

Mobilität hat viele Facetten

# *Immer schön beweglich bleiben*

Mobil sein, mobil bleiben: Dieses Ziel stecken sich viele Menschen, gerade für das Alter. Mobilität bedeutet dabei mehr als „nur“ die körperliche Fortbewegung. Auch geistige Beweglichkeit, die Fähigkeit, Informationen aktiv zu suchen, aufzunehmen und zu verarbeiten, wünschen sich wohl die meisten – in jedem Alter. Körper und Geist sollen mobil bleiben, und für beides kann man selbst viel tun.



Zum Beispiel, sich in allen Lebensphasen regelmäßig zu bewegen. Denn wissenschaftliche Studien zeigen, dass körperliche Bewegung nicht nur Muskeln und Organe gesund hält, sondern auch das Gehirn stärkt. In Bewegung ist das Gehirn auf vielerlei Weise gefordert. Es muss Sinneseindrücke verarbeiten, Orientierung herstellen und Handlungen planen.



### *Bewegung hilft Körper und Kopf*

So kann etwa Gartenarbeit zu einem wahren Jungbrunnen werden: eine an frischer Luft ausgeübte planvolle Tätigkeit, bei der Muskeln und Gehirn gleichermaßen gefordert sind. Auch sportliche Aktivitäten im Freien sind unbedingt zu empfehlen. Nutzen Sie entsprechende Angebote, zum Beispiel Sport im Verein.

Womit ein weiterer Punkt angesprochen ist, der körperliche und geistige Mobilität in jedem Lebensalter unterstützt: soziale Kontakte. Das Zusammensein mit anderen hat nachweislich einen positiven Effekt auf beide Facetten von Mobilität. Zum einen erfordern soziale Kontakte ein Sich-Einstellen und Eingehen auf andere, zum anderen muss man für die Kontaktpflege vielfach sein Zuhause verlassen und sich durch die Welt bewegen. Kontakte zu anderen zu pflegen ist also eine positive Herausforderung für Körper und Geist.

### *Kontakte sind wichtig*

Dabei sind auch Widrigkeiten, die einem im Umgang mit anderen Menschen begegnen können, etwa Streit und Beziehungskrisen, nicht nur negativ zu sehen. Soziale Kontakte auch unter „Stress“ zu halten, trainiert das Gehirn und unsere Empathie. Wenn wir mit anderen zusammen sind, können wir lernen, solche Krisen zu meistern.



Foto links: © pressfoto - freepik.com, Fotos rechts: © Kzenon - stock.adobe.com

## Im Alter mobil bleiben

Es ist eine weit verbreitete Befürchtung, dass mit steigendem Lebensalter körperliche und geistige Mobilität verloren gehen. Doch muss das tatsächlich so sein? Was man auch im höheren Alter dafür tun kann, sich Agilität zu bewahren, weiß Christine Sowinski, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Kuratoriums Deutsche Altershilfe.

Zuallererst nennt die ausgebildete Krankenschwester und studierte Psychologin die Bewegung. Sie kräftigt nicht nur Muskeln, sondern fordert auch das Gehirn. Alltagsaktivitäten, wie Spazieren gehen oder Gartenarbeit, seien dafür ebenso sinnvoll, wie Angebote zum Seniorensport, idealerweise im Verein.

Denn auch der Kontakt mit anderen Menschen erhalte Mobilität – hier vor allem die des Geistes. „Ziehen Sie sich im Alter nicht etwa aus Freundschaften, Gruppen und Vereinen zurück, um vermeintliche Anstrengungen zu vermeiden“, rät die Psychologin. „Im Gegenteil: Das Zusammensein mit anderen, eventuell sogar um gemeinsam an einer Aufgabe zu arbeiten, ist langfristig viel sinnvoller. Die Mitarbeit in Vereinen ist zum Beispiel eine gute Hilfe gegen das Gefühl von Einsamkeit. Und wer dabei etwas von den Herausforderungen erfährt, vor denen andere Menschen stehen, kann daran eigene Anforderungen und Krisen besser ‚einordnen‘.“

Das Nachlassen körperlicher Leistungsfähigkeit sei mit steigendem Alter dagegen kaum zu vermeiden. Damit verändert sich auch die



körperliche Mobilität. Beweglichkeit zu erhalten und Stürze zu vermeiden, ist im höheren Alter wichtig. Die sogenannte „Sturzprophylaxe“ soll helfen, diese beiden Ziele zu erreichen. Dabei geht es darum, gute Voraussetzungen für körperliche Mobilität zu schaffen und Unfallquellen auszuschließen, denn Angst vor Stürzen ist ein schlechter Begleiter auf den täglichen Wegen. Sturzprophylaxe nimmt alles in den Blick, was die Sicherheit beim Laufen stärkt.

