Treppe, wobei die Treppe hinunterzusteigen gefährlicher ist als hinaufzusteigen. Ob ein Mensch anfällig für Stürze ist oder nicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die zusammenspielen.

Ist das periphere Sehfeld vermindert oder das Sehvermögen generell eingeschränkt, hat dies Auswirkungen auf das Gleichgewicht. Sind aus irgendeinem Grund das motorische Gedächtnis und der Gangautomatismus geschwächt, treten beim Gehen verbunden mit gleichzeitigen anderen Aktivitäten Gangunsicherheiten auf, die zu Stürzen führen können. Bei geschwächten Muskeln oder unter Medikamenteneinnahme kann der Sturz häufig nicht mehr richtig aufgefangen werden.

Stürze sind daher oft eine Folge von vermindertem Koordinationsvermögen in Kombination mit zu wenig Muskelschnellkraft in den Beinen. Daher sind eine gute Fitness und ein trainiertes Gleichgewicht in jedem Alter sehr wichtig.



Altersbedingte Häufigkeit von Stürzen

Bis zu einem Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal jährlich (28 bis 35%).

Zwischen einem Drittel und zwei Fünftel der über 75-Jährigen stürzen mindestens einmal jährlich (32 bis 42%).

Und über die Hälfte der 90- bis 99-Jährigen stürzt mindestens einmal jährlich (56%).



Gemeinsam statt einsam

Gute Gesellschaft, Freunde und gemeinsame Erlebnisse machen uns glücklich und erhalten gesund. Das weiss der Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS) und organisiert deshalb monatlich Anlässe für seine Mitglieder. Darüber hinaus setzt er sich tatkräftig für die Anliegen der Seniorinnen und Senioren im Kanton Graubünden ein.

Neue Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu pflegen und unter Menschen zu sein ist in jedem Alter wichtig und es tut der Seele gut. Ausserdem geht gemeinsam vieles einfacher. Auch darum lautet das Motto des Bündner Kantonalverbands der Senioren (BKVS): «Gemeinsam sind wir stark!»

Kollegialität und Freude am Leben

Für seine rund 700 Mitglieder organisiert der BKVS Theaterbesuche, Wanderungen, Tagesausflüge, mehrtägige Reisen oder Vorträge und Lesungen. «Einer der Glanzpunkte in unserem Jahresprogramm ist die Adventsfeier», erklärt Hans Joss,

Vize-Präsident des BKVS. An die 220 Mitglieder kommen jeweils in den Churer Titthof, um hier in weihnächtlichem Rahmen mit Essen, Musik, Gesang und Geschichten das Zusammensein zu geniessen. Der Andrang ist so gross, dass manche sogar eine Stunde vorher anreisen, um sich die besten Plätze zu sichern. Auch die monatlich stattfindenden Jass-Nachmittage sind beliebt und gut besucht. Kulturell Interessierte gehen zusammen an Theater- oder Tanzaufführungen, und die Reisefreudigen fahren dieses Jahr nach Italien. Das Jahresprogramm des BKVS bietet viel Abwechslung und ist eine gute Plattform, um neue Bekanntschaften zu schliessen. Denn

Kollegialität wird beim BKVS grossgeschrieben, genauso wie die Freude am Leben.

Rahmenbedingungen aktiv mitgestalten

1988 wurde der BKVS in Chur gegründet. Der BKVS ist eine Nonprofit-Organisation und ist Mitglied des Schweizerischen Verbands für Seniorenfragen. Vor mehr als zehn Jahren hat er das erweiterte Organ, den «Bündner Seniorenrat» (BSR) geschaffen, dessen Mitglieder aus allen Bündner Regionen kommen. Der BSR vertritt Altersfragen, Anliegen und Bedürfnisse der Bündner Seniorinnen und Senioren gegenüber der Öffentlichkeit und den kan-



Foto: Hans Joss

Bündner Seniorenrat:
... beim (verdienten) Jahresessen ...

tonalen Instanzen. «Wir treffen uns regelmässig mit Herrn Regierungsrat Christian Rathgeb und mit der grossrätlichen Kommission für Altersfragen», erklärt Guido Kaufmann, Präsident des BKVS, und fährt fort: «So deponieren wir unsere Anliegen und Interessen am richtigen Ort und können frühzeitig Einfluss nehmen.» Ein besonderes Augenmerk legt der BSR auf die Umsetzung des Bündner Altersleitbildes. Auch hier arbeitet er – immer im Sinne seiner Mitglieder – aktiv mit.

