

„Sağlık. Yaşlılık'ta sağlıklı Beslenme ve Egzersiz“



„Sağlık. Gesunde Ernährung und Bewegung im Alter“

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



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



Sofern nicht durch andere Quellen gekennzeichnet, stehen die folgenden Texte und Abbildungen unter einer Creative Commons 3.0 Lizenz ‚SHARE ALIKE‘ / ‚Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen‘.

Fotos sind davon ausgenommen, diese dürfen nur mit vorheriger Genehmigung des Verfassers weiterverwendet werden.

Siehe <http://www.westenhoefer.de/forschung/projekte/saglik/>.

1. Woche – Inhalte

Ernährung

- Stärken und Schwächen der eigenen Ernährung
- Ernährungsquiz

Bewegung

- Beweglichkeit der Gelenke
- Praktische Bewegungseinheiten

Beslenme

- Kişisel iyi ve kötü beslenme alışkanlıkları
- Yeşillik saksısı kurmak/ Tohumlar

Egzersiz

- Eklem hareketleri
- Pratik egzersiz programı

Naschen

Viel Naschen!!!

Wenig bewegung - wenig schlafen

Wenig bewegung

Az hareket

Katli Telli Matbistirmek pasta

Kötü Aksept Aliskanlık

Uykusuzluk çekiyorum. Arasında Çukwata yerim Çok Ağırısı yapamıyorum

Wenig Schlafen

viel naschen
Wenig bewegung

Nutella yiyorum
Daha fazla hareket etmek istiyorum.
günde iki öğün yemek istiyorum

Gemüse

Viel trinken

Viel trinken - trinken!!!

Gemüse

iyi yaptıklar

1- Sebze yerim
2- Çok su içiyorum
3- Ayran içiyorum
4- Meyve yiyorum
5- Zeytin kullanıyorum

Günde 5 öğün meyve ve sebze yerim

iyi şeyler

Sebze
Balık
Et
Çay
kahve
Su
Meyve

Viel trinken

Alles gesundes essen fisch

Wenig Hamurisi çok salata, tavuk, et balık yiyorum

Su

Gemüse

iyi yaptıklar

1- Sebze yerim
2- Çok su içiyorum
3- Ayran içiyorum
4- Meyve yiyorum
5- Zeytin kullanıyorum

Günde 5 öğün meyve ve sebze yerim

iyi şeyler

Sebze
Balık
Et
Çay
kahve
Su
Meyve

Viel trinken

Alles gesundes essen fisch

Wenig Hamurisi çok salata, tavuk, et balık yiyorum

Sebze
Su
Yürüyüş

Wenig bewegung

Az hareket

Katli Telli Matbistirmek pasta

Kötü Aksept Aliskanlık

Uykusuzluk çekiyorum. Arasında Çukwata yerim Çok Ağırısı yapamıyorum

Wenig Schlafen

viel naschen
Wenig bewegung

Nutella yiyorum
Daha fazla hareket etmek istiyorum.
günde iki öğün yemek istiyorum

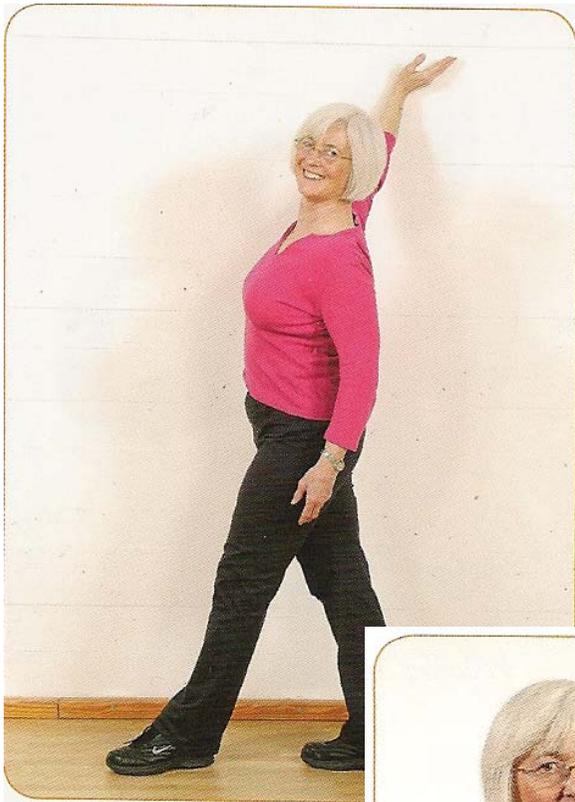


Beweglichkeit der Gelenke

- 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 ungelenkig
- Yaşlandıkca kasların esneklik gücü kötüleşiyor
- Eklemkıkırdaklar'da, bağlar'da ve kirişlerde yıpranma fenomenleri
- Yıpranmalara neden olan faktörler:
 - Hareketsizlik
 - Zaman ile eklemler sertleşiyor ve hareketsizleşiyorlar

Wozu Beweglichkeit?

- 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. Orientierung im Straßenverkehr)
- um Kleidung anzuziehen
- um Körperteile (Rücken, Füße) waschen zu können
- um die Wohnung sauber halten zu können
- Istediğiniz eşyalara uzanabilmek için
- Günlük hayatınızdaki elbecerikliğini korumak için
- Kafayı çevirebilmek için (Trafik'te oryantasyon)
- Kıyafet giyebilmek için
- Sırt ve ayakları yıkıyabilmek için
- Evi temiz tutmak için



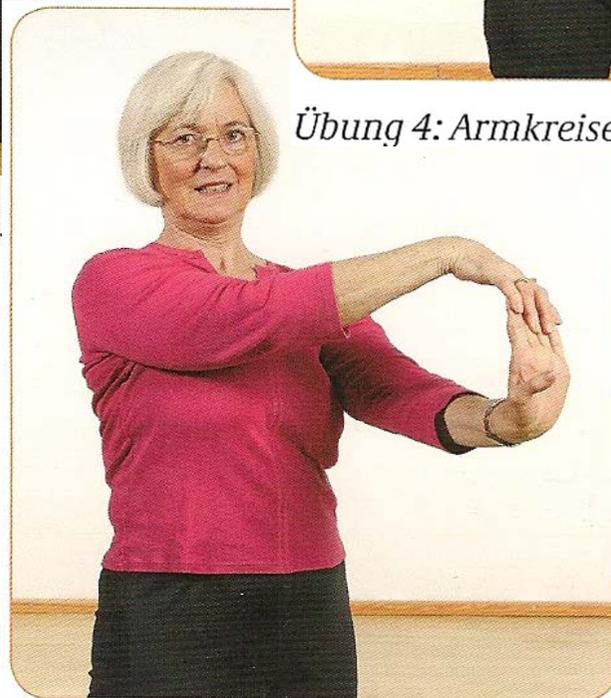
Übung 1: Brust-Stretchin.



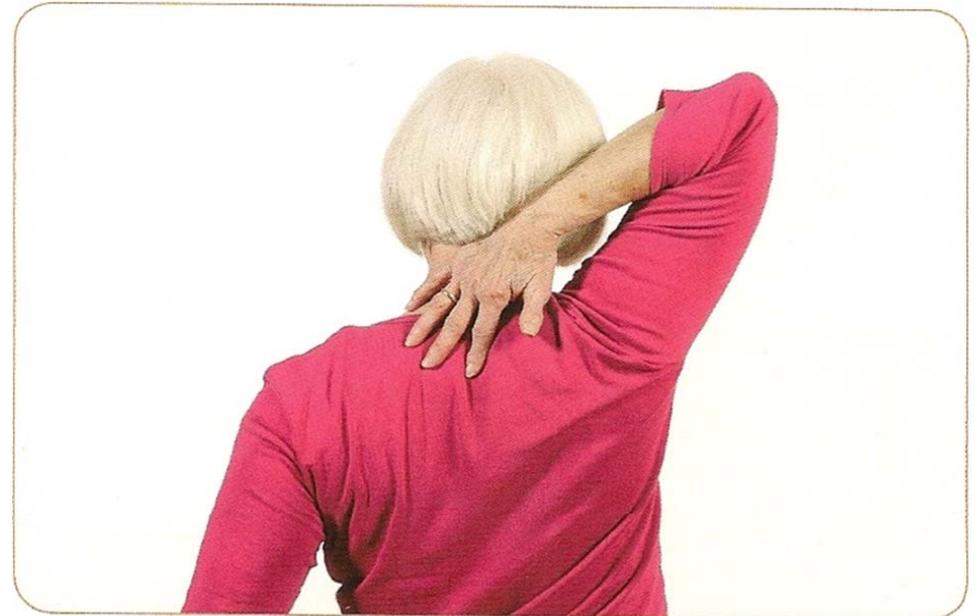
Übung 4: Armkreise



Übung 5: Arme öffnen und schließen



Übung 3: Hand- und Fingerstreckung



Übung 6: Schulterblatt tippen

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



2. Woche – Inhalte

Ernährung

- Gemüse-Sticks zum Knabbern mit selbst hergestelltem Dip

Bewegung

- Bewegung im Sitzen und Stehen
- Übungen für den Alltag

Beslenme

- Sebze
- Sebzeçubukları ve kendi hazırladığımız sos

Egzersiz

- Oturarak ve ayakta egzersiz
- Günlük yaşam için hareketler

Gemüse

- Gemüse gehört der Lebensmittelgruppe der Kohlenhydrate an
- Täglich sollten 2-3 Portionen rohes oder gegartes Gemüse verzehrt werden (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2011)
- Liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und haben zudem wenig Energie und Fett
- Großes Nahrungsvolumen, Sättigungsgefühl tritt ein
- Gemüse karbonhidrat besin grupuna aittir
- Hergün 2-3 porsiyon ciğ veya hafif pişmiş sebze tüketilmesi gerekiyor (Alman Beslenme Kurumu)
- Vitaminler, Mineraller ve Lifler temin ediyorlar ve ayrıca enerjileri ve yağ oranları düşüktür
- Büyük gıda hacim'e sahiplerdir, doyma hissi cabuk oluşuyor