Dafür muss nicht etwa beim Erreichen eines bestimmten Alters die gesamte Wohnung umgestaltet werden. „Natürlich ist es sinnvoll, gefährliche Stolperkanten wenn möglich zu beseitigen und auf gut sitzendes Schuhwerk zu achten“, sagt Christine Sowinski.

„Andererseits kennen ältere Menschen ihre Wohnung sehr gut und kommen meist darin zurecht.“ Eine komplette Umgestaltung könne der eigenen Wohnung das Vertrauen nehmen und auf diese Weise neue

Unsicherheiten schaffen. Günstiger sei es, Hilfsmittel, wie zum Beispiel Haltegriffe und punktuelle Umgestaltungen, immer dann in Erwägung zu ziehen, wenn eine konkrete „Problemstelle“ erkannt wurde. „In der eigenen Wohnung für sichere Mobilität zu sorgen, muss also auch nicht teuer sein. Es geht vielmehr darum, die Veränderungen gut auf den eigenen aktuellen Bedarf abzustimmen“, erläutert Sowinski.

Wer unsicher ist, wo und wie entsprechende Umgestaltungen sinnvoll sind, kann die Mitarbeiter einer Wohnberatungsstelle zu Rate ziehen. Diese gibt es in fast allen kreisfreien Städten und Landkreisen. Sie werden von Kommunen oder sozialen Verbänden getragen, ihre Inanspruchnahme ist kostenfrei.

Das Ziel der Wohnberatung teilen wohl die meisten Senioren: Mit individuell passenden Veränderungen soll es möglich werden, so lange wie möglich selbstständig im gewohnten Umfeld zu leben. Gut zu wissen: Aus der Pflegeversicherung sind Zuschüsse zu sogenannten wohnumfeldverbessernden Maßnahmen möglich, sofern diese dem Pflegezweck dienen.





## Beweglichkeit trainieren

Als Krise erleben es etliche Menschen, wenn mit steigendem Lebensalter die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt. Einschränkungen vermeiden, mobil bleiben: Dabei hilft gezieltes körperliches Training für Gleichgewichtssinn und Muskelkraft.

- Zum Beispiel der Einbeinstand, ein Klassiker, wenn es darum geht, den Gleichgewichtssinn zu schulen. Gleichzeitig trainiert er die Muskelkraft im belasteten Bein.
- Das Armheben kräftigt die Muskulatur der Arme, die für die Stabilität des Körpers ebenfalls unverzichtbar ist. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Lassen Sie Ihre Arme zunächst hängen und nehmen in die rechte und die linke Hand jeweils kleine Hanteln
- oder gefüllte Wasserflaschen. Nun heben Sie an beiden Seiten die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen bis auf Schulterhöhe, lassen sie wieder sinken, heben sie erneut.
- Das Beinschwingen verbessert wiederum den Gleichgewichtssinn. Heben Sie ein Bein vom Boden, winkeln Sie es an und lassen Sie es in der Luft hin und her schwingen.
- Mit der Übung „Arme über Kopf“ wird nun wieder etwas für die Armmuskulatur getan. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Nehmen Sie kleine Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen in beide Hände und halten Sie sie auf Höhe der Schultern, die Handflächen dabei nach vorn zeigend. Nun heben Sie beide Arme gleichzeitig über den Kopf, bis die Ellenbogen gestreckt sind und die Gewichte sich berühren. Senken Sie die Arme wieder ab und heben sie erneut.
- Der Fersen-Zehen-Stand stärkt die Wadenmuskulatur. Stellen Sie sich aufrecht hin, drücken Sie sich mit beiden Füßen hoch auf die Ballen. Dann verlagern Sie Ihr Gewicht so, dass Sie auf beiden Fersen stehen.

## Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Mobilität“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 72 32 553**

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



## Gesunde Ernährung hilft

Neben gezieltem Training ist die Ernährung wichtig, um sich die körperliche und geistige Mobilität zu erhalten. Das wurde in vielen Studien nachgewiesen. Eine sogenannte Mittelmeer-Diät mit viel Gemüse, Obst, Ballaststoffen, Fisch, pflanzlichen statt tierischen Fetten und wenig Fleisch hilft nicht nur Muskeln und Organen, sondern auch dem Gehirn. Es profitiert von einer ausgewogenen Nährstoff-Versorgung. Gleiches gilt für Muskeln und anderes Körpergewebe. Wer mit einer gesunden Ernährung darüber hinaus noch Übergewicht verhindert oder abbaut, tut auch etwas für seine Gelenke – und auf diese Weise für seine Mobilität.