Text: Belinda Iten-Signorell

Das Altersleitbild Graubünden 2012 kann unter www.gesundheitsamt.gr.ch, «Themen & Projekte», heruntergeladen werden.

Ein Auszug aus dem zweiten Halbjahr

(Die Jass-Nachmittage finden monatlich an jedem 3. Donnerstag in Chur statt.)

13. Juni	Themenwanderung im Lugnez
17. Juni	Autofahrkurs 60+
13. August	Treffen mit dem Glarner Seniorenverband in Arosa
16.–19. September	4-Tages-Reise nach Italien
21. Oktober	Lotto-Nachmittag
Im November	Kinonachmittag
9. Dezember	Adventsfeier



Foto: Hans Joss

Pfarrer-Künzle-Wanderung

Machen und reden Sie mit!

Der BKVS wird von einzelnen Sponsoren und der öffentlichen Hand unterstützt, der Vorstand arbeitet ehrenamtlich. Deshalb sind die Mitgliedschaft und die Angebote meist günstig. Als Mitglied erhalten Sie sechsmal jährlich die Verbandszeitschrift «Capricorn».

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.buendnersenioren.ch

Betroffen müssen wir den plötzlichen Tod des Präsidenten des BKVS, Dr. rer. pol. Guido Kaufmann, mitteilen. Wir trauern um einen engagierten und geschätzten Freund, dem das Wohl der Gesellschaft immer am Herzen lag. Wir werden uns dankbar und ehrend an ihn erinnern.

Nützliche Tipps

Anleitung für ein Gleichgewichtstraining

Ein Gleichgewichtstraining lässt sich gut in den Alltag einbauen. Wichtig ist, immer wieder neue Reize zu setzen und so den Körper zum Lernen zu animieren. Stehen Sie zum Beispiel beim Zähneputzen nur auf einem Bein. Als Steigerung können Sie auch noch die Augen schliessen.

Für ein Gleichgewichtstraining sind aber auch verschiedene wackelige Unterlagen geeignet: z.B. einfache Kippbretter, Airex-Matten, Therapiekreisel oder Multikippbretter (wie zum Beispiel von MFT). Beim Stehen auf einer unebenen und wackeligen Unterlage muss man seinen Körperschwerpunkt ständig neu zentrieren, viele kleine,

vor allem tief liegende Muskeln werden so aktiviert und die Nervenstränge senden ständig Informationen ans Gehirn. Es dauert eine Weile, bis Sie ganz ruhig auf einer wackeligen Unterlage stehen können. Eine Verbesserung erreicht man aber oft schon nach einigen wenigen Übungssequenzen. Deshalb ist es wichtig, immer wieder neue Reize zu setzen. Kombinierte Aufgaben erhöhen den Schweregrad solcher Übungen: Lassen Sie sich etwas zuwerfen oder lesen Sie ein Buch, während Sie auf der unebenen Unterlage stehen.

Haben Sie keine entsprechenden Übungsgeräte zur Hand, können Sie auch ein Seil auf den Boden legen und darübergehen. Wenn Sie dabei die Augen schliessen,

wird es schwieriger, im Gleichgewicht zu bleiben. Oder Sie nehmen ein zusammengerolltes Badetuch und üben damit, im Gleichgewicht zu bleiben.