Gemüse

- In Gemüse enthaltene Ballaststoffe fördern die Verdauung
- Füllen den Magen
- Schützen vor Krankheiten, wie Obstipation, Dickdarmkrebs, Gallensteine, Übergewicht, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus und Arteriosklerose
- Sebzeler'de bulunan lifler hazimi kolaylaştırıyor
- Miğde'yi dolduruyorlar
- Hastalıklardan koruyabiliyorlar, misal: Kabızlık, kalın bağırsak kanseri, safra kesesi taşları, şişmanlık, yüksek kolesterol değerleri, şeker hastalığı ve kalp-damar tıkanıklığı









Bewegung im Sitzen und Stehen

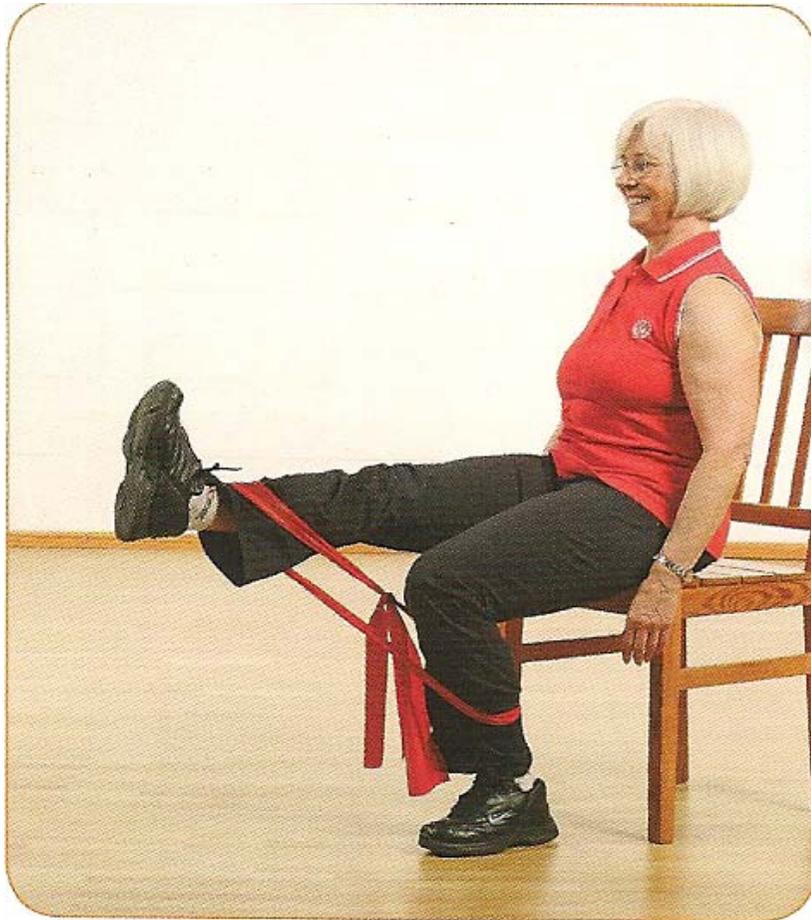
Mit zunehmenden Alter
Werden die Muskeln
schwächer, sodass der Alltag
zur Herausforderung wird:

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

Yaşlandıkca kazlar
gücsüzleşiyor ve günlük
yaşam zorlaşıyor:

- merdiven çıkmak
- Alışveriş yapmak (Poşetleri taşımak)
- Yıkanmak ve giyinmek
- Trafik
- Ev işlerini bitirmek

Bewegung



Übung 1: Für die vorderen Oberschenkel



Übung 2: Für Muskeln der Hüfte und Oberschenkelaußenseite

3. Woche – Inhalte

Ernährung

- Obst
- Genussübung
Apfelverkostung

Bewegung

- Kräftigung der Muskeln
- Übungen mit dem elastischen Band

Beslenme

- Meyve
- Lezzetleştirme elma

Egzersiz

- Esnek band ile kaz güçlendirilmesi

Obst

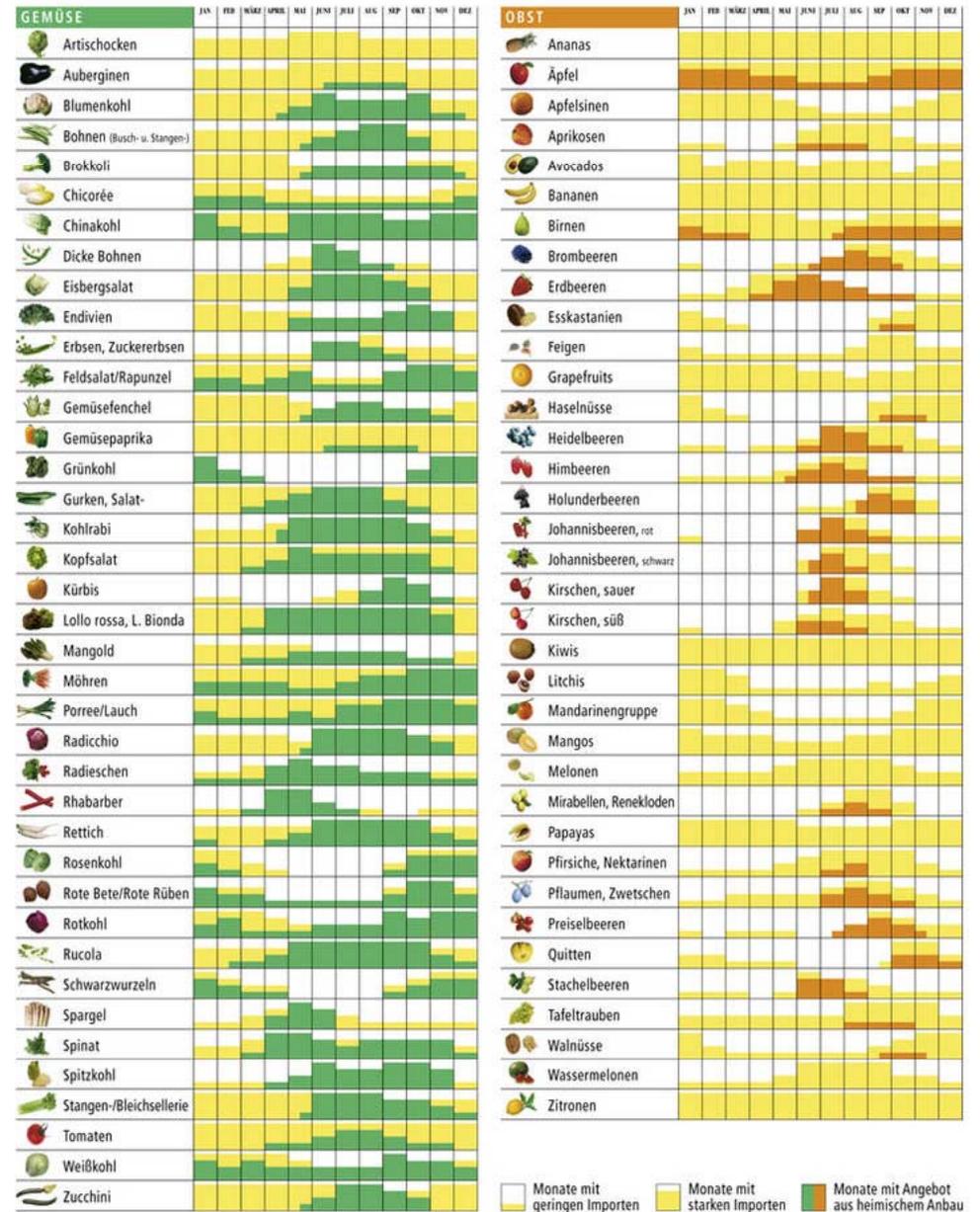
- Obst gehört der Lebensmittelgruppe der Kohlenhydrate an
- Täglich sollten 2-3 Portionen Obst verzehrt werden (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2011)
- Liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, haben wenig Energie und Fett
- Großes Nahrungsvolumen, Sättigungsgefühl tritt schnell ein
- Meyve karbonhidrat besin grupuna aittir
- Hergün 2-3 porsiyon meyve tüketilmesi gerekiyor
- Vitaminler, Mineraller ve Lifler temin ediyorlar ve ayrıca enerjileri ve yağ oranları düşüktür
- Büyük gıda hacim'e sahiplerdir, doyma hissi cabuk oluşuyor

Obst

- In Obst enthaltene Ballaststoffe fördern die Verdauung
- Füllen den Magen
- Schützen vor Krankheiten, wie Obstipation, Dickdarmkrebs, Gallensteine, Übergewicht, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus und Arteriosklerose
- Meyve'de bulunan lifler hazimi kolaylaştırıyor
- Miğde'yi dolduruyorlar
- Hastalıklardan koruyabiliyorlar, misal: Kabızlık, kalın bağırsak kanseri, safra kesesi taşları, şişmanlık, yüksek kolesterol değerleri, şeker hastalığı ve kalp-damar tıkanıklığı



aid-Saisonkalender



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

Kräftigung der Muskeln

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

Günlük yaşamında kol hareketlerini korumak için, misal:

