

SIMONE FISCHER
WOLFGANG LINK

BEWEGLICH BLEIBEN

Die **besten Übungen** für mehr
Flexibilität, Mobilisation und
Schmerzfreiheit

SIMONE FISCHER
WOLFGANG LINK

BEWEGLICH BLEIBEN

Die **besten Übungen** für mehr
Flexibilität, Mobilisation und
Schmerzfreiheit

Inhalt

Gesund und fit im Alter	7
Was sich verändert, wenn wir älter werden	8
Was man dem Alterungsprozess entgegenhalten kann	11
Die Beweglichkeit des Menschen	13
Was ist Beweglichkeit?	14
Wie beweglich sind Sie noch?.....	15
Was die Beweglichkeit beeinflusst	16
Gelenke.....	17
Muskeln, Sehnen und Bänder	19
Bewegung als Schlüssel für gesundes Altern	21
Die Vorteile der Beweglichkeit	23
Die Gesundheit aktiv fördern	27
Soziale Kontakte pflegen	28
Auch Vierbeiner tun uns gut.....	29
Körpergewicht reduzieren	29
Unterstützung mit der richtigen Ernährung	32
10 Regeln für eine gesunde Ernährung.....	32
Genug trinken ist wichtig	38
Geistig fit bleiben	39
Sport tut gut – in jedem Alter	43
Das optimale Training	45
Geeignete Sportarten	47
Heimtrainer/Fahrrad-Ergometer.....	48
Crosstrainer.....	48
Krafttraining.....	49
Radfahren.....	50
Joggen.....	50
Nordic Walking und Wandern.....	51
Schwimmen und Aqua-Jogging.....	51
Gymnastik.....	52
Skilanglauf.....	53
Yoga und Tai Chi.....	53
Hula-Hoop.....	54
Tanzen.....	55
Freizeitsport.....	56
Mehr Bewegung im Alltag	57
Sport steigert die Lebensfreude	59
Übungen für mehr Beweglichkeit	61
Tipps für die Praxis	62
Aufwärmen	64
Mobilisationsübungen	65
Mobilisation des Nackens, der Schulter und der Arme.....	66
Mobilisation des Rückens, der Bauchmuskulatur und der Hüfte.....	71
Mobilisation der Beine, Knie und Fußgelenke.....	78
Dehnübungen	82
Dehnübungen für Nacken, Schulter, Brust und Arme.....	82
Dehnübungen für Rücken, Bauch und Brust.....	86
Dehnübungen für Beine, Gesäß und Hüfte.....	89

Rezepte

Frühstück	96
Apfel-Zimt-Porridge	97
Champignon-Omelett	99
Chia-Kokospudding mit Kiwi	101
Overnight Oats mit Blaubeeren und Banane	102
Spiegeleier mit Bohnengemüse	105
Frühstücks-Smoothie-Bowl	106
Suppen & Salate	108
Spinat-Suppe mit Geflügelklößchen ..	108
Rote Bete-Apfelsuppe	111
Bunter Sommersalat mit Hähnchenbrust	112
Quinoasalat mit Kidneybohnen und Paprika	114
Kleine Snacks	116
Gemüsechips	117
Müsliriegel	119
Gemüsesticks mit Dip	120
Cranberry-Cookies	122
Vollkorn-Kräuterschnecken	124
Zucchini-Basilikum-Muffins	127
Hauptspeisen	128
Gebratenes Lachsfilet mit buntem Gemüse	129
Hähnchenpfanne mit Vollkornreis ...	130
Vollkornspaghetti mit Knoblauchgarnelen	132
Knusperfisch mit Backkartoffeln und buntem Salat	134
Backofen-Huhn mit Gemüse und Kartoffeln	137
Jakobsmuscheln mit Lauch-Rahmgemüse.....	138
Bunte Vollkornnudel-Pfanne	140
Geflügelbällchen mit Püree und Bohnen	142
Desserts & Kuchen	144
Vollkornwaffeln mit Beeren	145
Käsekuchen mit Blaubeeren	147
Johannisbeer-Muffins.....	148
Sauerkirschgratin	151
Karamell-Pfirsich	152
Rezeptübersicht.....	154
Über die Autoren	158
Impressum.....	160



A person's arm is raised in a fist against a bright blue sky with scattered white clouds. The background is a vast, flat, sandy landscape, possibly a beach or a desert, extending to the horizon. The overall scene is bright and open, suggesting a sense of freedom and health.

Gesund und fit im Alter

Auch im hohen Alter noch gesund, beweglich, fit in Körper und Geist und schmerzfrei zu sein – das wünschen wir uns doch eigentlich alle. Dass dies kein Wunschtraum bleiben muss, zeigt Ihnen dieses Buch. Hier lesen Sie, wie Sie aktiv dazu beitragen können, Ihr Körpergefühl, Ihr Wohlbefinden und auch Ihre Gesundheit zu fördern.

