

**SAĞLIK. SOZIALRAUMORIENTIERTE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
ÄLTERER FRAUEN UND MÄNNER MIT
TÜRKISCHEM MIGRATIONS HinterGRUND
IN HAMBURG**

Projektleitung: Prof. Dr. Joachim Westenhöfer, Prof. Mary Schmoecker, Prof. Christiane Deneke
Wissenschaftliche Mitarbeiter/in: Johanna Buchcik, Ralf Schattschneider

Herzlich Willkommen!



2

„Sağlık. Yaşlılık'ta Beslenme ve Egzersiz“

„Sağlık. Gesunde Ernährung und Bewegung im Alter“



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences

1. Woche – Inhalte



3

Ernährung

- Stärken und Schwächen der eigenen Ernährung
- Anlegen von Kräutertöpfen/Aussaat

Bewegung

- Beweglichkeit der Gelenke (Eklem hareketleri)
- Praktische Bewegungseinheiten

Ernährung



4

Wo sehen Sie die Stärken in Ihrer Ernährung?

Wo sehen Sie die Schwächen in Ihrer Ernährung?

Aufgabe



5

Bitte legen Sie Kräutertöpfe an!



Beweglichkeit der Gelenke



6

- Höheres Alter: Elastizität der Muskulatur lässt nach
- Abnutzungserscheinungen der Sehnen, Bänder und Gelenkknorpel
- Häufige Ursachen der Abbauprozesse:
 - Bewegungsmangel
 - Gelenke werden mit der Zeit steif und ungelentkig

Wozu Beweglichkeit?



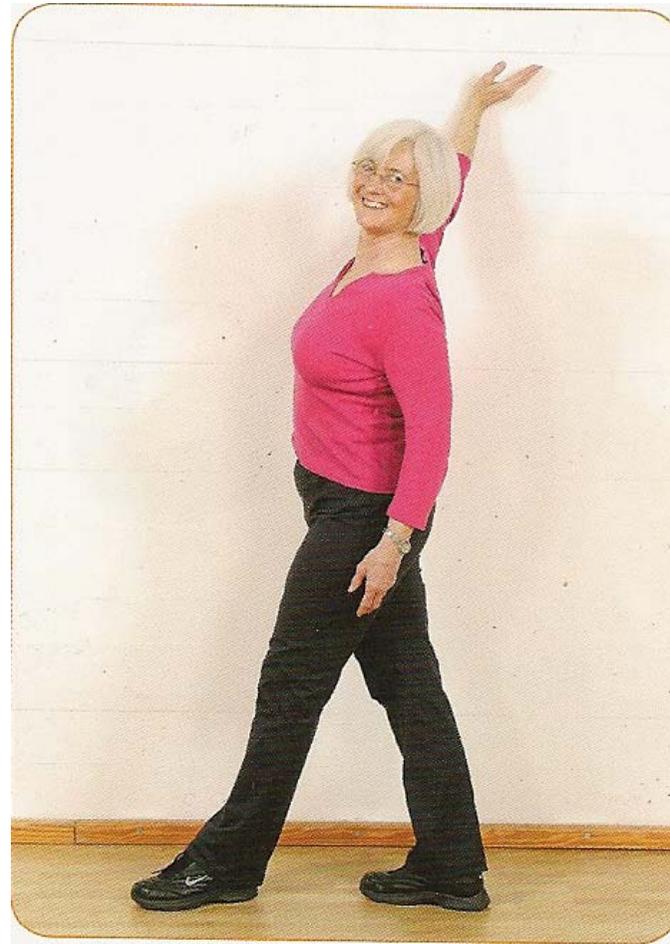
7

- um an Gegenstände zu kommen, die sie erreichen wollen
- um die für die Alltagsbewältigung nötige Fingerfertigkeit zu erhalten
- um den Kopf drehen zu können (z.B. für Orientierung im Straßenverkehr)
- um Kleidung anzuziehen
- Körperteile (Rücken, Füße) waschen zu können
- um die Wohnung sauber halten zu können