- ağır eşyalar taşıyabilmek için
- torunları kucağa almak için

Hedef:

- Kol- ve omuz kaslarının gücünü antreman etmek
- Direnç- antremani

Bewegung



Übung 1: Für die Oberarmrückseite



Übung 2: Für die Oberarme



Übung 3: Für Rücken und Schultern

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





4. Woche – Inhalte

Ernährung

- Milchprodukte
- Milch-Shakes herstellen

Bewegung

- Gehfähigkeit erhalten
- Gehsicherheitstraining

Beslenme

- Sütürünleri
- Sütlü içecekler hazırlamak

Egzersiz

- Yürüme kabiliyeti
- Yürürken emniyet antremanı

Milch – und Milchprodukte

- Gehören der Lebensmittelgruppe der Proteine an
- Liefern wichtige Nährstoffe wie, Calcium und Vit. B12
- Milch- und Milchprodukte sind gute Calcium-Lieferanten
- Stärken Knochen
- Süt ve sütürünleri protein besin grupuna aitlerdir
- Önemli besin maddeleri içeriyorlar: Kalsiyum ve Vit. B12
- Süt ve sütürünlerinde kalsiyum açısından çok zenginlerdir
- Kemikleri güçlendirirler

Milch – und Milchprodukte

- 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)
- Kemikdokusü eksik zamanlarda önemli kalsiyum deposudur
- Tavsiye edilen miktar: 1 000 mg/d
- Kalsiyum'un emilme gücü Vit. D ile yükseliyor (Güneş ışığı, Yumurta sarısı)
- Az yağlı ürünler tercih ediniz (Süt ve yoğurtlarda 1,5% yağ oranı, az yağlı peynir)

Die DGE empfiehlt eine Tageszufuhr von 1000 mg Ca!

1000 mg Ca sind enthalten in:

- 1 Glas Milch (200 ml) : 240 mg/ Ca
- 1 Glas Buttermilch (200 ml) : 218 mg/ Ca
- 1 Becher Joghurt (200 g) : 246 mg/ Ca
- 1 Scheibe Emmentaler (30 g)
(45% Fett i. Tr.) : 330 mg/ Ca

1034 mg/ Ca











Rezept Milchshake

Für 1 Person:

- 1 Banane
- eine handvoll Beerenfrüchte
- 250 ml fettarme Milch

Banane klein schneiden, in einen hohen Becher geben, Beerenfrüchte und Milch zugeben. Alles mit einem Stabmixer verrühren.

1 Kişilik:

- 1 Muz
- 1 el dolusu böğürtlen
- 250 ml az yağlı süt

Muzları küçük doğrayın, uzun bir kaseye muzları, böğürtlenleri ve sütü ilave edin. Hepsini el rondosu ile karıştırın.

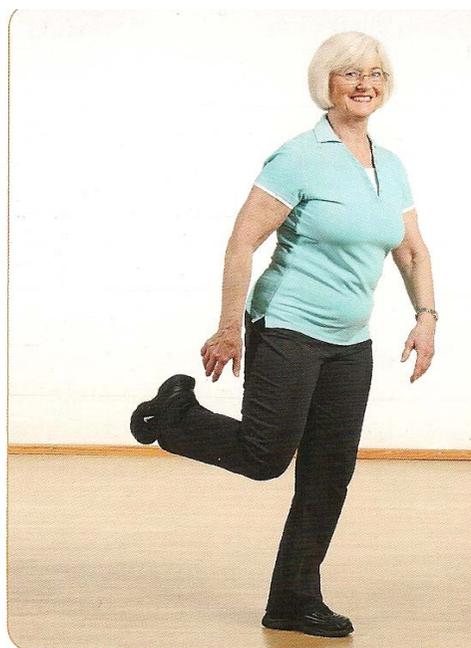
Gehfähigkeit

- Wichtige Kompetenz, um im Alter mobil zu bleiben
- Der Alltag wird eigenständig gemeistert
- Durch Übungen und ständiges Training die Gehfähigkeit auch im Alter erhalten
- Yaşlılıkta hareketli olmak için önemli kabiliyet
- Günlük yaşam bağımsız tamamlanıyor
- Egzersizler ve sürekli antrenman ile yaşlılıkta yürüme yeteneğini korumak

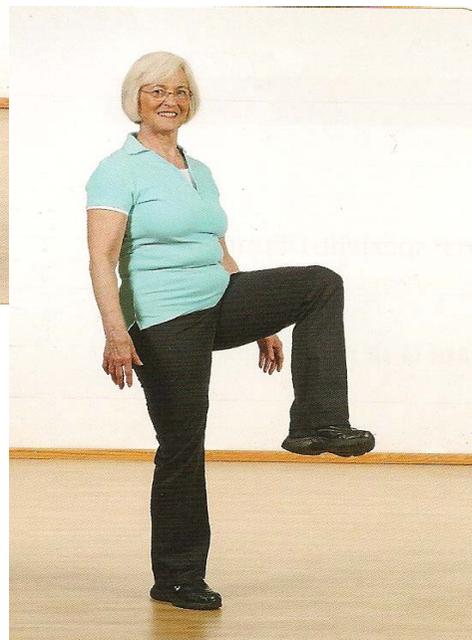
Bewegung



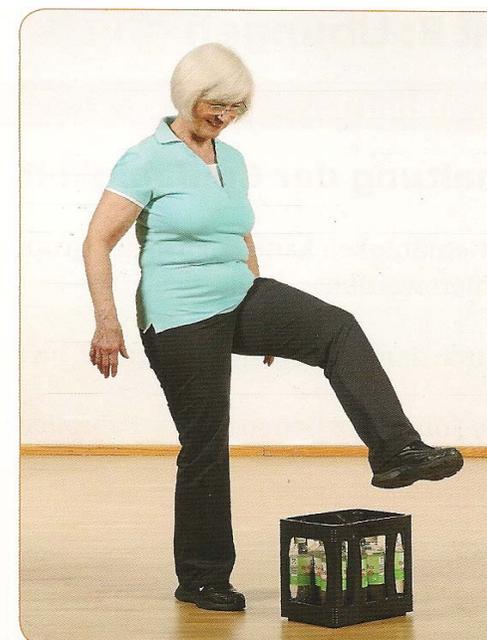
Übung 1: Gehen auf Zehenspitzen



Übung 1: Fersen an Gesäß



Übung 1: Knie sehr hoch anheben



Übung 1: Hindernis-Steigen

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

5. Woche – Inhalte

Ernährung

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

Bewegung

- Ausdauer
- Praktische Bewegungseinheiten

Beslenme

- Et ve Balık
- Yağlar/ Yağ oranı/ Et'te ve Balık'ta yağ kalitesi

Egzersiz

- Dayanıklılık
- Pratik egzersizler

Milch- und Milchprodukte befinden sich in Ihrem Kühlschrank
 weisen diese Produkte auf?

Produkt
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Hausaufgabe – welche Milch- und Milchprodukte befinden sich in Ihrem Kühlschrank und welchen Fettanteil weisen diese Produkte auf?

Produkt
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Hausaufgabe – welche Milch- und Milchprodukte befinden sich in Ihrem Kühlschrank und welchen Fettanteil weisen diese Produkte auf?

Produkt
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Hausaufgabe – welche Milch- und Milchprodukte befinden sich in Ihrem Kühlschrank und welchen Fettanteil weisen diese Produkte auf?

Produkt
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Hausaufgabe – welche Milch- und Milchprodukte befinden sich in Ihrem Kühlschrank und welchen Fettanteil weisen diese Produkte auf?

Produkt	Fettanteil
1	
2	
3	
4	

Milch 1.5%
 Joghurt mit 1.5%
 Käse 45% 20% 50%

Fleisch

- 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) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2011)
- Der Verzehr von verarbeiteten Fleischsorten, wie Wurst und div. Aufschnitt sollte reduziert werden (Fett- und Cholesterinzufuhr möglichst gering halten)
- Et protein besingrupuna aittir
- Et ve etürünleri demir, çinko ve Vit. B 12 besinlerine sahiptirler
- Haftada maksimum 4 defa yağsız et tüketilmelidir (Kuzu, Süt dana, Tavuk)
- İşlenmiş et ürünleri tüketimi (salam, sucuk ve sosis) azaltılması gerekiyor (Yağ- ve kolesterol alımını düşük seviyede tutmak gerekiyor)

Fisch

- Fisch gehört den Proteinen an
- Fisch- und Fischprodukte sind u.a. gute Omega-3 und Jod-Lieferanten
- Omega-3-FS sind in fetten Seefischen wie Hering, Makrele und Lachs enthalten
- Gute Jod-Lieferanten sind Seefische und andere maritime Produkte
- Es sollte 1-2 mal/ Woche Fisch konsumiert werden (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2011)
- Balık protein grupuna aittir
- Balık ve balıkürünleri omega- 3 - asit ve lyot içeriyorlar
- Omega- 3 -asitleri yağlı balıklarda bulunmaktadır (Ringa, Palamut ve Somon)
- Deniz ve Denizürünleri lyot içeriyorlar
- Haftada 1-2 dafa balık tüketilmesi gerekiyor

Fischsorten

- Forelle
- Lachs
- Hering
- Makrele
- Sardelle
- Karpfen
- Alabalık
- Somon
- Ringa
- Palamut
- Hamsi
- Sazan











Ausdauer

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

- ...dadurch Herz- und Kreislaufsystem gesund und fit gehalten wird.
- ...durch die gute Fitness die Gehfähigkeit und Mobilität erhalten wird.
- ...es die Selbstständigkeit fördert.

Yaşlılıkta dayanıklılığı antreman etmek lazım, çünkü...

- ...Kalp ve kalp-damar (tansiyon) sistemi sağlıklı kalıyor.
- ...sportif olmak yürüme kabiliyetini ve ulaşılabilirliği koruyor.
- ...Bağımsızlığı destekliyor.

6. Woche – Inhalte

Ernährung

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

Bewegung

- Gemeinsames Bewegen
- Sitztanz

Beslenme

- Beslenme günceli
- „Bir porsiyon“ ne anlama geliyor?

Egzersiz

- Birlikte hareket
- Otururken dans etmek

Ernährungstagebuch



	 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

Ernährungstagebuch

- Das Ernährungstagebuch gliedert Lebensmittel-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 bzw. eine Bewegungseinheit.
- Beslenmegünceli deĝisik besin gruplarını ve egzersizleri bütün bir haftaya ayırıyor
- Hergün bir gruptan birşey yediĝnizde yuvarlak alanı çaprazlamak gerekiyor. Bir yuvarlak sembol bir porsiyon anlamına geliyor.

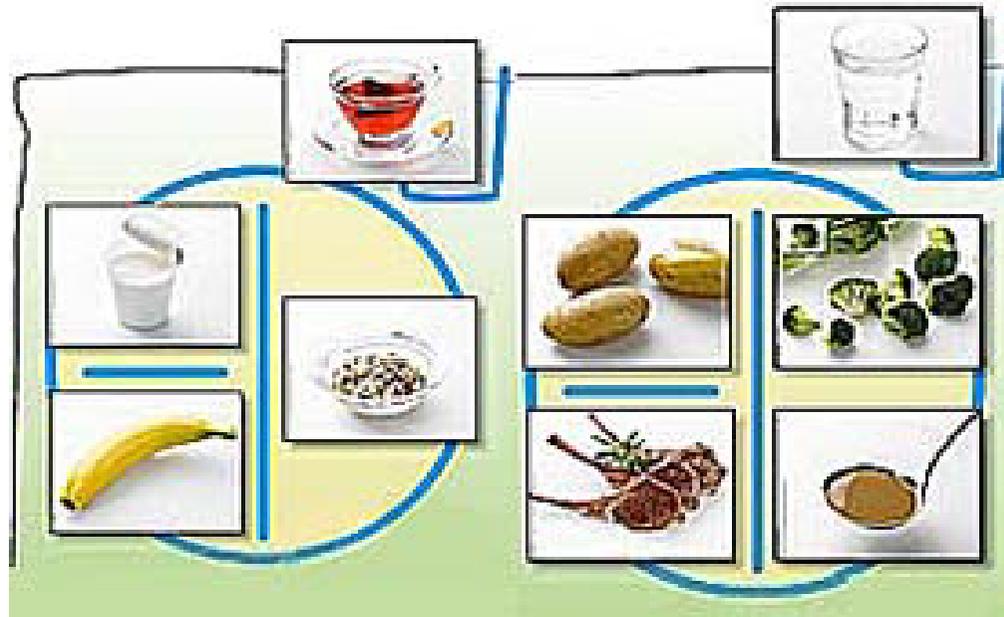
Ernährungstagebuch

- 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.
- Bir elma yediğinizde çaprazı meyve ve sebze grupuna yapınız.
- Amma buna dikkat: yeşil gösterilen gıdalardan „en azından“ kırmızı gösterilen gıdalardan „en fazla“ tüketmemiz gerekiyor.

Was ist eine Portion?

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

Sıradaki yiyeceklerde ve içeceklerde bir porsiyon ne anlamına geliyor?











Gemeinsames Bewegen

- Gegenseitige Motivation
- Der Spaßfaktor wird gesteigert, dadurch mehr Lust an Bewegung
- Die soziale Kompetenz wird gestärkt
- Kommunikation steigt
- Gruppenzugehörigkeit
- Birbirimizi motive etmek
- Zevk artıyor, egzersiz ve hareketler daha keyif verici oluyor
- Sosyal yetkinlik artıyor
- İletişim artıyor
- Grup'ta bütünleşme oluyor

7. Woche – Inhalte

Ernährung

- Body-Mass-Index und Bauchumfang
- Getränke

Bewegung

- Beweglichkeit von Hüften und Beinen
- Praktische Bewegungseinheiten

Beslenme

- Body-Mass-Index ve bel genişliđi
- İçecekler

Egzersiz

- Kalça ve bacak hareketliliđi
- Pratik egzersizler



Body-Mass-Index (BMI)

- Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.
- Er wird wie folgt berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht(kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

- BMI bir insanın vücut ağırlığının vücudunun uzunluğuna ilişkin bir hesaplama değerlendirmesidir.
- Bu formül ile elde edilir:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Vücut uzunluğu (m)}^2}$$

BMI – Einteilung (WHO, 2000)

	Frauen/ Kadınlar	Männer/ Erkekler	Einteilung
BMI (kg/m ²)	< 19	< 20	Untergewicht/ Düşük kilo
	19 – 23,9	20 – 24,9	Normalgewicht/ Normal kilo
	24 – 29,9	25 – 29,9	Übergewicht/ Fazla kilo
	30 – 39,9	30 – 39,9	Adipositas/ Obezite
	≥ 40	≥ 40	Massive Adipositas/ Aşırı Obezite

Waist-to-hip-ratio (WHR)

- Als 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.
- WHR bel- ve kalçagenişliğinin orantısını belirtiyor.
- Bir insanın yağ dağılımının tipini karakterize ediyor.
- Bu bağlamda vücut yağ dağılımı „Elma tipine“ (android) ve „Armut tipine“ (ginoid) ayırt ediliyor.

Waist-to-hip-ratio (WHR)

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)

Erkeklerde $> 1,0$ ve kadınlarda $> 0,85$ üzerinde bir deęer abdominal (karın) obezite ile eşanımlıdır.

- Yüksek risk ile metabolik sendroma hastalanmaya yol açıyor

(Obezite, Şeker hastalığı tip 2, Yüksek tansiyon, Yüksek kolesterol, hiperürisemi)

Getränke

Zuckerwürfelgehalt in
folgenden Getränken
(200 ml):

Cola	: 7 Stück
Apfelschorle	: 4 Stück
Wasser	: 0 Stück
Orangensaft	: 6 Stück
Eistee	: 4 Stück

Sıradaki içeceklerin
Kesmeşeker oranı (200 ml):

Cola	: 7 Tane
Elma-soda	: 4 Tane
Su	: 0 Tane
Portakal suyu	: 6 Tane
Eistee	: 4 Tane







Beweglichkeit von Hüfte und Beinen

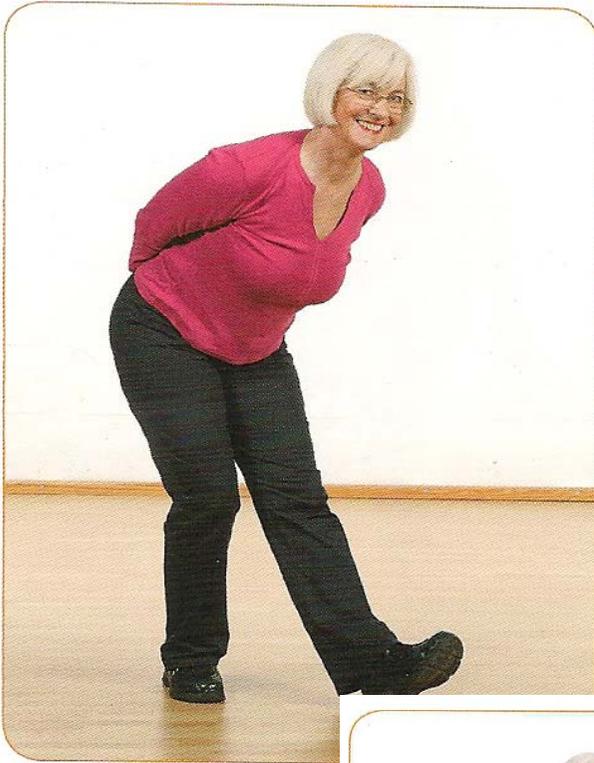
Eine ausreichende Beweglichkeit von Hüfte und Beinen ist wichtig, um...