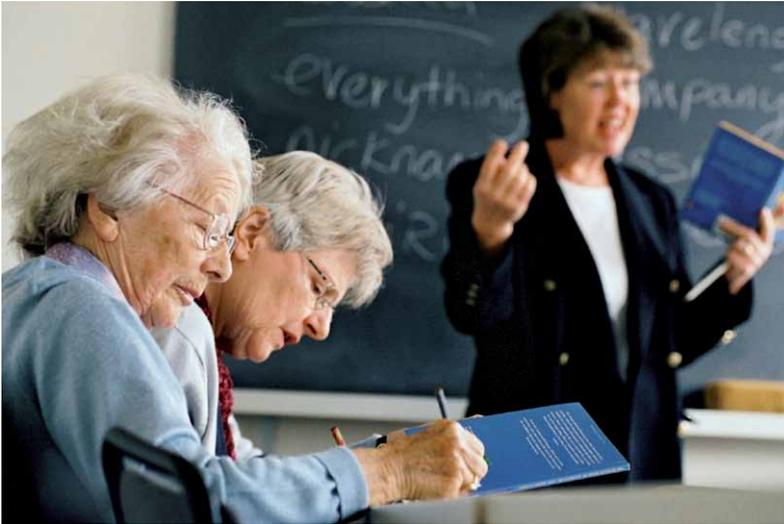
Tipp für den Arbeitsalltag

Kippbretter sind auch für das Büro geeignet – stehen Sie mehrmals täglich für einige Minuten auf ein Kippbrett und aktivieren Sie so Ihren Gleichgewichtssinn.



- 1 Versuchen Sie zunächst, auf zwei Beinen ruhig zu stehen.
- 2 Dann nur auf einem Bein.
- 3 Versuchen Sie nun, in die Knie zu gehen.
- 4/5 Kippen Sie mit dem Brett von einer Seite auf die andere, dabei sollten Sie sanft aufkommen, ohne ein lautes Geräusch zu erzeugen.

Unterschiedliche Kippbretter:
Bilder 1/2: Aerostep
Bilder 3-5: MFT FIT-Disc



Gehirnjogging

Untersuchungen haben gezeigt, dass Hirnleistungstraining einen entscheidenden Einfluss in der Verhinderung von Alterserkrankungen wie Alzheimer haben kann.

Spielend lernen

Gehirnjogging bezeichnet das Training der geistigen Leistungsfähigkeit mit dem Ziel, diese Leistungen zu erhalten oder zu verbessern. Gehirntaining ist als Methode altersunabhängig.

Deutsche Wissenschaftler an der Universität Münster haben festgestellt, dass mentale Aktivität besonders im Alter notwendig ist, um damit die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Gemäss ihrem Bericht wurde nachgewiesen, dass die typischen Eiweissablagerungen (Plaques), die bei der Alzheimerkrankheit auftreten, in Zahl und Ausdehnung durch das Gehirnjogging verringert werden können. In entsprechenden Verhaltensstudien zeigten sich bei den Probanden deutlich bessere Gedächtnisleistungen.

Eine vergnügliche Art von Gehirnjogging sind Karten- oder Gesellschaftsspiele, zum Bei-

spiel Jassen oder Bridge. Spielen stärkt die geistige Fitness, die Konzentrationsfähigkeit und die Kommunikationsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Nehmen Sie sich zweimal täglich rund 10 Minuten Zeit fürs Gehirnjogging: Sie können in der einen Übungseinheit gezielt entsprechende Aufgaben lösen und in der anderen einen Text lesen, denn Sie vorher auf den Kopf gedreht haben. Dadurch wird Ihr räumliches Vorstellungsvermögen aktiviert.

Aerobic fürs Gehirn

Eine andere Art von Gehirntaining ist, alltägliche Routinehandlungen bewusst zu verändern oder zu ersetzen. Dies wird auch als «Neurobics» bezeichnet, also körperliche Übungen (Aerobics), die zum Ziel haben, das Gehirn (Neuronen) zu trainieren. Durch diese so genannten «Neurobics-Übungen», bei

welchen alle fünf Sinne einbezogen werden (Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken), lassen sich unterschiedliche Hirnregionen gleichzeitig ansprechen und trainieren. Das Ersetzen von gewohnten Handlungen in ungewohnte lässt das Gehirn nicht mehr automatisch reagieren. So ist das Gehirn gezwungen, nach neuen Lösungen zu suchen. Es bilden sich neue Vernetzungen, das Gehirn wird leistungsfähiger.