Bewegung – Übung 1



8



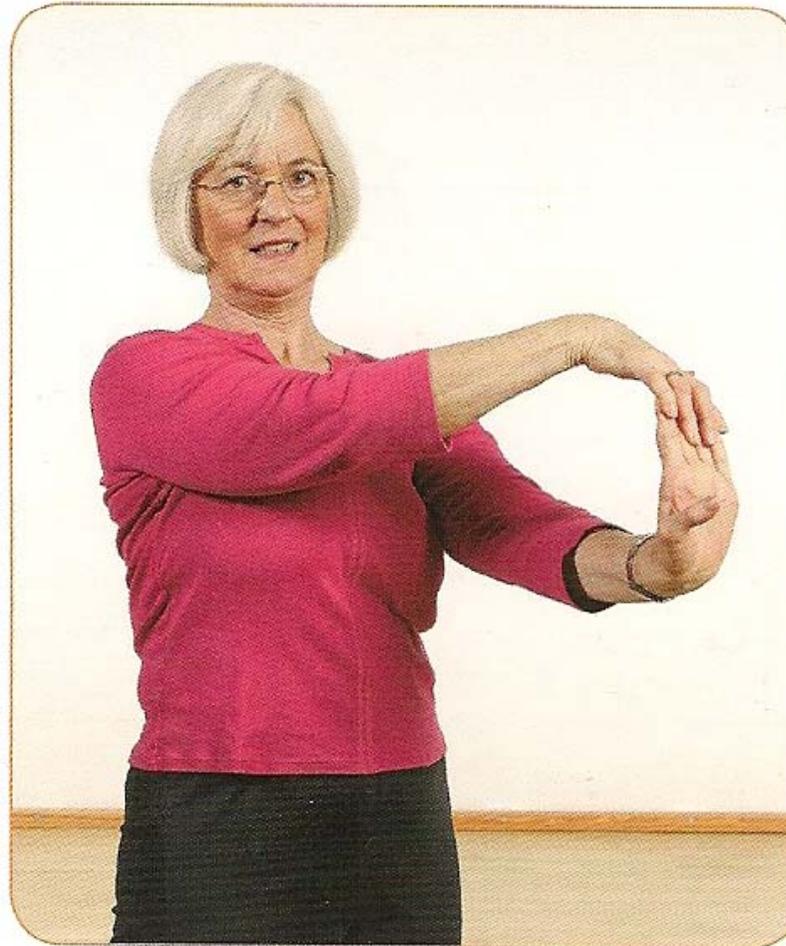
Übung 1: Brust-Stretching

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 2



9



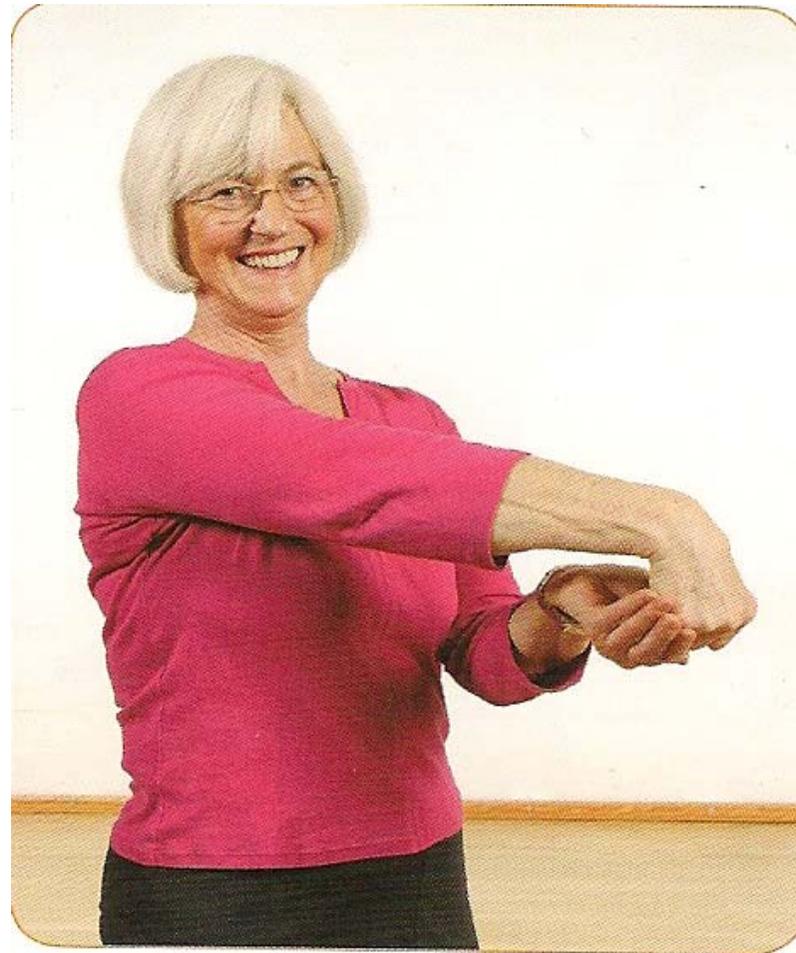
Übung 3: Hand- und Fingerstreckung

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 3



10



Übung 2: Handbeuge

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 4



11



Übung 4: Armkreise

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 5



12



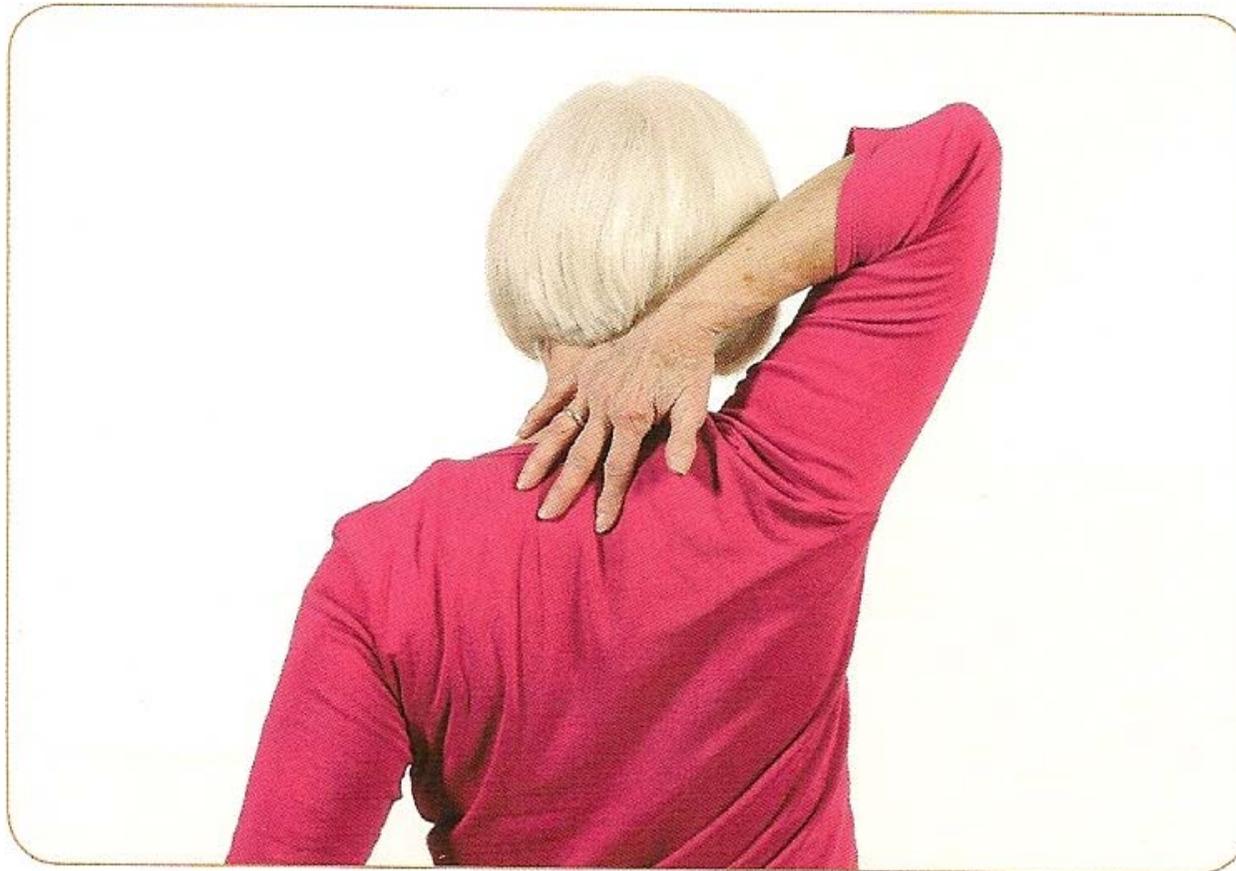
Übung 5: Arme öffnen und schließen

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 6



13



Übung 6: Schulterblatt tippen

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



14

Versuchen Sie die Übungen jeden Tag 5 Minuten zu Hause auszuführen!



2. Woche – Inhalte



15

Ernährung

- Gemüse
- Sticks zum Knabbern mit selbst hergestelltem Dip

Bewegung

- Bewegung im Sitzen und Stehen (Oturarak ve ayakta egzersiz)
- Übungen für den Alltag

Gemüse



16

- Gemüse gehört der Lebensmittelgruppe der Kohlenhydrate an
- Täglich sollten 2-3 Portionen rohes oder gegartes Gemüse verzehrt werden (DGE)
- Liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und haben zudem wenig Energie und Fett
- Großes Nahrungsvolumen, Sättigungsgefühl tritt schnell ein

Gemüse



17

- In Gemüse enthaltene Ballaststoffe fördern die Verdauung
- Füllen den Magen
- Schützen vor Krankheiten, wie Obstipation, Dickdarmkrebs, Gallensteine, Übergewicht, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus und Arteriosklerose

Aufgabe



18

Gruppe 1: Bitte schneiden Sie Gemüsesticks in Längsstreifen!

Gruppe 2: Bitte stellen Sie den Dip nach Rezept her!



Bewegung im Sitzen und Stehen



19

Mit zunehmenden Alter werden die Muskeln schwächer, sodass der Alltag zur Herausforderung wird:

- Treppen steigen
- Einkaufen (Einkaufstaschen tragen)
- sich waschen und anziehen
- Straßenverkehr
- Haushalt versorgen

→ erfordern viel Kraft und Standfestigkeit!

Wozu Bewegung?



20

- Erhaltung körperlicher Funktionen
- Voraussetzungen für ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter
- Gezieltes Training:
 - stärkt Muskeln , fördert Beweglichkeit
 - festigt die Standsicherheit
 - steigert die körperliche Leistungsfähigkeit
 - Selbstständigkeit im Alltag
 - erhöht Lebensqualität

Bewegung – Übung 1



21



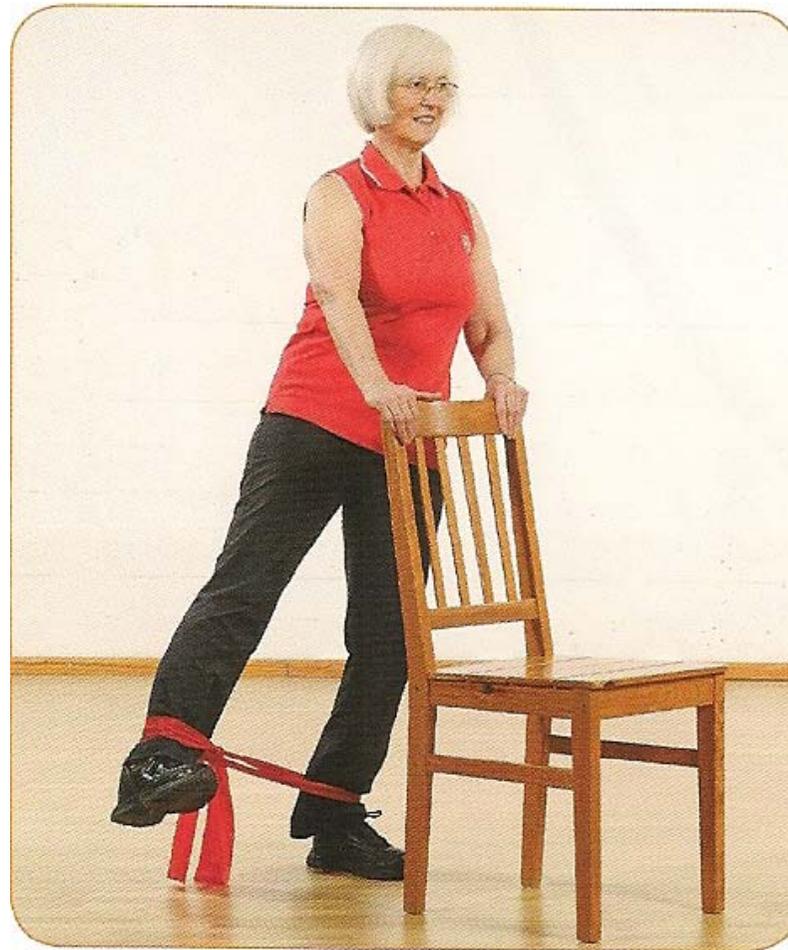
Übung 1: Für die vorderen Oberschenkel

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 2



22



Übung 2: Für Muskeln der Hüfte und Oberschenkelaußenseite

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



23

Versuchen Sie jeden Tag 2-3 Portionen Gemüse zu
essen!