## Mobil bleiben auch bei Pflege

Pflegebedürftigkeit ist meist auch mit Einschränkungen der Mobilität verknüpft. Verlust von Mobilität ist zum Beispiel ein wichtiger Punkt für die Entscheidung über die Zuerkennung eines Pflegegrads. Heißt das, wenn Pflege notwendig wird, ist zugleich die Mobilität ad acta gelegt? Auf keinen Fall! Auch bei Pflegebedürftigkeit lohnt es sich, Mobilität zu erhalten und zu stärken.

Nutzen Sie zum Beispiel Hilfsmittel. Stützen, Rollator oder Rollstuhl machen Fortbewegung in den eigenen vier Wänden und eventuell auch darüber hinaus möglich. Nähere Informationen zur Beantragung und Kostenübernahme finden Sie in unserem Arti-

kel zu Pflegehilfsmitteln in dieser vitamin-Ausgabe ab Seite 26.

Machen Sie Ihre Wohnung „mobilitätstauglich“, um Rollator und Co auch gut einsetzen zu können. Die Wohnberatung gibt Tipps, welche Hindernisse und Stolperfallen wie beseitigt werden können. Nicht zuletzt wird Mobilität auch gefördert. Wer einen Pflegegrad hat, bekommt Hilfsmittel von der Pflegekasse. Werden Umbauten im Haus oder in der Wohnung nötig, gibt es unter bestimmten Voraussetzungen finanzielle Unterstützung. Das Vorliegen eines Pflegegrads und die Notwendigkeit wird in der Regel im Rahmen der Begutachtung festgestellt und ist Voraussetzung für eine Kostenübernahme.

## Die Mobilität der Zukunft?

Ist es vorstellbar, dass die Menschen zukünftig ohne heute verbreitete Einschränkungen alt werden? Dass Computertraining den Geist mobil hält, Unterstützung durch Roboter keine Einsamkeitsgefühle mehr aufkommen lässt und Exoskelette das Heben selbst schwerer Lasten möglich machen?

Einiges davon ist bereits Realität: Geistige Mobilität kann heute jeder am Computer oder Tablet trainieren. Speziell entwickelte Programme enthalten Übungen für die geistige „Fitness“, viele davon auf spielerische Art anregend. Von Mathe-Übungen über Allgemeinwissen-Aufgaben bis zum Gedächtnis-Training reicht das Spektrum der Apps. Neben kostenfreien gibt es bezahlungspflichtige Apps. Das passende Angebot muss jeder für sich selbst finden. Darüber hinaus gibt es sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGas), die Sie ebenfalls unterstützen können, mobil zu bleiben. Sie sind durch die PBeaKK erstattungsfähig. Eine Auflistung finden Sie unter [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de).

Während Gehirnjogging per Computer oder Handy schon weit verbreitet ist, sind andere Technologien, die in Zukunft ältere Menschen unterstützen könnten, derzeit noch im Erprobungsstadium. Zum Beispiel besagte Pflegeroboter oder Exoskelette, deren Tauglichkeit und Nutzen in Studien bereits geprüft werden.

## Behandlung gut abwägen

Doch was ist zu tun, wenn körperliche Einschränkungen, etwa an Hüfte oder Knie, die Beweglichkeit verringern? Mit Standardempfehlungen ist es dann nicht getan. Diagnostik und Beratung von ärztlicher Seite sollten in diesem Fall einen individuellen Weg weisen – und operative Eingriffe auf jeden Fall vorab gründlich abgewogen werden. Zu fragen ist zum Beispiel, ob der konservative, nicht-operative

Behandlungsweg wirklich ausgeschöpft ist. Denn jede Operation birgt auch Risiken.

Von Körper bis Geist, von der Prophylaxe bis zum Umgang mit Einschränkungen, von Training über Ernährung bis zur medizinischen Behandlung: Das Thema Mobilität hat zahlreiche Facetten. Sicher ist, dass Mobilität keine Selbstverständlichkeit ist, sondern gefordert und gefördert werden muss. Jeder kann etwas dafür tun, sie zu erhalten. ■



## Mehr erfahren

So facettenreich wie das Thema „Mobilität“ sind auch die Quellen für weiterführende Informationen. Adressen von Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe lassen sich beispielsweise im Internet recherchieren. Ebenso sind Videoplattformen im Internet, zum Beispiel „Youtube“, eine gute Möglichkeit, sich über mögliche Übungen zur körperlichen Kräftigung und Sturzprophylaxe zu informieren.