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

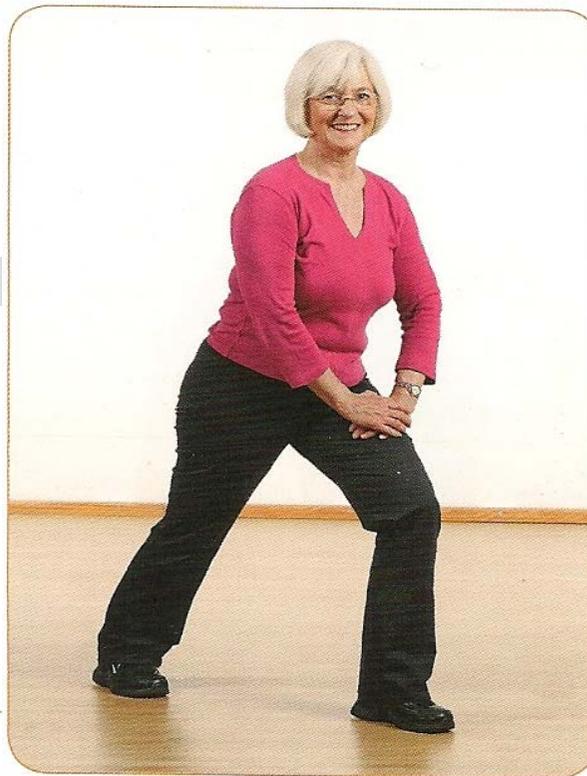
Yeterli kalça ve bacak hareketliliği önemlidir, çünkü...

- ...Alan kapsamlı yürüye bilmek için,
- ...Bacakları merdiven çıkarken kaldırmak için,
- ...Banyo küvetine girebilmek için

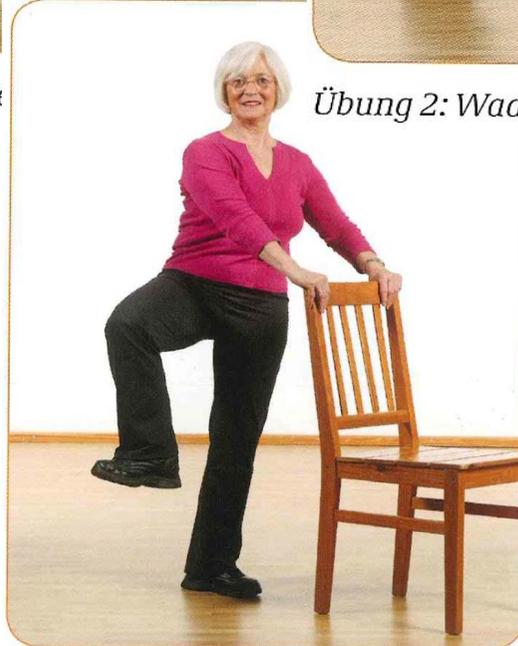
Bewegung



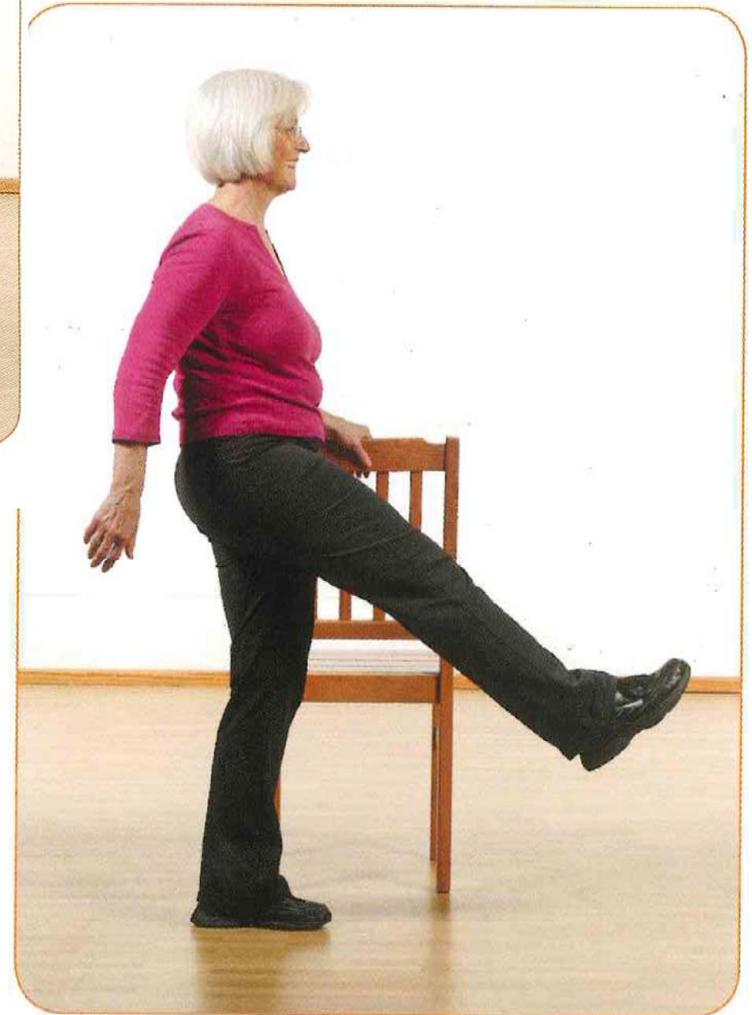
Übung 1: Beinrückseite



Übung 2: Wadendehnung



Übung 4: Hüftbeweglichkeit 2



Übung 3: Hüftbeweglichkeit 1

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









8. Woche – Inhalte

Ernährung

- Mahlzeitenrhythmus und –situationen
- Zwiebelkuchen

Bewegung

- Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
- Praktische Bewegungseinheiten

Beslenme

- Düzenli yemek öğünleri ve durumlar
- Soğanlı börek

Egzersiz

- Kol-ve omuz kazlarını güçlendirmek
- Pratik egzersizler

Mahlzeitenrhythmus

Essen Sie 3 Hauptmahlzeiten
und 2 Zwischenmahlzeiten

Tükr t in iz: 3 Anaöğün ve 2
araöğün



www.gilgens.de



www.altenbergschule.homeip.net



www.lecker.de



Mahlzeitenrhythmus

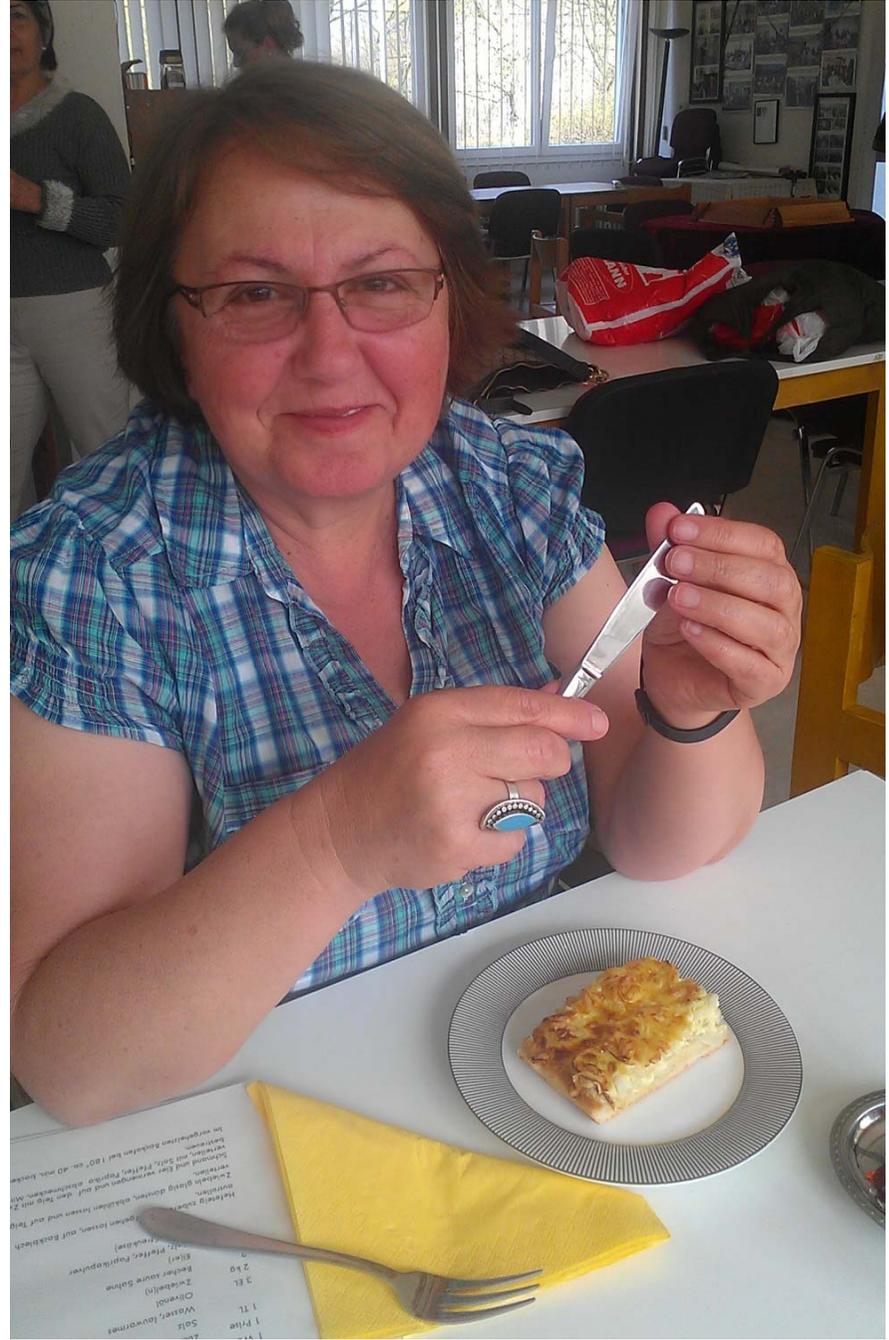
- Zwischenmahlzeiten abwechslungsreich gestalten
- Regelmäßiges Essen erhält körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Zu wenig Blutzucker bedeutet Leistungstief!
- Nehmen Sie sich Zeit für ihre Mahlzeiten
- Lassen Sie sich während den Mahlzeiten nicht ablenken
- Nicht zwischendurch essen
- Ara öğünleriniz çeşitli olsun
- Düzenli yemek vücudunuzun ve zihninizin performansını yükseltir
- Düşük kanşekeri > Düşük performans!
- Yemek öğünlerinize zaman ayırın
- Yemek yediğinizde dikkatinizi dağıtmayın
- Aralarda atışdırmayın

Zwiebelkuchen









Rezept Zwiebelkuchen

500 g Mehl
1 Würfel Hefe
1 Prise Zucker
1 TL Salz
Wasser, lauwarmes
3 EL Olivenöl
2 kg Zwiebel(n)
2 Becher saure Sahne
4 Ei(er)
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Käse, (Streukäse)

Hefeteig zubereiten, aufgehen lassen, auf Backblech ausrollen.

Zwiebeln glasig dünsten, abkühlen lassen und auf Teig verteilen.

Schmand und Eier vermengen und auf den Teig mit Zwiebeln verteilen, mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken. Mit Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 40 min. backen

500 g Un
1 Yaş maya
1 Şeker
1 Kahve kasığı tuz
ılık su
3 Yemek kaşığı zeytinyağı
2 kg Soğan
2 Paket „saure Sahne“
4 Yumurta
Tuz, Karabiber, Pulbiber
rendelenmiş peynir

Hamuru hazırlayın, bekletin, acın ve tepsinin üzerine serin.

Soğanları kavurun, bekletin ve hamurun üzerine dağıtın.

„Saure Sahne“ ve yumurtaları karıştırın ve soğanların üzerine dağıtın. Tuz, karabiber ve pulbiber üzerine serpin. Isınmış ocakta 180°C 40 dakika pişirin.



Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

Warum Kräftigung der Arm und Schultermuskulatur?

- Heben schwerer Gegenstände
- Enkelkinder auf den Arm nehmen

Ziele:

- Trainieren von Arm- und Schultermuskulatur
- Widerstandstraining

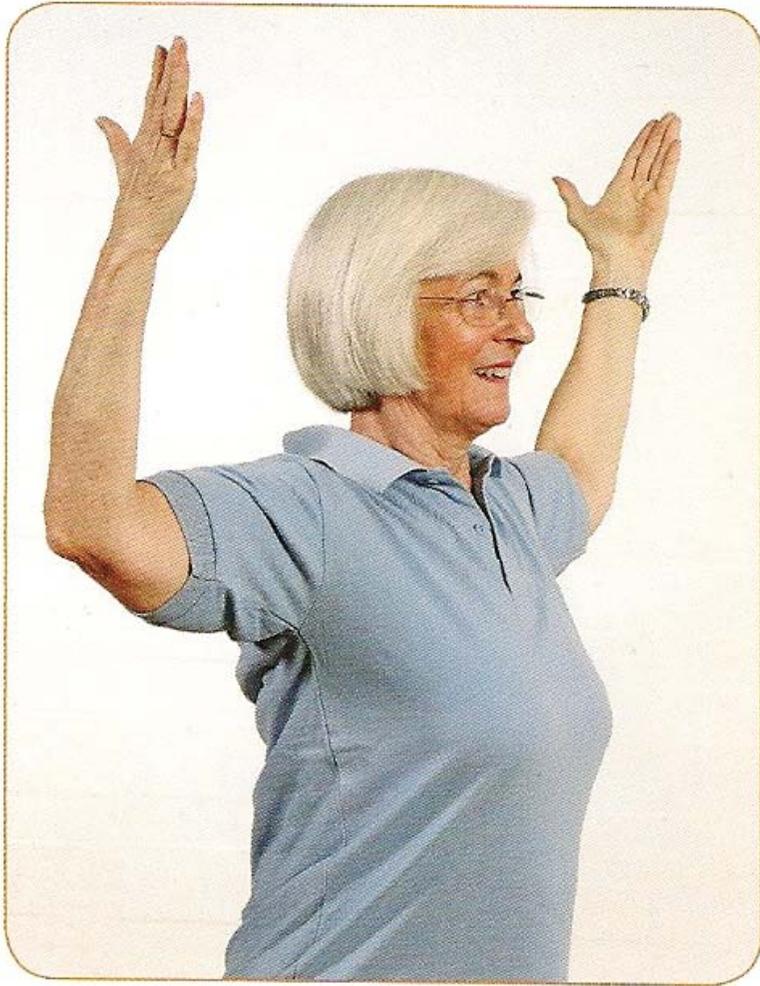
Niçin kol- ve omuzlar güçlendirilmesi lazım?

- Ağır eşyalar taşıya bilmek için
- Torunları kucağa alabilmek için

Hedef:

- Kolların ve omuzlarının kazları güclenmesi için
- Dirençlilik antremanı

Bewegung



Übung 2: Adler im Stablen Stand



Übung 3: Schulteraußenrotation im Stablen Stand







9. Woche – Inhalte

Ernährung

- Süßigkeiten und Knabbereien
- Schokoladenverkostung

Bewegung

- Sturzprophylaxe
- Praktische Bewegungseinheiten

Beslenme

- Şekerler ve çerezler
- Lezzetleştirme çikolata

Egzersiz

- Düşme önlemleri
- Pratik egzersizler

Süßigkeiten und Knabbereien

Süßigkeiten (Schokolade, Weingummi, Bonbons) sind beliebt

- Süßigkeiten sind sehr energiereich- vor allem Zucker und Fett
- Zucker + Fett = „Kalorienbomben“
- Es gibt aber auch hier Unterschiede...

Şekerler (Çikolata, Ayıcık şekerler) çok seviliyorlar

- Şekerlerin enerjisi yüksektir- yağ ve şeker temel bileşenidir
- Şeker + Yağ „kaloribombası“
- Farklı olanları da var ama..

Süßigkeiten und Knabbereien

Ungünstige Süßigkeiten/ Knabbereien Tavsiye edilmeyen şekerler

Vollmilchschokolade
Sütlü çikolata

Weingummi
Ayıcık şeker

Chips
Cips

Bonbons
Şekerler

Günstige Süßigkeiten/ Knabbereien Tavsiye edilen şeker ve çerezler

Zartbitterschokolade
Koyu çikolata

Rosinen
Kuru üzüm

Brezel, Sesamstangen
Susamlı kraker

Datteln, Walnüsse, Haselnüsse
Hurma, Ceviz, Fındık

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

Tatlı mamüllerin yağ- ve
şekeroranına dikkat edin!

Schokoladenverkostung





Sturzprophylaxe

Ältere Menschen haben ein großes Sturzrisiko

Folgen von Stürzen:

- Oberschenkelbrüche (Hüftbrüche)
 - schlechte Heilung
- Nach Bruch Einschränkung in Beweglichkeit
 - Pflegebedürftigkeit
- Angst wieder zu fallen
 - weniger Bewegung...

Yaslı insanların düşme riski büyüktür

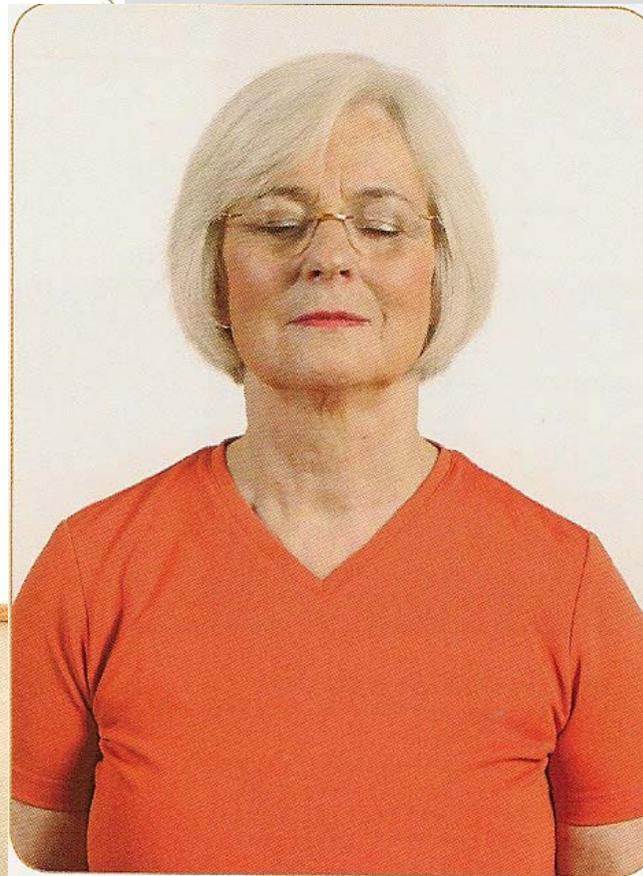
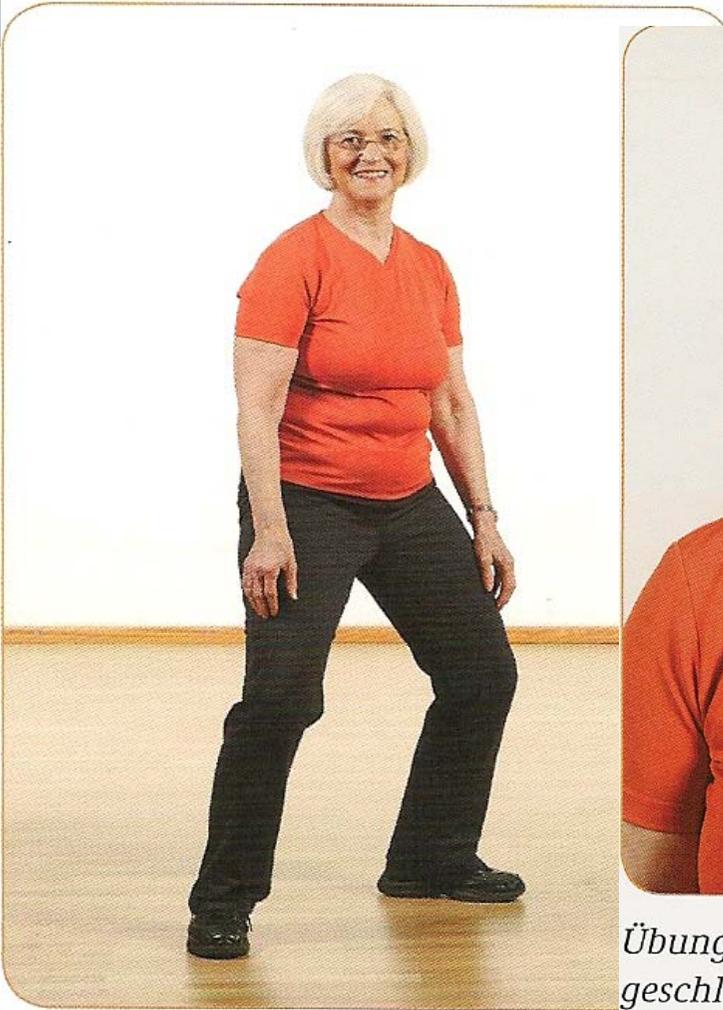
Düşmenin sonucu