3. Woche – Inhalte



24

Ernährung

- Obst
- Genussübung Apfelverkostung

Bewegung

- Kräftigung der Muskeln
- Übungen mit dem elastischen Band (Esnek band ile kaz güçlendirilmesi)

Obst



25

- Obst gehört der Lebensmittelgruppe der Kohlenhydrate an
- Täglich sollten 2-3 Portionen Obst verzehrt werden (DGE)
- Liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und haben zudem wenig Energie und Fett
- Großes Nahrungsvolumen, Sättigungsgefühl tritt schnell ein

Obst



26

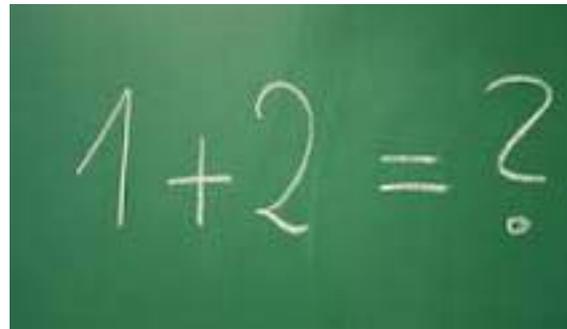
- In Obst enthaltene Ballaststoffe fördern die Verdauung
- Füllen den Magen
- Schützen vor Krankheiten, wie Obstipation, Dickdarmkrebs, Gallensteine, Übergewicht, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus und Arteriosklerose

Aufgabe



27

Aufgabe 1: Verkosten Sie den Apfel nach Anweisung!



Aufgabe 2: Ordnen Sie das Obst den Jahreszeiten zu!



Quelle: Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. (2012)

Äpfel



Erdbeeren



Pfirsiche



Kiwis



Bewegung – Kräftigung der Muskeln



32

- Erhaltung aller Armbewegungen des Alltags, z.B.:
 - Schwere Gegenstände heben, tragen
 - Enkelkinder auf den Arm nehmen

- Ziele:
 - Die Kraft der Arm- und Schultermuskulatur trainieren
 - Widerstandstraining

Bewegung – Übung 1



33



Übung 1: Für die Oberarmrückseite

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 2



34



Übung 2: Für die Oberarme

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 3



35



Übung 3: Für Rücken und Schultern

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



36

Versuchen Sie jeden Tag 2-3 Portionen Obst zu essen!



4. Woche – Inhalte



37

Ernährung

- Milchprodukte
- Milch-Shakes herstellen

Bewegung

- Gehfähigkeit erhalten
- Gehsicherheitstraining (Yürüme emniyet antremanı)

Milch und Milchprodukte



38

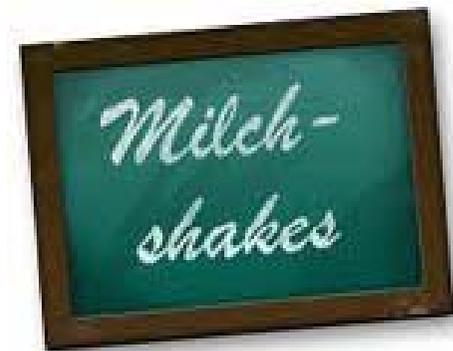
- Gehören der Lebensmittelgruppe der Proteine an
- Liefern wichtige Nährstoffe wie, Calcium und Vit. B12
- Milch- und Milchprodukte sind gute Calcium-Lieferanten
- Stärken Knochen
- Knochengewebe wichtiger Calciumspeicher für Mangelzeiten
- Empfohlene Zufuhr: 1 000 mg/ Tag
- Calciumabsorption wird durch Vit D gesteigert (Sonnenlicht, Eigelb)
- Fettarme Produkte bevorzugen (Milch und Joghurt mit 1,5 % Fettanteil, Fettreduzierten Käse)

Aufgabe



39

Stellen Sie einen Milchshake nach Anweisung her!



Bewegung – Gehfähigkeit



40

- Wichtige Kompetenz, um im Alter mobil zu bleiben
- Der Alltag wird eigenständig gemeistert
- Durch Übungen und ständiges Training die Gehfähigkeit auch im Alter erhalten

Wozu Gehfähigkeit?



41

- Sicheres gehen
- Kein Schwanken beim Gehen
- Hindernissen ausweichen oder sie umgehen
- Stoßen gegen Möbel oder mit Mitmenschen
- Auf glatten, rutschigen Flächen sicher gehen