So trainieren Sie Ihr Gehirn

Verändern Sie täglich wiederkehrende Handlungen:

- Putzen Sie Ihre Zähne mit der «schwächeren Hand».
- Kaufen Sie in einem Ihnen unbekanntem Lebensmittelgeschäft ein, Sie müssen sich dann wieder neu orientieren.
- Schreiben oder essen Sie mit der «falschen Hand».
- Gehen Sie kurze Strecken beim Spazieren rückwärts.
- Tauschen Sie Ihre «Stammplätze» beim Essen.

Salute!

Unterstützung von Gesundheit und Lebensqualität
ab dem 55. Lebensjahr

Kurse und Kontakte

Alzheimervereinigung Graubünden

Sie kümmert sich um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Mit dem Alzheimer-Telefon, mit Öffentlichkeitsarbeit, enger Vernetzung und über die Mitarbeit in Fachgruppen setzt sie sich für Angebote für demenzkranke Menschen ein.

www.alz.ch.gr

Bündner Kantonalverband der Senioren

Der Verband fördert die Lebensqualität und Würde seiner Mitglieder sowie die Wahrung ihrer wirtschaftlichen, sozialpolitischen und gesellschaftlichen Interessen. Er führt Veranstaltungen durch, welche der Orientierung aktueller Altersfragen, der Geselligkeit und der Pflege der Gemeinschaft dienen.

www.buendnersenioren.ch

Envista

Das vielfältige Kurs- und Veranstaltungsprogramm von Pro Senectute Graubünden: Bildung, Kultur, Sport und Geselliges.

www.gr.pro-senectute.ch

Pro Senectute Graubünden

Pro Senectute ist das Kompetenzzentrum zum Thema Alter und Altern. Die Stiftung bezweckt, das Wohl der älteren Menschen im Kanton Graubünden zu erhalten und zu fördern.

www.gr.pro-senectute.ch

Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein

Die Rheumaliga organisiert verschiedene Bewegungskurse in unserer Region. Sie bietet Sozialberatung für Rheumabetroffene, informiert und führt Patientenschulungen durch.

www.rheumaliga.ch/sgfl

Rotes Kreuz Graubünden

Die Angebote richten sich ans Assistenzpersonal im Bereich Spitex und Pflegeheim und an pflegende Angehörige, damit die betreuten Menschen in ihrer Selbstständigkeit und in ihrem Prozess der Gesundheitsförderung und/oder der Krankheitsbewältigung unterstützt werden.

www.srk-gr.ch

Schweizerische Herzstiftung

Fördert die Forschung im Bereich von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steht Herzkranken, Hirnschlagbetroffenen und Angehörigen zur Seite. Ein Anliegen ist die Prävention, welche aufzeigt, was Herz und Kreislauf schadet und wie einer Erkrankung vorgebeugt werden kann.

www.swissheart.ch

Seniorenakademie Graubünden

Die Seniorenakademie ist eine Bildungs- und Freizeitinstitution für Menschen ab 55 Jahren. Sie hat einen eigenen Förderverein, dessen Mitglieder von vergünstigten Preisen profitieren können.

www.senak.ch

Wegweiser Alter Graubünden

Das Informationsportal des Kantons Graubünden zu Pflege, Betreuung, Wohnen und Lebensgestaltung im Alter.

www.alter.gr.ch

Partner:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



In Zusammenarbeit
mit Kantonen und der bfu



Alzheimervereinigung **Sektion Graubünden**



Herausgeber und Kontakt:

Gesundheitsamt Graubünden

Hofgraben 5, 7001 Chur

Telefon 081 257 64 00

gf@san.gr.ch

www.graubünden-bewegt.ch



Gesundheitsamt Graubünden

Uffizi da sanadad dal Grischun

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni