



[Vor Ort informieren - Senioren sicher im Verkehr >](#)
[< Raus aus der rechten Szene](#)

Geistige und körperliche Fitness erhalten

Tipps für Senioren



Geistig und körperlich fit – auch im Alter!

© CC-Verlag

Die Generation „60+“ ist längst von der Werbewirtschaft und der Pharmabranche entdeckt worden. So sollen nicht verschreibungspflichtige Medikamente, Salben und gesundheitsfördernde Getränke zum Wohlbefinden beitragen. Aber so verlockend sie sind: Sie können nur ergänzend wohl tun. Denn geistige und körperliche Fitness können Sie nicht an der Supermarktkasse kaufen – Sie müssen sie sich gerade auch im Alter selbst erarbeiten. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie auch im Alter geistig und körperlich fit bleiben!

Gymnastik kräftigt Ihren Körper

Die Kreisverbände des Roten Kreuzes, Kirchengemeinden, die Einrichtungen der Volkssolidarität, Stadtteilkulturzentren und andere lokale Träger bieten in ganz Deutschland Gymnastikkurse für ältere Menschen an. Anders als bei den Angeboten der Fitnesscenter stehen hier Übungen zur Lockerung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisierung und Kräftigung des älteren Körpers im Mittelpunkt. Die Teilnehmer/innen lernen spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen aus der tänzerischen und funktionellen Gymnastik sowie der Wirbelsäulengymnastik kennen. Davon profitiert der ganze Körper: Durch regelmäßiges Bewegen verbessert und erhält sich die Beweglichkeit der Gelenke. Kräftige Muskeln geben Gelenken und Wirbelsäule Halt und ermöglichen Bewegung ohne Ermüdung. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und die Atmung vertieft. Dadurch erhält der Körper mehr Sauerstoff. Außerdem wird der Stoffwechsel angeregt, der Knochenaufbau gefördert und der Osteoporose vorgebeugt. Da alle

Übungen gelernt, koordiniert und wiederholt werden, ist Gymnastik auch ein gutes Gedächtnistraining. Insgesamt steigert Gymnastik das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit älterer Menschen.

Spaziergehen, Wandern und Schwimmen steigert Ihre Ausdauer

Schon das regelmäßige Spaziergehen mit zügigem Tempo fördert die Ausdauer. Zahlreiche Wander- und Schwimmvereine haben spezielle Programme für ältere Menschen im Angebot. Denn diese Einzelsportarten machen zu zweit oder in Gruppen einfach besonders viel Vergnügen. Wenn man bei längeren Spaziergängen nicht allein unterwegs ist, bewegt man sich sicherer und traut sich auch einmal auf neue Wege. Ihre Ausdauer wird es Ihnen danken. Für alle Altersklassen gilt: Kleine alltägliche Aktionen helfen am besten. Wer zum Beispiel regelmäßig das Treppenhaus anstelle des Lifts nimmt, verbrennt viele Kalorien und leistet außerdem etwas für seine Ausdauer.

Tanzen fördert die Koordinationsfähigkeit und das Gedächtnis

„Senioren tanzen“ – das ist eine in ganz Deutschland verbreitete Bewegung. Ihr Dachverband ist der „Bundesverband Seniorentanz e. V.“. Was sich über die gesundheitlichen Vorteile der Gymnastik im Alter sagen lässt, das gilt gleichermaßen auch für den Tanz. Das Koordinations- und Gedächtnistraining spielt beim Tanz allerdings noch eine größere Rolle als bei der Gymnastik. Viele Kursleiterinnen und -leiter sind sehr kreativ und probieren immer wieder neue interessante Paar- und Gruppentänze. Die älteren Frauen sind bei der Teilnahme an diesen Kursen deutlich in der Überzahl – Männer haben offensichtlich Berührungsängste, an diesen Kursen teilzunehmen. Spezialangebote gibt es beispielsweise für Rheumakranke oder Gehbehinderte (Tanzen im Sitzen). Wer tanzen geht, vergrößert außerdem seinen Bekanntenkreis.



Nordic Walking hält fit und macht Spaß.

© falkjohann.com, fotolia

Gedächtnistraining ist nicht nur etwas für Überflieger

Die Gedächtnisleistung lässt sich trainieren. Denn das Gehirn verhält sich wie ein Muskel. Es verkümmert, wenn man es nicht benutzt, und es arbeitet besser, wenn man es fordert. Dieses Fitnessstraining für den Kopf nennt sich „Gedächtnistraining“ oder „Gehirnjogging“. Dabei werden in Analogie zur körperlichen Gymnastik das Denkvermögen und die Merkfähigkeit des Gehirns durch einfache Übungen trainiert, die in einer vorgegebenen Zeitspanne erledigt werden sollen. Dadurch werden verschiedene Gedächtnisleistungen angesprochen und gefordert: Die Wahrnehmung, die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Wortfindung, die Formulierung, das assoziative und logische Denken, das Strukturieren, die Urteilsfähigkeit, die Fantasie, die Kreativität und die Denkflexibilität. Regelmäßiges Gedächtnistraining verbessert Ihre Hirnleistungen und die Durchblutung Ihres Gehirns und fördert die Neubildung von neuronalen Verknüpfungen.

Der „Bundesverband Gedächtnistraining e. V.“ sieht gerade besonders große Vorteile für ältere Menschen: „Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen verringert sich die Lernfähigkeit im Alter nicht. Ein älterer Mensch benötigt zwar mehr Zeit, um neue Informationen aufzunehmen, er macht aber während dieses Vorgangs aufgrund seines größeren Erfahrungsschatzes weniger Fehler. Ganzheitliches Gedächtnistraining unterstützt im Alter besonders die geistige Beweglichkeit.“

Eine Lebensaufgabe im Alter zeigt Ihnen und anderen, zu was Sie fähig sind

Zur Fitness im Alter kann auch eine neue Lebensaufgabe beitragen. Überlegen Sie, was Sie besonders gut können und wie Sie mit diesen Fähigkeiten anderen helfen können. Das kann Sie verändern und ungeahnte Energien bei Ihnen frei setzen. Ob es ihre kreative Ader ist oder ob Sie sich lokalpolitisch engagieren, ob Sie für Nachbarn und Freunde sorgen oder mit lernschwachen Kindern die Hausaufgaben machen: Es gibt viele Möglichkeiten, die Sie nutzen können. Sprechen Sie mit den Menschen, die Ihnen

besonders nahe stehen, über dieses Thema. Vielleicht entwickeln Sie gemeinsam die besten Ideen!

„Silver-Surfer“ entdecken den Computer als Informations-, Unterhaltungs- und Kontaktmedium

E-Mails, der Online-Einkauf und das Online-Banking sind auch aus dem Alltag vieler älterer Menschen nicht mehr wegzudenken. Wer in seinem Berufsleben nicht mit Computern zu tun hatte, kann über spezielle Computerkurse für Senioren das nötige Basiswissen erwerben. Computerkenntnisse ermöglichen es Ihnen, mit Ihren Verwandten und Freunden per E-Mail in stetigem Kontakt zu sein. Sie können nicht nur viele Konsumgüter über das **Internet** bestellen, sondern auch Ihre Bankgeschäfte online erledigen. Dabei ist es wichtig, auf die Datensicherheit zu achten, Passwörter regelmäßig zu wechseln und beispielsweise die Virenschutzsoftware stets aktuell zu halten. Das **Internet** kann aber auch als Informations- und Unterhaltungsmedium dienen: Es bietet nicht nur Texte für alle denkbaren Interessen. Auch das Angebot an Bildern und Filmen steigt von Tag zu Tag. Mit Hilfe von Suchmaschinen finden Sie schnell die für Ihre Interessen passenden Internetseiten – bis hin zur Partnervermittlung für Senioren. Eine gezielte Nutzung des Internets erweitert ihren Horizont und hält Sie auf dem Laufenden, ohne dass Sie dafür das Haus verlassen müssen.



Auch für Senioren bietet das Internet viele Möglichkeiten.

© Marzanna Syncerz, fotolia

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Keine Chance für Betrüger](#)
-  [Altersdepression](#)
-  [Erschlichene Vertragsabschlüsse](#)
-  [Vor Ort informieren – Senioren sicher im Verkehr](#)
-  [Senioren sind vorsichtiger, aber nicht ängstlicher](#)
-  [Gegenseitig Hilfe leisten](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos für Polizisten



Missbrauch von Notrufen ist strafbar

Fake-Anrufe bei der Polizei

Unter dem Notruf 110 gehen allein bei der **Polizei** Berlin jährlich 1,2...[\[mehr erfahren\]](#)



Wie Kriminelle Deep Fake-Techniken einsetzen

Betrug mit KI und Avataren

Dank künstlicher Intelligenz kann jeder die Stimme einer anderen...[\[mehr erfahren\]](#)



Der Kampf des Landeskriminalamtes gegen Umweltkriminalität im Land Brandenburg

Dreckige Geschäfte

Das Geschäft mit dem illegalen Transport und der Entsorgung von Müll...[\[mehr erfahren\]](#)



„Untersuchungshaft hat nichts mit Strafe zu tun“

Tatverdächtige auf freiem Fuß - warum?

Der Fall einer geplanten Entführung eines 10-jährigen auf dem...[\[mehr erfahren\]](#)



GdP warnt vor schwerwiegenden Folgen

Gewalt im Fußball ist zurück

Gewaltbereite Fußballfans versuchen seit jeher immer wieder, sowohl...[\[mehr erfahren\]](#)

Cookie Einstellungen



- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Ablehnen Alle akzeptieren