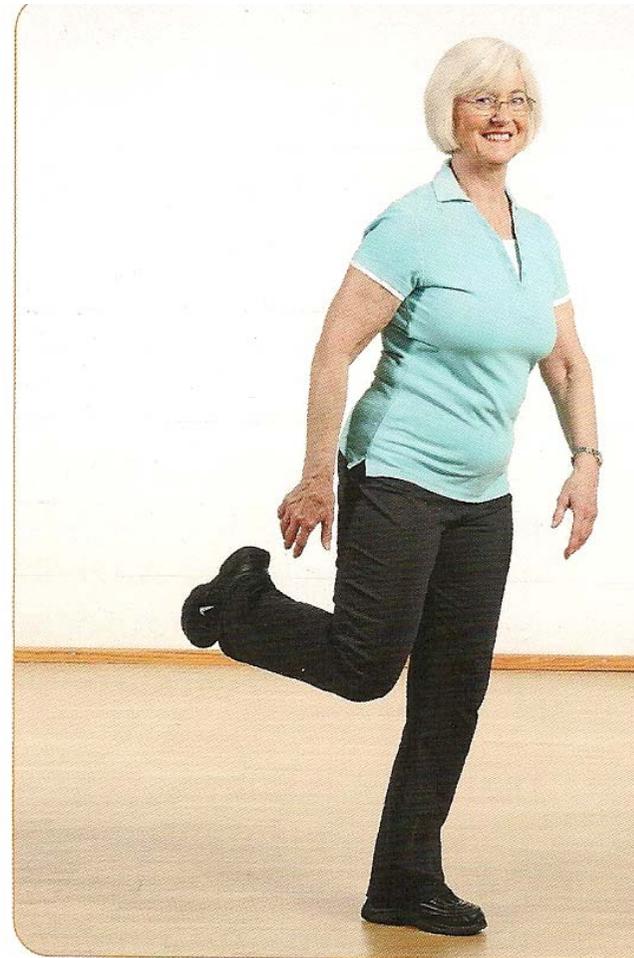
Bewegung – Übung 1



42



g 1: Gehen auf Zehenspitzen

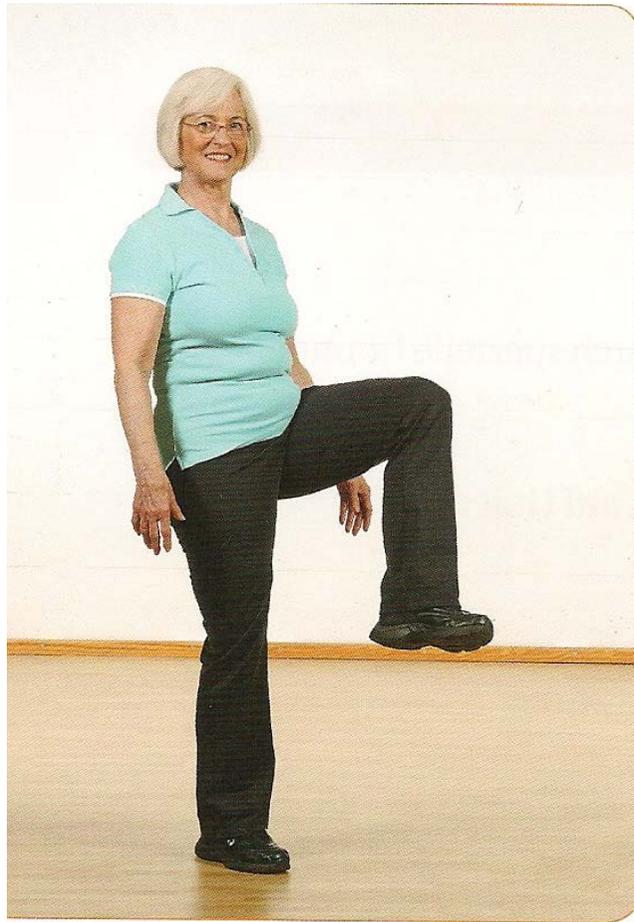


Übung 1: Fersen an Gesäß

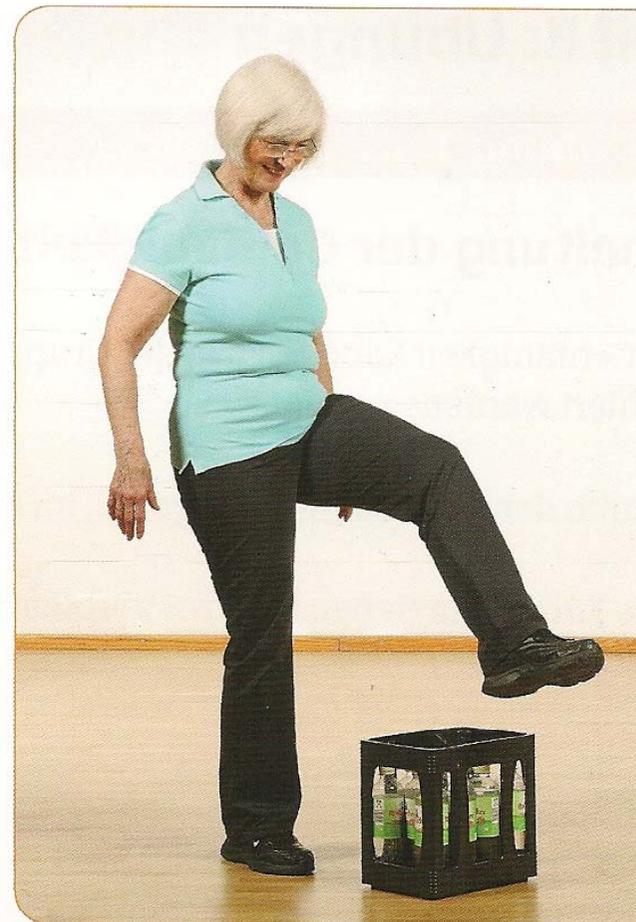
Übung 2



43



Übung 1: Knie sehr hoch anheben



Übung 1: Hindernis-Steigen

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



44

Schauen Sie in ihrem Kühlschrank, welchen Fettanteil die Milch und Milchprodukte besitzen und berichten Sie beim nächsten Treffen!



5. Woche – Inhalte



45

Ernährung

- Fleisch und Fisch
- Fette/Fettgehalt/Fettqualität von Fleisch und Fisch

Bewegung

- Ausdauer
- Praktische Bewegungseinheiten

Fleisch



46

- Fleisch gehört der Lebensmittelgruppe der Proteine an
- Fleisch- und Fleischprodukte sind u.a. gute Eisen-, Zink-, und Vit. B12 Lieferanten
- Es sollten pro Woche max. 4 mal fettarme Fleischsorten verzehrt werden (Lamm, Kalb, Geflügel)
- Der Verzehr von verarbeiteten Fleischsorten, wie Wurst (Sucuk) und div. Aufschnitten sollte reduziert werden (Fett- und Cholesterinzufuhr)

Fisch



47

- Fisch gehört zu der Gruppe der Proteine
- Fisch- und Fischprodukte sind u.a. gute Omega-3 und Jod- Lieferanten:

Omega-3-FS sind z.B. in Hering, Makrele und Lachs enthalten

Jod-Lieferanten sind Seefische und andere maritime Produkte

- Es sollte 1-2 mal/Woche Fisch konsumiert werden

Aufgabe



48

Raten Sie mit!

Wie hoch ist der Fettgehalt bei den jeweiligen
Fleischsorten?

Wie hoch ist der Fettgehalt in den jeweiligen
Fischsorten?

Bewegung - Ausdauer



49

- Eine gute Ausdauer auch im hohen Alter zu trainieren und zu üben ist wichtig, weil...

...Herz- und Kreislaufsystem gesund und fit gehalten wird,

...Fitness die Gehfähigkeit und Mobilität erhält,

...die Selbstständigkeit gefördert wird.

Bewegung – Übung 1



50

**30 min im zügigen Tempo
spazieren gehen !**

Hausaufgabe!



51

Nr. 1: Achten Sie in der nächsten Woche darauf,
welche Fleischsorten Sie konsumieren!

Nr. 2: Essen Sie in der kommenden Woche einmal
Fisch!



6. Woche – Inhalte



52

Ernährung

- Ernährungstagebuch
- Was versteht man unter „einer Portion“?

Bewegung

- Gemeinsames Bewegen
- Sitztanz

Ernährungstagebuch



53

- Das Ernährungstagebuch gliedert verschiedene LM-Gruppen und Bewegungseinheiten in eine ganze Woche
- Es sollen jeden Tag aus jeder Gruppe die entsprechenden Kreise angekreuzt werden, wenn sie konsumiert bzw. durchgeführt werden. Ein Kreis bedeutet eine Portion.
- Wenn ein Apfel gegessen wird, wird das Kreuz bei Obst und Gemüse gemacht usw.
- Dabei ist zu beachten, dass die grünen Felder mindestens und die roten Felder höchstens zu konsumieren sind.

	İçecekler Getränke	Meyve ve Sebze Obst und Gemüse	Süt ürünleri Milch(-produkte)	Hareket Bewegung	Balık Fisch	Et Fleisch	Şekerler Süßigkeiten
	en azından mindestens				en fazla höchstens		
Pazartesi Montag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Salı Dienstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Çarşamba Mittwoch	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Perşembe Donnerstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○	○	○	○
Cuma Freitag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Cumartesi Samstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Pazar Sonntag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○

○ bir porsiyon veya 10 dakika hareket'e eşittir
○ entspricht einer Portion bzw. 10 Minuten Bewegung

	 İçecekler Getränke	 Meyve ve Sebze Obst und Gemüse	 Süt ürünleri Milch(-produkte)	 Hareket Bewegung	 Balık Fisch	 Et Fleisch	 Şekerler Süßigkeiten
	<i>en azından</i> mindestens				<i>en fazla</i> höchstens		
Pazartesi Montag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Salı Dienstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Çarşamba Mittwoch	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Perşembe Donnerstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○		○	○
Cuma Freitag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Cumartesi Samstag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○
Pazar Sonntag	○○○○○○	○○○○○	○○○	○○○			○

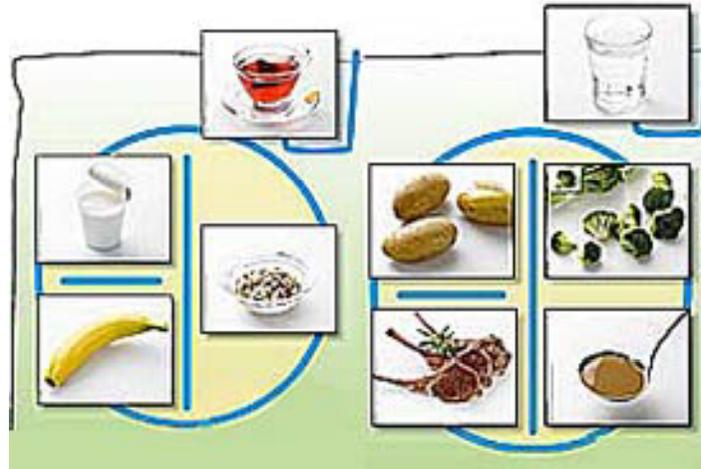
○ bir porsiyon veya 10 dakika hareket'e eşittir
○ entspricht einer Portion bzw. 10 Minuten Bewegung

Aufgabe



55

Geben Sie bei den jeweiligen Lebensmitteln und Getränken an, was eine Portion ist!



www.gesundheit.com

Gemeinsames Bewegen



56

- Gegenseitige Motivation
- Der Spaßfaktor wird gesteigert, dadurch mehr Lust an Bewegung
- Die soziale Kompetenz wird gestärkt
- Kommunikation steigt
- Gruppenzugehörigkeit

Bewegung – Übung 1



57

- Jeder setzt sich auf einen Stuhl und bewegt seine Arme und auch vielleicht die Beine zum Takt der türkischen Musik
- Wer möchte kann auch im Stehen tanzen

Hausaufgabe!