- Bacak- ve kalçakırıkları
 - iyileşmesi kötü
- Tedaviden sonra hareketlilik azalıyor
 - Bağımlılık
- Bir daha düşmemek için ruhsal korku oluşuyor
 - daha az hareket...

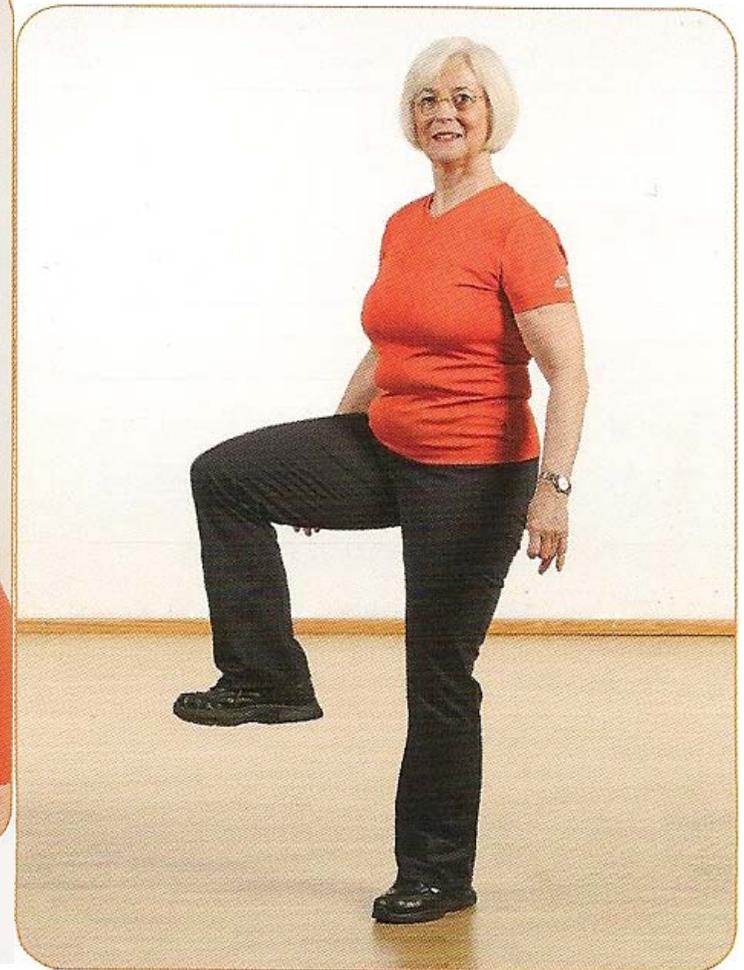
Ursachen von Stürzen

- Mangelnde Kraft
- Unsichere Gangart
- Unsicherer Stand
- Seheinschränkungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Verhinderung: Muskeltraining in Kombination mit einem Gleichgewichtstraining
- Güçsüzlük
- Dengesiz yürüme
- Dengesiz duruş
- Görmeyetersizliđi
- Dengebozukluđu
- Önlemler:
Kazantremanı ve dengeantreman kombinasyonu

Bewegung



Übung 1: Stabiler Stand mit geschlossenen Augen

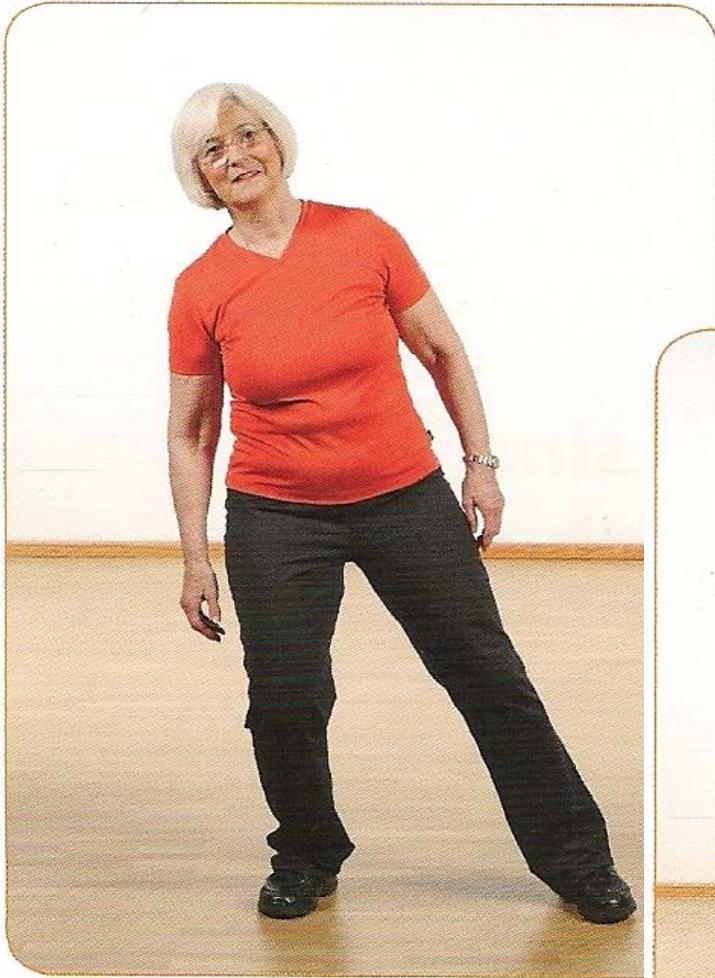


Übung 1: Einbeinstand mit geöffneten Augen

Übung 1: Stabiler Stand

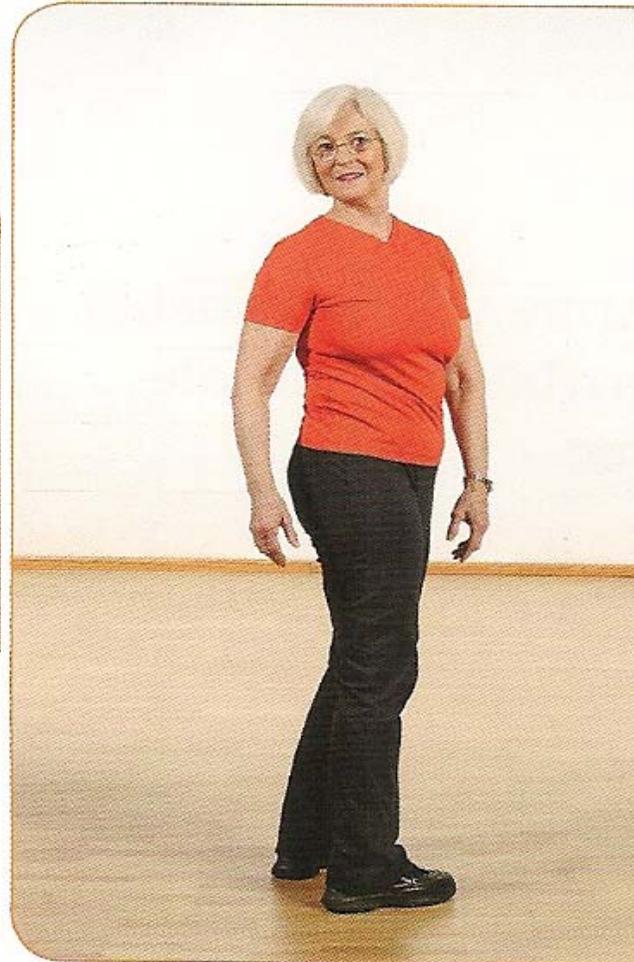
Quelle: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (Hg.) (2011)