In jungen Jahren denkt man kaum darüber nach, was jenseits der 50 passiert, doch je früher wir die Weichen für ein aktives und gesundes Leben stellen, desto mobiler und fitter sind wir auch im Alter. Aber keine Angst, auch wenn Sie bisher wenig Bewegung in Ihrem Leben hatten und vielleicht sogar bereits unter der ein oder anderen Einschränkung leiden, können Sie noch gegensteuern. Was Sie selbst tun können, um mit zunehmendem Alter flexibel, mobil und schmerzfrei zu bleiben, damit Sie auch weiterhin ein erfülltes, unabhängiges und selbstbestimmtes Leben führen können, erfahren Sie in diesem Buch.

Was sich verändert, wenn wir älter werden



Das Altern des Körpers ist ein ganz natürlicher Vorgang, der bereits – man glaubt es kaum – ab Anfang 30 beginnt. Den eigentlichen Alterungsprozess kann man nicht aufhalten, weil er einfach zum Leben dazugehört, doch mit einem guten Lebenswandel können wir ihn maßgeblich beeinflussen.

Doch was geschieht eigentlich mit unserem Körper in diesem Alterungsprozess?

Was die Beweglichkeit beeinflusst



Die natürliche Beweglichkeit nimmt bereits ab Anfang 30 ab, da dann nach und nach degenerative Prozesse im Körper stattfinden.

Durch den natürlichen Alterungsprozess, bei dem Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder sich verändern und abgenutzt werden, entstehen Bewegungseinschränkungen. Da diese so wichtig für unsere Bewegung sind, lernen Sie sie im Folgenden etwas besser kennen.

Probleme mit der Beweglichkeit entstehen aber auch durch Bewegungsmangel, dem klassischen »Einrosten«, sowie durch Haltungsfehler oder Verletzungen. Wenn Sie beruflich viel sitzen oder gesessen haben und auch in der Freizeit wenig Sport betrieben haben, wird es leider so sein, dass diese bewegungsarme Lebensweise auf die Dauer Ihre Beweglichkeit einschränkt.

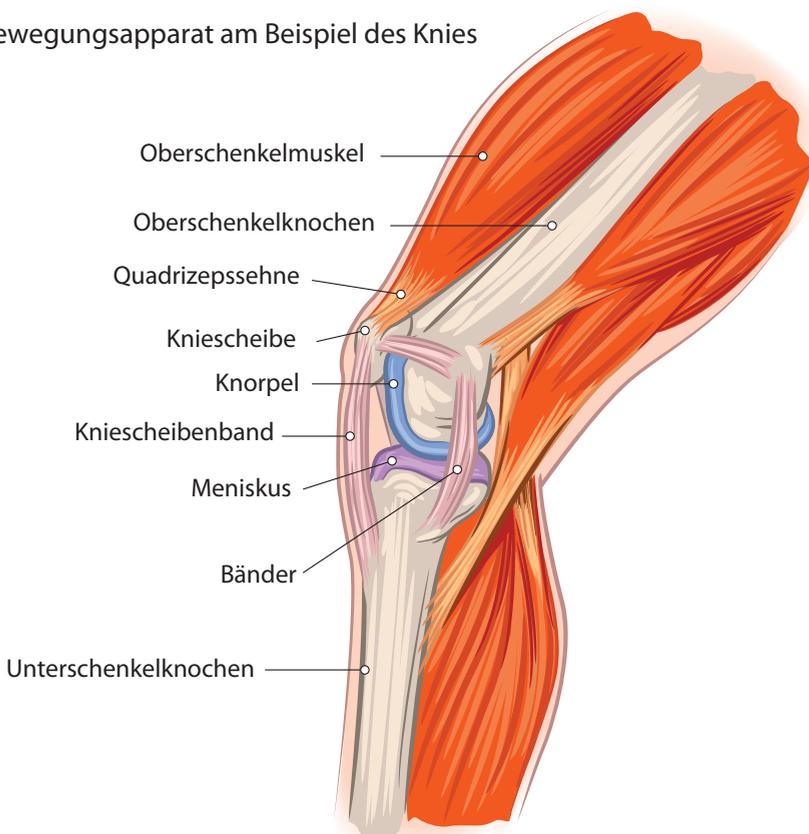
Und nicht zuletzt sorgt Übergewicht dafür, dass wir uns zum einen weniger bewegen, zum anderen aber auch in unserem Bewegungsradius eingeschränkt sind. Daher sollten Sie sich aufraffen und mehr Bewegung in Ihr Leben bringen – und Sie werden sehen, dass dies sogar richtig viel Spaß macht.

In der Gelenkkapsel befindet sich die Synovialflüssigkeit, die sogenannte Gelenkschmiere, die durch die Bewegung des Gelenks gleichmäßig im gesamten Gelenkraum verteilt wird. Sie versorgt den Knorpel mit Nährstoffen, damit dieser ausreichend elastisch und widerstandsfähig gegenüber Abrieb und Verschleiß ist. Der Knorpel reduziert die Reibung zwischen den Gelenken, schützt dadurch die Gelenke bei jeder Bewegung und ermöglicht einen reibungslosen Ablauf der Bewegung.