58

Führen Sie das Ernährungstagebuch bis zum nächsten Treffen und berichten Sie dann darüber!



7. Woche – Inhalte



59

Ernährung

- BMI und Bauchumfang
- Getränke

Bewegung

- Beweglichkeit von Hüften und Beinen (Kalça ve bacak hareketliliği)
- Praktische Bewegungseinheiten

BMI



60

- Der BMI (Body- Mass- Index) ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

- Er wird wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht}}{\text{Körpergröße}^2}$$

BMI-Einteilung



61

	Frauen	Männer	
BMI (kg/m ²)	< 19	< 20	Untergewicht
	19 - 23,9	20 - 24,9	Normalgewicht
	24 – 29,9	25 – 29,9	Übergewicht
	30 – 39,9	30 – 39,9	Adipositas
	≥ 40	≥ 40	Massive Adipositas

WHR



62

- Als Waist-to-hip-ratio (WHR) wird das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang angegeben.
- Sie dient zur Charakterisierung des Fettverteilungstyps eines Menschen.
- Hierbei unterscheidet man androide („Apfeltyp“) und die gynoide („Birnentyp“) Körperfettverteilung.
- Ein Wert über $> 1,0$ bei Männern bzw. $> 0,85$ bei Frauen sind gleichbedeutend mit abdominaler Adipositas
- Höheres Risiko an dem metabolischen Syndrom zu erkranken (Adipositas, Diabetes mellitus 2, Hypertonie, Hyperlipoproteinämie, Hyperurikämie)

Aufgabe



63

Aufgabe 1: Bitte berechnen Sie Ihren eigenen BMI und WHR und teilen ihn ein!

Aufgabe 2: Schätzen Sie anhand der Zuckerkwürfel, wie viel Zucker in den jeweiligen Getränken vorhanden ist!



Orangensaft

64



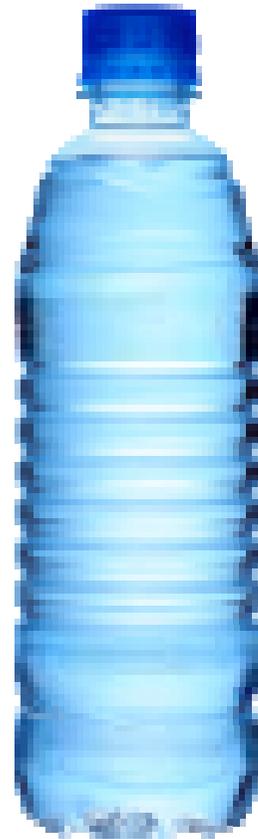
Apfelschorle

65



Stilles Wasser

66



Coca Cola

67



Bewegung – Beweglichkeit von Hüfte und Beinen



68

Eine ausreichende Beweglichkeit von Hüfte und Beinen ist wichtig, um

- raumgreifend gehen zu können,
- die Beine zum Treppensteigen anheben zu können,
- in eine Badewanne steigen zu können

Ältere Menschen brauchen eine ausreichende Beweglichkeit der Fußgelenke, um die Füße beim Gehen abrollen zu können!

Bewegung – Übung 1



69



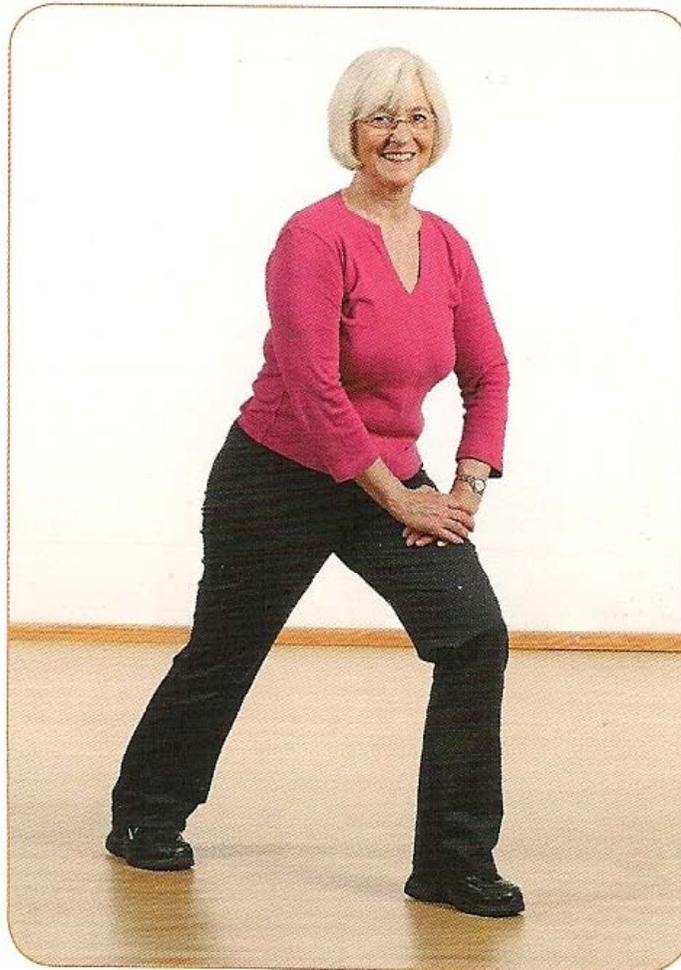
Übung 1: Beinrückseite

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 2



70



Übung 2: Wadendehnung

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 3



71



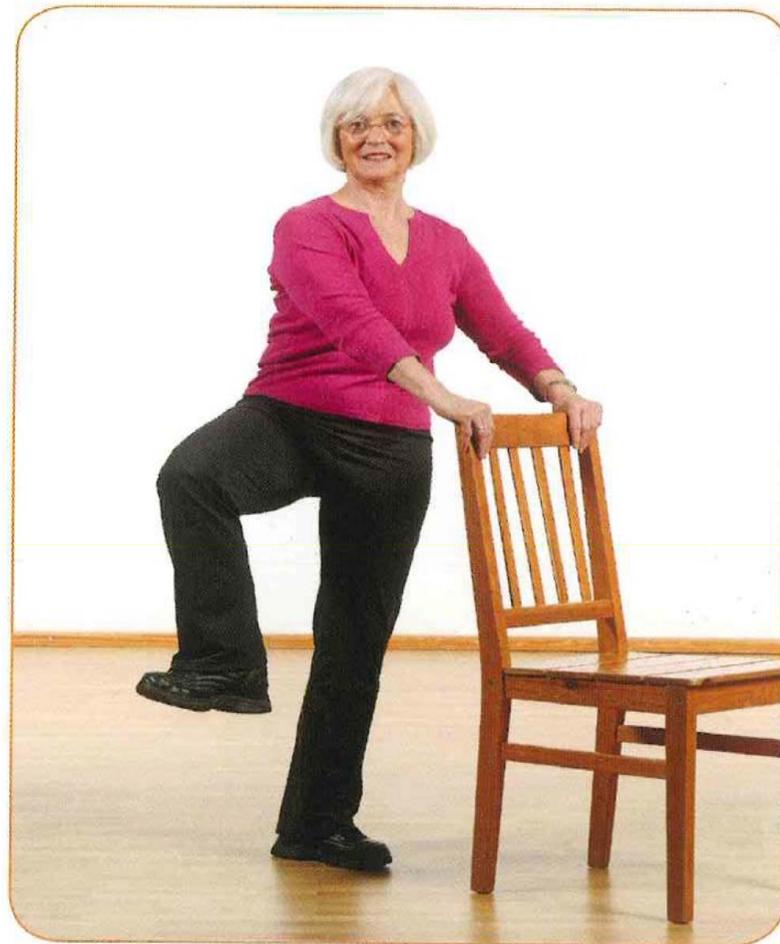
Übung 3: Hüftbeweglichkeit 1

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 4



72



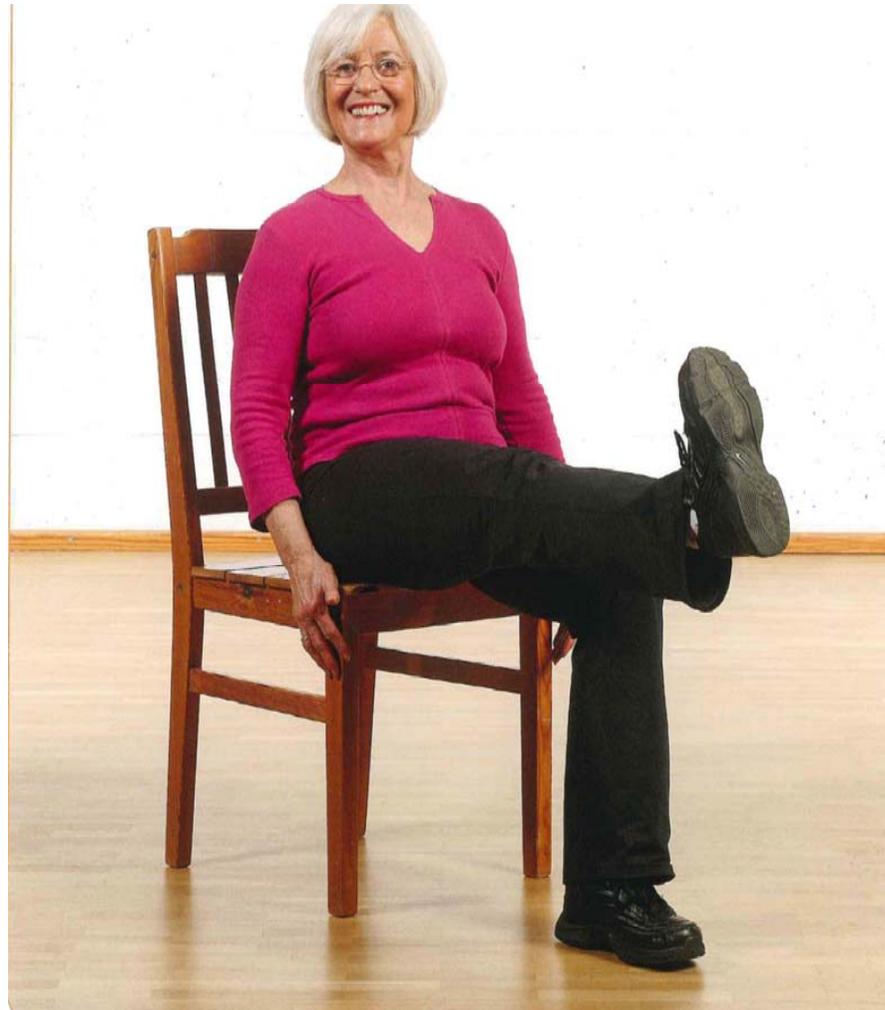
Übung 4: Hüftbeweglichkeit 2

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 5



73



□ Übung 5: Fußgelenke

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



74

Trinken Sie täglich eine 1,5l große Flasche Wasser!



8. Woche – Inhalte



75

Ernährung

- Mahlzeitenrhythmus und –situationen
- Zwiebelkuchen

Bewegung

- Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur (Kollomuz kazlarını güçlendirmek)
- Praktische Bewegungseinheiten

Ernährung



76

Essen Sie 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten:

1. Frühstück



www.gilgens.de

2. Mittagessen



www.altenbergschule.homeip.net

3. Abendessen



www.lecker.de





- Zwischenmahlzeiten abwechslungsreich gestalten
- Regelmäßiges Essen erhält körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Zu wenig Blutzucker > Leistungstief!
- Das Frühstück für die Leistungsfähigkeit am Tag

Ernährung



78

- Tag ohne Frühstück → Müdigkeit
- Das Gehirn benötigt regelmäßig Energie
- Nehmen Sie sich Zeit für ihre Mahlzeiten
- Lassen Sie sich während der Mahlzeiten nicht ablenken
- Nicht zwischendurch essen

Gemeinsames Essen



79





Abgelenktes Essen

81



Aufgabe



82

Wir backen einen Zwiebelkuchen!



Bewegung – Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur



83

Ziele:

- Die Kraft der Arm- und Schultermuskulatur trainieren
- Widerstandstraining
- Erhaltung aller Armbewegungen des Alltags:
 - Schwere Gegenstände heben und tragen
 - Enkelkinder auf den Arm nehmen

Bewegung – Übung 1



84



Übung 1: Oberarmrückseite

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 2



85



Übung 2: Adler im Stablen Stand

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 3



86



Übung 3: Schulteraußenrotation im Stablen Stand

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



87

- Achten sie in den nächsten Tagen auf die Einhaltung der regelmäßigen Mahlzeiten
- Berichten sie nächste Woche von ihren Erfahrungen



9. Woche – Inhalte



88

Ernährung

- Süßigkeiten und Knabbereien
- Genussübung Schokoladenverkostung

Bewegung

- Sturzprophylaxe (Düsme önlemleri)
- Praktische Bewegungseinheiten

Ernährung



89

- Süßigkeiten (Schokolade, Weingummi, Bonbons) sind sehr beliebt und werden gerne verzehrt
- Jedoch sind Süßigkeiten sehr energiereich- vor allem sind Zucker und Fett die Hauptbestandteile von süßen LM
- Diese Bestandteile machen süße LM zu regelrechten „Kalorienbomben“
- Es gibt aber auch hier Unterschiede...

Ernährung



90

Ungünstige Süßigkeiten/ Knabbereien	Günstige Süßigkeiten/ Knabbereien
Vollmilchschokolade	Zartbitterschokolade
Weingummi	Rosinen
Chips	Brezel, Sesamstangen
Bonbons	Datteln, Walnüsse, Haselnüsse

Achten Sie bei der Auswahl von süßen LM auf den Fett- und Zuckergehalt!

Aufgabe



91

Bitte verkosten Sie die Schokolade nach Anweisung!



Bewegung - Sturzprophylaxe



92

- Ältere Menschen haben ein großes Sturzrisiko

- Folgen von Stürzen:
 - Oberschenkelbrüche (Hüftbrüche)
 - schlechte Heilung

 - Nach Bruch Einschränkung in Beweglichkeit
 - Pflegebedürftigkeit

- Psychische Angst wieder zu fallen → weniger Bewegung...

Ursachen von Stürzen



93

- Mangelnde Kraft
- Unsichere Gangart
- Unsicherer Stand
- Seheinschränkungen
- Gleichgewichtsstörungen

Weniger Bewegung → weniger Muskelkraft und
Gleichgewicht!

Verhinderung von Stürzen



94

- Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining

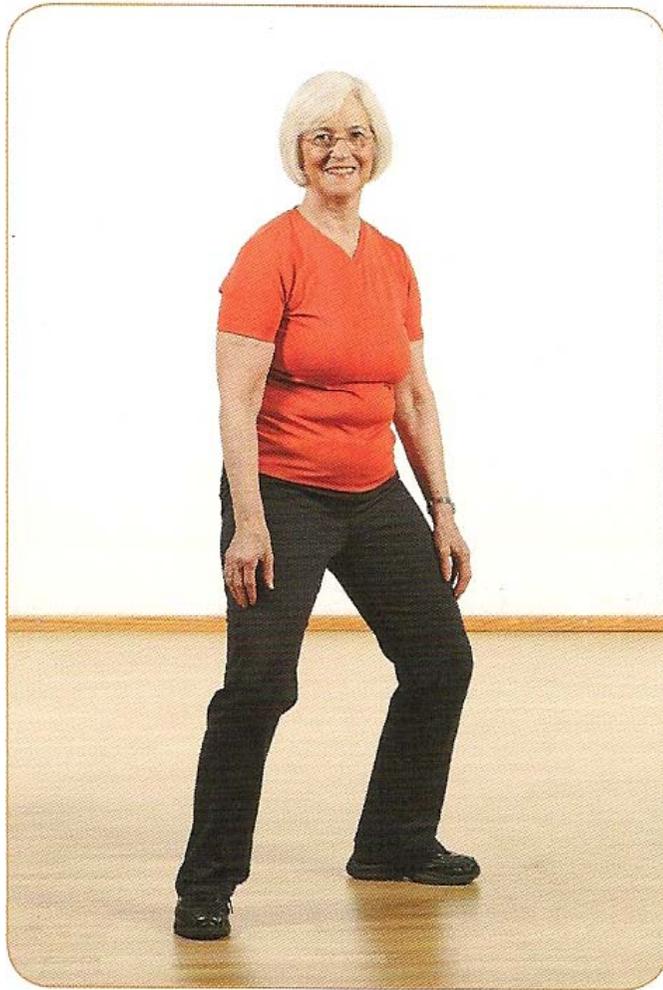
- Bewegung für mehr Standfestigkeit und Balance

→ in welcher Position stehe ich stabil?