Bewegung

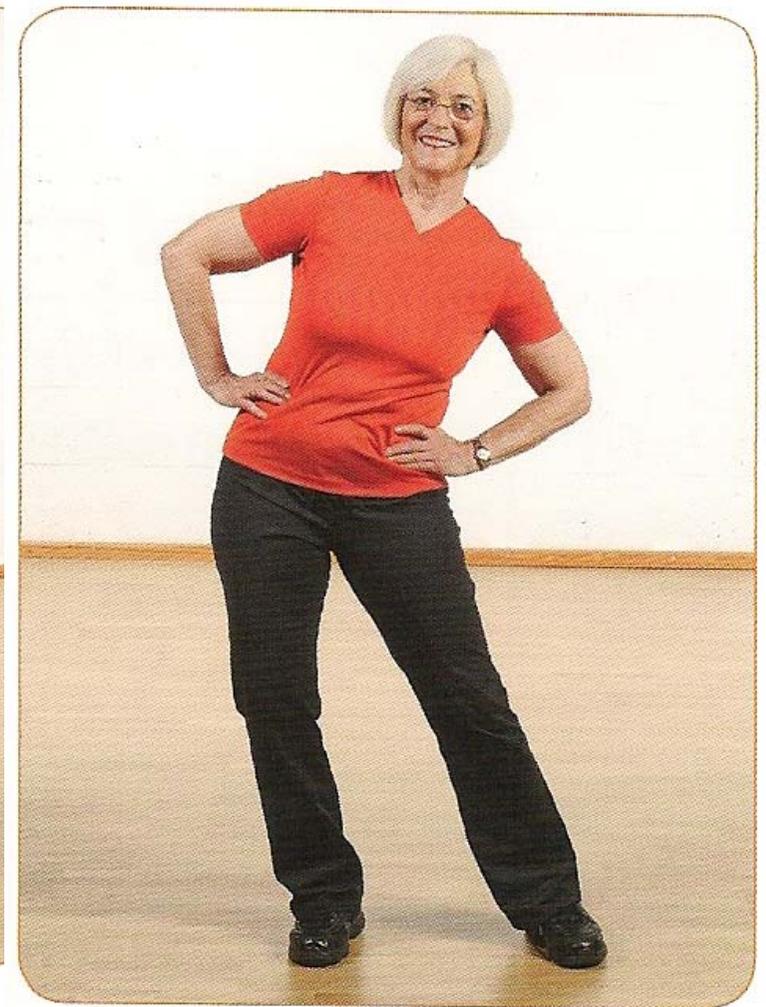


*Übung 2: Gewichtsverlagerung
im Stablen Stand*

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



*Übung 2: Stabiler Stand,
Schulterdrehung*



Übung 2: Stabiler Stand, Hüftkreise







10. Woche – Inhalte

Ernährung

- Fette und Öle
- Kräuterbutter herstellen

Bewegung

- Balance
- Praktische
Bewegungseinheiten

Beslenme

- Yağlar
- Baharatlı tereyağı
hazırlamak

Egzersiz

- Denge
- Pratik egzersizler

Fette und Öle

Fette und Öle haben verschiedene Funktionen im Körper:

Sie sind u.a.
Energielieferant,
Geschmacksträger und
Träger von fettlöslichen
Vitaminen

Yağların vücudumuzda farklı görevleri vardır:

Yanı sıra enerji veriyorlar,
tatvericilerdir ve yağda
çözülen vitaminlerin
taşıyıcısıdır

Fette und Öle

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.

Yağlar doymuş ve doymamış yağasitlerine ayrılıyorlar. Doymuş yağlar hayvansal ve doymamış yağlar bitkisel asıllıdır.

Yağ alımının 1/3 hayvansal ve 2/3 bitkisel asıllı olmalıdır.

Fette und Öle

- weniger bevorzugen

+ bevorzugen

Gesättigte Fettsäuren Doymuş yağasitleri	Empfehlung Tavsiye	Ungesättigte Fettsäuren Doymamış yağasitleri	Empfehlung Tavsiye
Butter/ Tereyağı	-	Olivenöl/ Zeytin yağı	+
Kokosfett/ Hindistanceviz yağı	-	Rapsöl/ Kolza yağı	+
Margarine/ Margarin (Transfettsäuren, gehärtete Fette)	-	Walnussöl/ Ceviz yağı	+
Sahne/ Krema	-	Haselnussöl/ Findik yağı	+
		Sonnenblumenöl/ Ayçiçek yağı	+/-

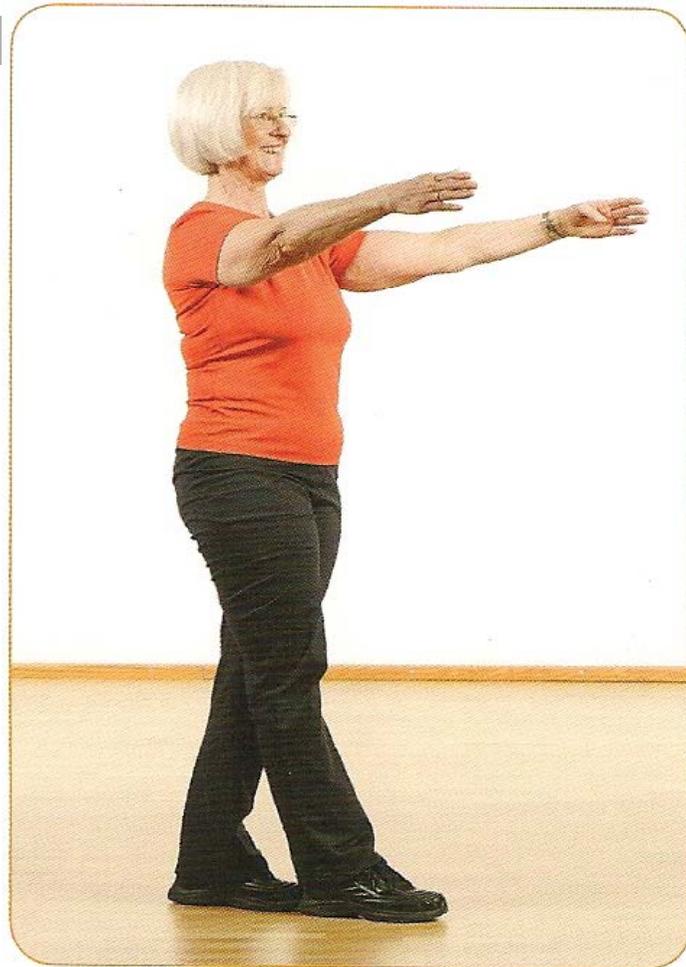
Herstellung von Kräuterbutter



Balance

- 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
- Denge egzersizleri düşme riskini azaltıyor
- Günlük yaşamda hareketlerdeki güven artıyor
- Otobüsde yollucuk veya düz olmayan yollarda yürümek aşılabiliyor
- Engeller problemsiz aşılabiliyor
- Özgüven artıyor

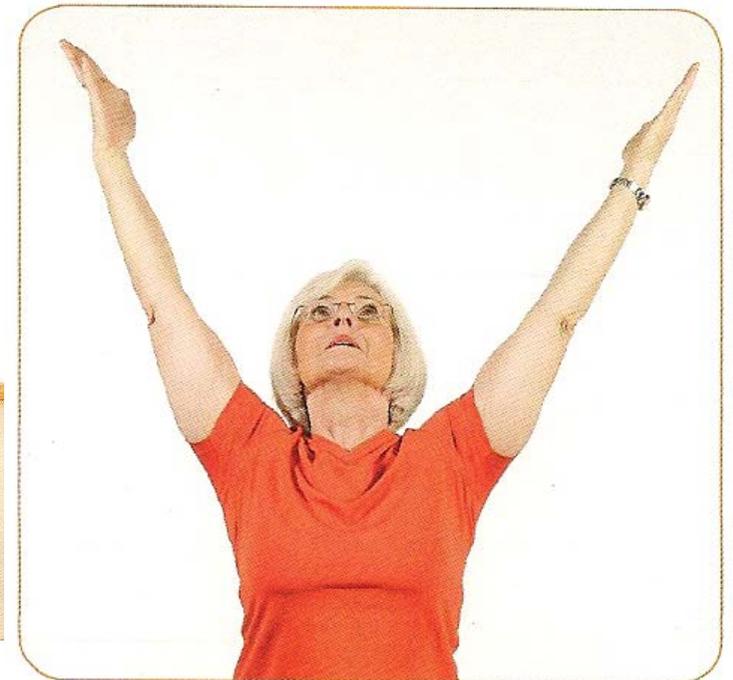
Bewegung



Übung 1: Tandem-Stand



Übung 2: Einbein-Stand mit geöffneten Augen



Übung 1: Balance halten







**Vielen Dank für eine tolle gemeinsame Zeit, in der
wir voneinander gelernt haben!**

Johanna Buchcik und Hatice Ahmet

Kontakt:

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Alexanderstraße 1, 20099 Hamburg

040/42875-7084 bzw.-7082

johanna.buchcik@haw-hamburg.de

Referenzen

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. (2012): Der aid-Saisonkalender. URL: <http://www.aid.de/verbraucher/saisonkalender.php>.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO). IN FORM MitMachBox. URL: <http://projekte.bagso.de/fit-im-alter/in-form-mitmachbox.html>.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hg). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 8. Aufl., Bonn (2011). URL: www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.

World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva (2000).