Die Gelenke sorgen nicht allein dafür, dass wir uns bewegen können, daran sind weitere Bestandteile des Körpers beteiligt, vor allem die Muskeln, Sehnen und Bänder.

Muskeln, Sehnen und Bänder

Bewegungsapparat am Beispiel des Knies



Das optimale Training

Wenn Sie untrainiert sind, sollten Sie Ihr Training mit einer mäßigen Belastung beginnen, die Sie dann nach und nach ausbauen. Dies ist wichtig, damit Sie das Herz-Kreislauf-System nicht überlasten.



Was genau bedeutet das? Sie sollten so trainieren, dass Ihre Pulsfrequenz nicht zu hoch ansteigt und auch Ihr Blutdruck nur moderat steigt. Dies sollten Sie vor allem in den ersten Trainingswochen grundsätzlich kontrollieren. Ideal ist es, wenn Ihr Blutdruck nicht über 200/100 mmHg liegt und der Pulsschlag 120 Pulsschläge pro Minute nicht überschreitet.

Sie können auch feststellen, ob Sie Ihr Ausdauertraining gesundheitsorientiert gestalten, indem Sie kontrollieren, ob Sie beim Sport zwar eine leicht erhöhte Atmung haben, sich aber noch gut unterhalten können.

Wenn Sie aus der Übung sind, lassen Sie es langsam angehen und beginnen zum Beispiel damit, dreimal wöchentlich zehn Minuten zu wandern oder Nordic Walking

Geeignete Sportarten



Viele Sportarten sind bis ins hohe Alter sehr gut geeignet. Vor allem, wenn Sie bereits eine Sportart ausüben, sollten Sie ruhig dabei bleiben. Mit zunehmendem Alter und bei eventuell bestehenden Problemen oder Bewegungseinschränkungen empfiehlt es sich auf jeden Fall, dass Sie sich vorab mit Ihrem Arzt absprechen und sich von diesem durchchecken lassen. Der Arzt kann ermitteln, welche Form und Intensität der Bewegung für Sie geeignet ist und wie viel Belastung Sie aushalten. Er wird Ihnen auch geeignete Sportarten mitteilen.

Wenn Sie sich diesbezüglich noch unsicher sind, hier einige Vorschläge:



Rezepte

Frühstück.....	96
Suppen & Salate	108
Kleine Snacks	116
Hauptspeisen.....	128
Desserts & Kuchen.....	144



Frühstück



Apfel-Zimt-Porridge

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Zutaten

- 2 Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL + 1 TL Ahornsirup
- 2 TL Zimt, gemahlen
- 360 ml Milch, 1,5 % Fett
- 80 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 2 EL Mandelkerne mit Haut

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Zitronensaft mit 2 EL Ahornsirup und 1 TL Zimt verrühren und über die Äpfel geben.
3. Die Milch aufkochen, Haferflocken und Salz dazugeben und bei geringerer Hitze 5 bis 10 Minuten ausquellen lassen. Danach das Porridge mit dem restlichen Ahornsirup abschmecken.
4. Die Mandeln grob hacken und unter das Porridge mischen. Die Hälfte der Äpfel ebenfalls untermischen.
5. Das Porridge auf 2 Schüsseln verteilen, die restlichen Apfelstücke darauf geben und mit dem restlichen Zimt bestreuen.

Nährwerte pro Portion

440 kcal, 12,5 g Fett, 66 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 10,5 g Ballaststoffe



Champignon-Omelett

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Zutaten

- 120 g Champignons
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Schnittlauch
- 3 TL Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- 4 Eier, Größe M
- 2 TL geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
2. 1 TL Öl in eine beschichtete Pfanne geben, mit einem Silikonpinsel verteilen und erhitzen und die Champignons darin ca. 5 Minuten braten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 3 Minuten braten. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
3. Die Eier mit etwas Salz und Pfeffer sowie 1 EL Wasser verquirlen.
4. In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Die Hälfte der Eimasse hineingeben, die Pfanne schwenken und die Eimasse stocken lassen.
5. Sobald die Oberfläche nur noch leicht flüssig ist, die Hälfte der gebratenen Pilze und des Schnittlauchs sowie 1 TL Parmesan daraufgeben. Eine Omelethälfte mit einem Pfannenwender darüberklappen und das Omelett vorsichtig auf einen Teller heben.
6. Mit dem zweiten Omelett genauso verfahren.

! Tipp: Sofern Sie zwei kleine Pfannen haben, bietet es sich an, die Omeletts gleichzeitig zu braten. Wenn Sie nur mit einer Pfanne arbeiten, ist es sinnvoll, das erste Omelett im leicht erwärmten Ofen warmzuhalten, bis das zweite Omelett gebraten ist. Sie können das Omelett alternativ auch in einer großen Pfanne in einem Durchgang garen und dann zweiteilen.

Nährwerte pro Portion

237 kcal, 16,5 g Fett, 5,5 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe