

Gesunde Alltagsbewältigung

In einem Biohotel in Kärnten habe ich folgenden Spruch gelesen: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Jede/r von uns wünscht sich Gesundheit. Was können wir dazu beitragen, um uns möglichst lange gesund zu fühlen bzw. es auch zu sein?

Vor einigen Jahren bin ich auf das **medizinische Präventionskonzept** von Antonovsky gestoßen. Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky hat in den 1970er Jahren das Wort **Salutogenese** geprägt. Es beinhaltet die Frage „Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“ Eine salutogenetische Perspektive zu haben (das Leben als lebenswert erleben – trotz Krankheiten, Einschränkungen, Behinderungen, Schmerzen und Pflegebedürftigkeit), halte ich für wichtig (vgl. Eisenburger 2005, S. 16).

1. Salutogenese

Das Wort Salutogenese setzt sich aus dem lateinischen „salus“ – Gesundheit – und dem griechischen „genesis“ – Entstehung – zusammen. Antonovsky hatte im Zuge seiner Forschung zur Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren herausgefunden, dass sich 29 Prozent der befragten Frauen einer guten körperlichen und seelischen Gesundheit erfreuten, obwohl sie ca. 30 Jahre davor das Grauen in einem KZ erlebt hatten. Wie und wodurch konnten sie sich gesund erhalten? Er kam zu dem Schluss, dass sich diese Frauen durch ein tiefes Vertrauen miteinander verbunden fühlten. Dieses **Urvertrauen** nannte er „sense of coherence“ (SOC) – **Kohärenzgefühl**. Theodor Dierk Petzold (deutscher Allgemeinmediziner, Leiter des Zentrums für Salutogenese) bezeichnet das Kohärenzgefühl als „Sinn für stimmige Verbundenheit“, aber auch als „Gefühl von stimmiger Verbundenheit“ (vgl. Petzold 2013, S. 7).

Antonovsky stellte auf Grund der Interviews mit den Frauen fest, dass sich Ihr Kohärenzgefühl durch **drei** erworbene **Fähigkeiten** entwickeln (und erhalten) konnte: **Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit**. Marianne Eisenburger (deutsche Pädagogin, Sportlehrerin, Entwicklerin der Motogergogik) beschreibt die drei „heilsamen Faktoren“ dieses „grundsätzlichen Lebensgefühls“ so (Eisenburger 2005, S 17 und S.18):

- 1) Aus der Überzeugung, dass die Anforderungen, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind und dass das Individuum sie verstehen kann („**Gefühl der Verstehbarkeit**“),
- 2) aus der Überzeugung, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, diese Anforderungen zu bewältigen („**Gefühl der Machbarkeit**“),
- 3) aus der Motivation, die Anforderungen als Herausforderung zu sehen und der Gewissheit, dass es sich lohnt, Energien und Engagement zu investieren („**Gefühl der Bedeutsamkeit**“).

Meine Schlussfolgerung: Je stärker ausgeprägt unser Kohärenzgefühl ist, desto erfolgreicher können wir Belastungen bewältigen!

„Die zentrale **Wirkung** eines stabilen Kohärenzgefühls besteht also in der tiefgreifenden **Überzeugung**, dass das **Leben**, das man führt, **sinnvoll** ist und die **Aufgaben**, die man bewältigen muss, zu **lösen** sind und es sich **lohnt**, sich dafür zu engagieren“ (Eisenburger 2005, S. 16).

Eine wesentliche Rolle in unserem Leben spielt die Bewegung. Wer sich zu wenig bewegt, gerät in Gefahr, schneller körperlich abzubauen und setzt seine Gesundheit aufs Spiel.

2. Bewegung

Auch für ältere Semester gibt es heute viele Angebote sich sportlich zu betätigen. Es ist aber nicht jedermanns / jederfrau Sache, sich mit anderen schwitzenden Personen in meistens nicht gut gelüfteten Räumen eines Fitnesscenters körperlich zu betätigen. Wir können unsere Fitness oder Beweglichkeit auch

ganz anders im Alltag trainieren, ohne dafür Geld aufzuwenden. Es gilt aber immer: es soll nicht schmerzen, und wir dürfen nicht zu viel auf einmal wollen:

- Nehmen Sie (in Gebäuden) nicht den Lift, steigen Sie Treppen!
- Betreten Sie nicht die Rolltreppe, benutzen Sie die Stiegen!
- Fahren Sie nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln, wenn es sich nur um geringe Entfernungen handelt, sondern marschieren Sie bis zur nächsten Trafik, Apotheke oder zum Supermarkt!
- Verwenden Sie beim Einkaufen Tragetaschen mit langen Riemen, die Sie sich auf die Schulter hängen können (das belastet die Gelenke weniger) oder legen Sie sich einen Einkaufswagen zu, mit dem Sie mehr Gewicht transportieren können.
- Stellen Sie beim Zähneputzen einen Fuß vor, das entlastet Ihre Lendenwirbelsäule!
- Stehen Sie beim Zähneputzen nur auf einem Bein (z. B. am rechten in der Früh, am linken am Abend). Dabei lehnen Sie sich an die Waschmuschel.
- „Rollen“ Sie sich aus dem Bett, nicht plötzlich aufrichten (Kreislauf).
- Unternehmen Sie mit Bekannten kleine Ausflüge, benutzen Sie dabei Walking-Stöcke.
- Hantieren Sie mit kleinen Mineralflaschen – benutzen Sie sie wie eine Hantel. Sie dienen dem Kraftaufbau.
- Versuchen Sie im Sitzen einmal die rechte Po-Backe, einmal die linke Po-Backe anzuheben.
- Bewegen Sie öfters am Tag Ihre Zehen auf und ab, lassen Sie Ihre Knöchel kreisen.
- Stehen Sie beim Fernsehen zwischendurch auf, dehnen und strecken Sie sich.



Bewegung bedeutet fit zu bleiben, für einen möglichst langen selbstbestimmten Alltag und eine sichere Mobilität. „Um möglichst lange mobil zu sein, benötigen wir primär die eigene Mobilität und Beweglichkeit“ (BMVIT 2011, S. 19). Es geht also immer wieder darum, den eigenen Schweinehund zu überwinden und zum „Tun“ zu gelangen.

Mein Mann und ich leben ein Drittel des Jahres in Las Vegas. Wir haben das Glück, dort auf einen gewissen Master Fan gestoßen zu sein, der uns täglich mit viel Geduld Tai Chi lehrt. Seit wir uns mit dieser Sportart beschäftigen (die auch als Philosophie zu sehen ist), hat sich unser Balancegefühl, unsere Körperwahrnehmung verbessert. Gerade im Älterwerden wächst unsere Sorge vor Stürzen und den daraus resultierenden Folgen. Tai Chi sehen mein Mann und ich als Sturzprofilaxe an.



Unser chinesischer Master Fan ist 80 Jahre alt und topfit.



3. Wohnen

Je älter wir werden, umso mehr halten wir uns zu Hause auf. Damit uns unsere Wohnung nicht zum Verhängnis wird, sollten wir unsere Wohnsituation überdenken, denn ein **erhöhtes Sturzrisiko** besteht hauptsächlich durch:

- Hindernisse in der Umgebung (Teppiche, Möbel, Stromkabel, ...)
- Schlechte Beleuchtung
- Türstaffel, Badewannen, hohe Duschtassen
- Benützung von Schemel, „Stockerl“, ungesicherten Leitern

(vgl. Altersgerechtes Wohnen. Kompetenztraining SelbA Arbeitsbehelf 2010, S. 6 und 7).

Wie können Sie das **Sturzrisiko vermindern**?

- Verwenden Sie bei Ihren **Teppichen** ein doppelseitiges **Klebeband**, um sie rutschfest zu machen (manchmal ist es auch besser sich von diesen geliebten Stücken zu trennen).
- Stellen Sie Ihre **Möbel** so, dass Sie genügend Bewegungsfreiheit haben.
- Verwenden Sie „**Kabelkanäle**“ oder fixieren Sie Kabel mit Bindern.
- Sparen Sie nicht bei der **Beleuchtung**. Die Energiesparlampen geben gutes Licht und brauchen weniger Strom als die uns vertrauten Glühbirnen. Überlegen Sie, wo Sie Beleuchtungen mit **Bewegungsmeldern** verwenden. Empfehlenswert sind **Nachtlichter**, die in die Steckdose gesteckt werden (es gibt sie auch mit Batteriebetrieb). Sie erleichtern nachts den Gang zum WC.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, Ihr **Badezimmer** umzugestalten, dann achten Sie auf eine **bodengleiche Dusche** mit **rutschhemmenden** Fliesen, dann haben bei Bedarf Duschstuhl und Handgriffe genügend Platz. Ein **Waschbecken** ohne Unterbau, bei dem man sitzen kann, darüber ein Spiegel, der am Becken aufsitzt oder kippbar ist, ist von Vorteil.
Im Alter ist eine Dusche der Badewanne vorzuziehen.
- Ein **erhöhtes WC** und Haltegriffe erleichtern das Aufstehen.
- Verstauen Sie Dinge, die Sie oft benötigen in gut **erreichbarer Höhe**.
Dann entfallen gefährliche „Kletterpartien“.

Sicheres Wohnen und genügend Bewegung können zu unserer Lebensqualität beitragen. Ein weiterer wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden stellt die Ernährung dar.

4. Ernährung

Lieben Sie ein Schnitzerl (schön souffiert) mit Erdäpfelsalat oder einen knusprigen Schweinsbraten mit zartem Knödel und warmem Krautsalat mit kleinen Speckwürfeln? Wenn ja, brauchen Sie sich dafür nicht zu schämen. Die Frage ist nur, wie oft Sie diese Kalorienbomben vertilgen. Ob wir gesund leben, hat nicht nur mit Bewegung, sondern auch mit unseren Ess- und Ernährungsgewohnheiten zu tun. Einzelne Lebensmittel enthalten unterschiedliche Mengen von **Nährstoffen** (Kohlehydrate, Fett, Eiweiß). Ab dem 65. Lebensjahr verbraucht unser Körper weniger Kalorien. Wenn wir uns dann auch noch weniger bewegen (Essgewohnheiten bleiben gleich), dann ist unsere Kalorienzufuhr zu hoch (vgl. Ernährung im Alter. Kompetenztraining, SelbA Arbeitsbehelf, S. 7ff).