Bewegung – Übung 1



95



Übung 1: Stabiler Stand

...wer möchte, auch mit geschlossenen Augen....



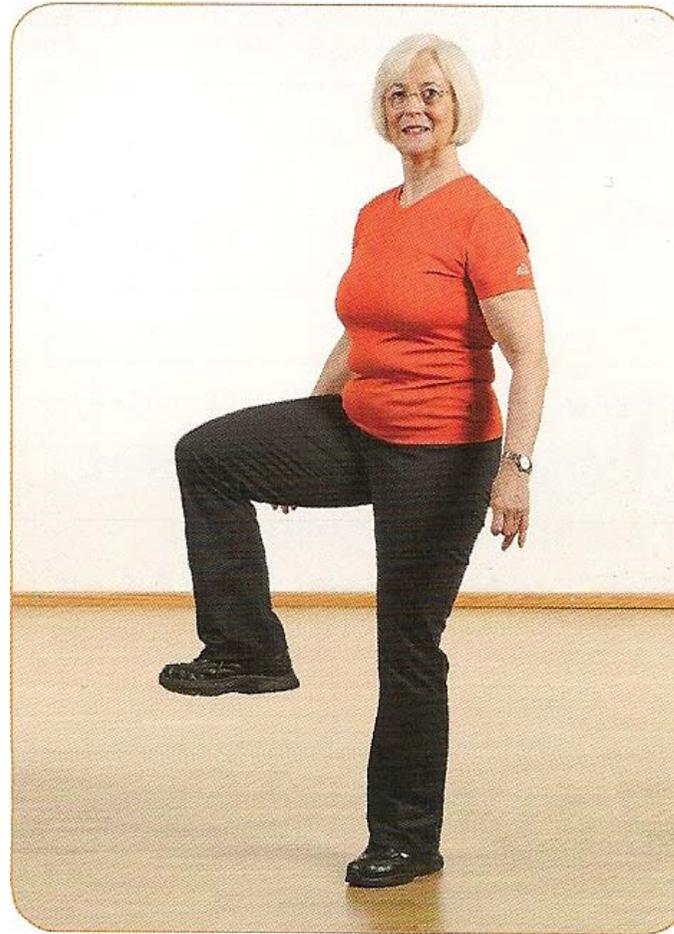
Übung 1: Stabiler Stand mit geschlossenen Augen

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hg.) (2011)

Übung 2



96



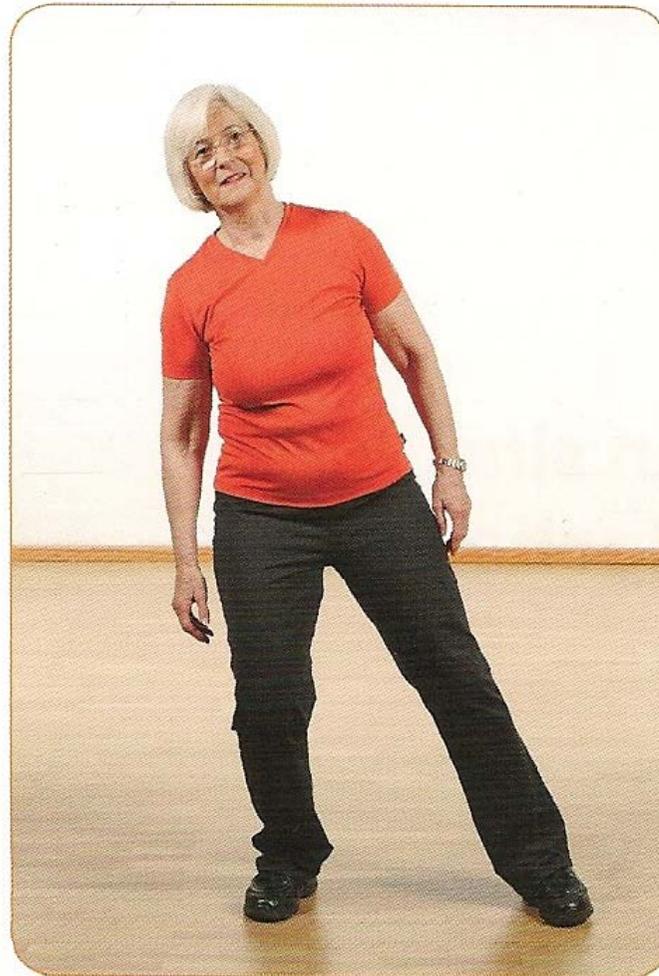
*Übung 1: Einbeinstand mit
geöffneten Augen*

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 3



97



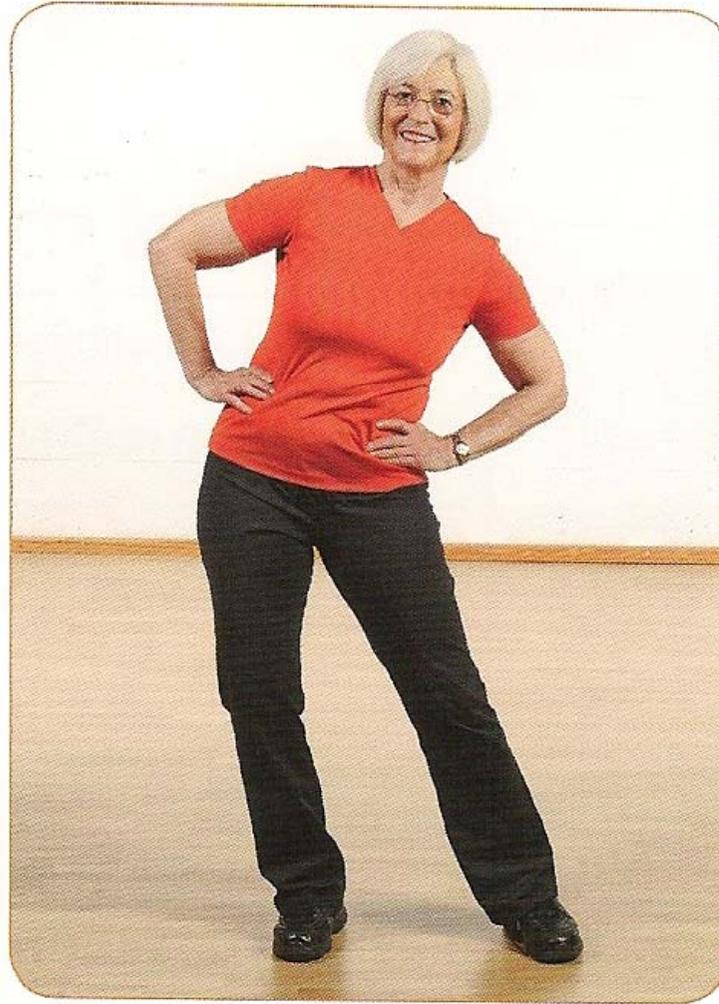
*Übung 2: Gewichtsverlagerung
im Stablen Stand*

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 4



98



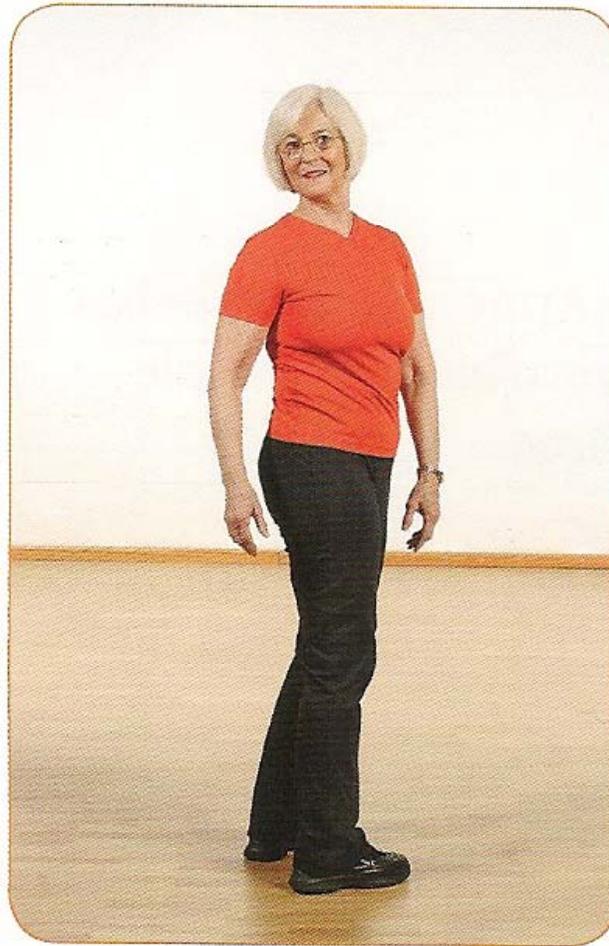
Übung 2: Stabiler Stand, Hüftkreise

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 5



99



*Übung 2: Stabiler Stand,
Schulterdrehung*

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



100

Versuchen Sie jeden Tag den stabilen Stand für 5
Minuten auszuführen!



10. Woche – Inhalte



101

Ernährung

- Fette und Öle
- Kräuterbutter herstellen

Bewegung

- Balance (Denge)
- Praktische Bewegungseinheiten

Fette und Öle



- Fette und Öle haben verschiedene Funktionen im Körper
- Sie sind u.a. Energielieferant, Geschmacksträger, und Träger von fettlöslichen Vitaminen
- Fette werden eingeteilt in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, wobei gesättigte tierischer und ungesättigte pflanzlicher Herkunft sind
- 1/3 der Fettzufuhr sollte tierischer und 2/3 sollte pflanzlicher Herkunft sein.

Ernährung- Fette



103

Gesättigte Fettsäuren	Empfehlung	Ungesättigte Fettsäuren	Empfehlung
Butter	-	Olivenöl	+
Kokosfett	-	Rapsöl	+
Margarine (Transfettsäuren, gehärtete Fette)	-	Walnussöl	+
Sahne	-	Haselnussöl	+
		Sonnenblumenöl	+/-

- weniger bevorzugen

+ bevorzugen



Aufgabe



105

Bitte stellen Sie Kräuterbutter nach Anweisung her!



Bewegung – Balance



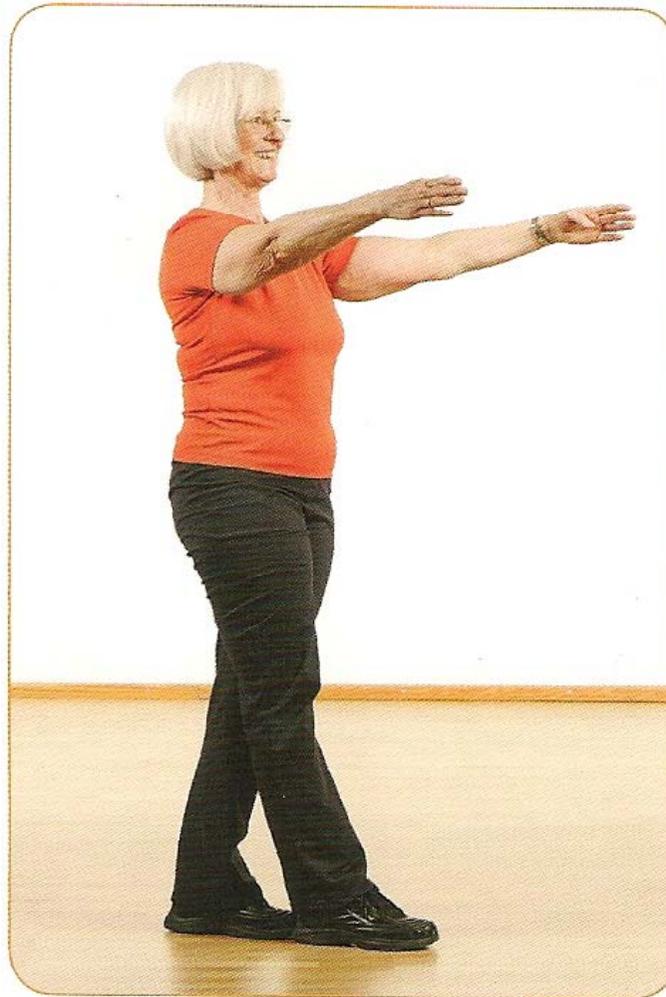
106

- Gleichgewichtsübungen reduzieren das Sturzrisiko
- Bewegungssicherheit im Alltag wird erhöht
- Busfahren oder auf unebenen Straßen zu gehen wird nicht mehr zur Herausforderung
- Hindernisse werden problemlos umgangen
- Das Selbstbewusstsein wird gestärkt

Bewegung – Übung 1



107



Übung 1: Tandem-Stand

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 2



108



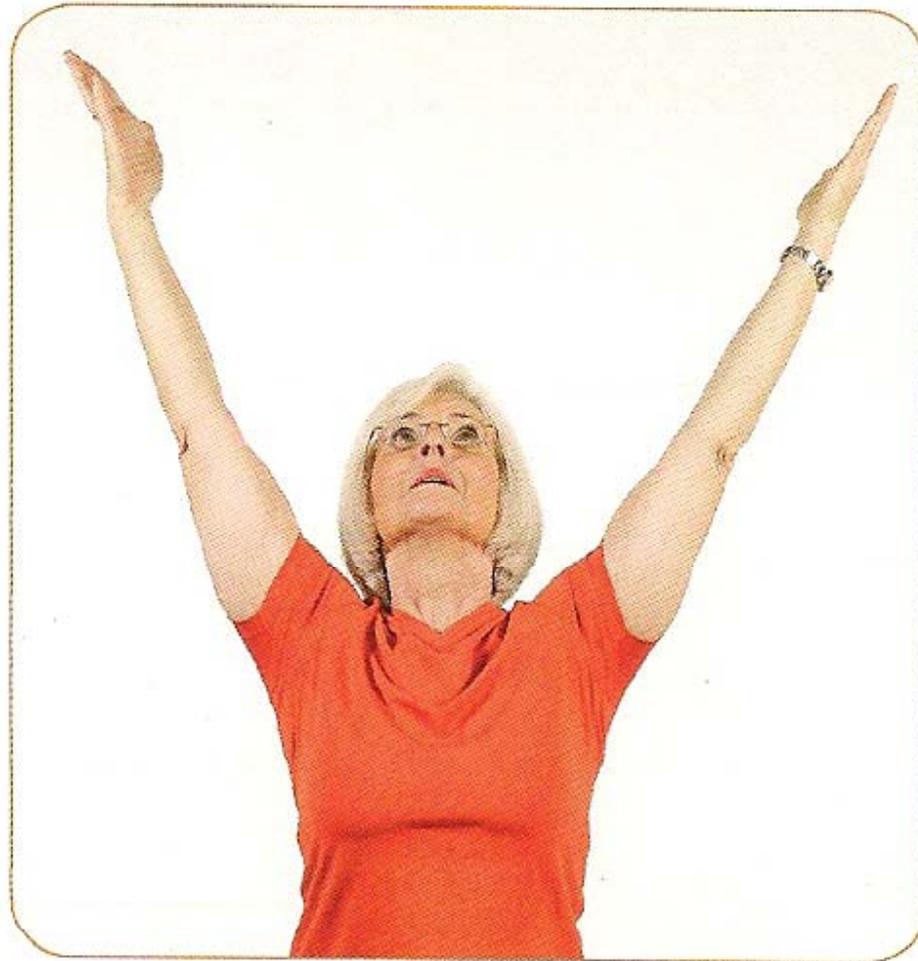
Übung 2: Einbein-Stand mit geöffneten Augen

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Übung 3



109



Übung 1: Balance halten

Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(Hg.) (2011)

Hausaufgabe!



110

Stöbern Sie gerne regelmäßig in ihrem Buch!





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt

Johanna Buchcik M.Sc.; Dipl. oec. troph. Nilgün Aktas

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Alexanderstraße 1, 20099 Hamburg

040/42875-7084 bzw. -7082

johanna.buchcik@haw-hamburg.de

nilguen.aktas@haw-hamburg.de