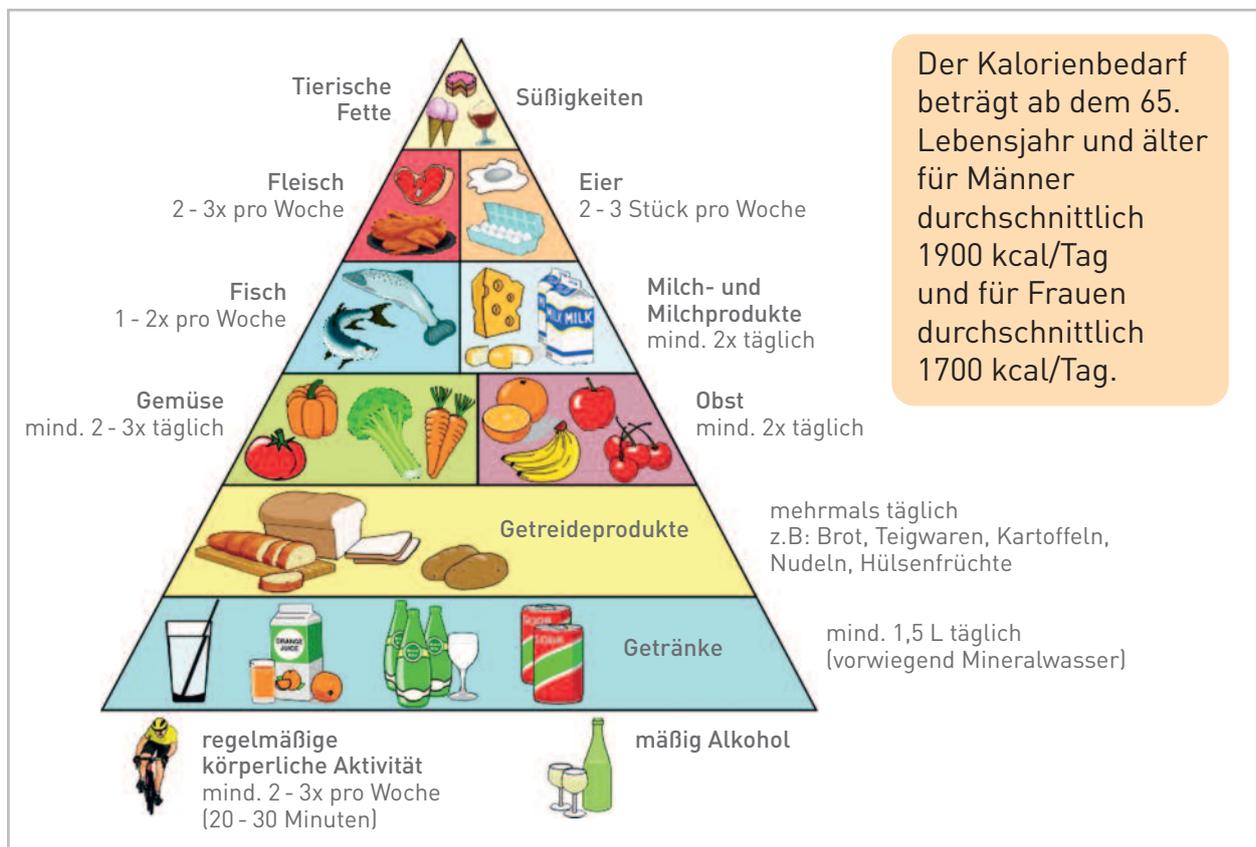
Kohlehydrate sind unsere wichtigsten Energielieferanten. Dazu zählen auch Zucker, Stärken und Ballaststoffe. Kohlehydrate sind hauptsächlich enthalten in: Getreide, Getreideprodukten (Brot, Mehl, Flocken, Reis, etc.), Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Erdäpfeln.

Fett hat von allen Nährstoffen den höchsten Energiegehalt – mehr als doppelt soviel wie Kohlehydrate oder Eiweiß. Fett dient als Lösungsmittel für fettlösliche Vitamine und als Aromaträger. Es ist unverzichtbar. Wenn wir aber dem Körper zu viel tierisches Fett zuführen, dann nehmen wir zu viel Cholesterin auf.

Vitamine, Mineral- Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten zwar keine Energie, sind aber wichtig für unseren Stoffwechsel. Sie sind für unseren Organismus und das Immunsystem unentbehrlich.

Es ist Ihnen sicher bekannt, dass die in Nahrungsmitteln enthaltene Energie in **Kilokalorien** oder **Kilojoule** berechnet wird. 1g Zucker oder Eiweiß hat 4 Kalorien, 1g Fett dagegen 9 Kalorien (vgl. Nessmann / Zeitoun 2014, S. 41)!

Wenn Sie die **Ernährungspyramide** beherzigen, dann ist Ihre Ernährung optimal!



Was wir beherzigen sollten: **Wasser** ist das Lebensmittel Nr. 1! Wir besitzen in Österreich den Luxus, dass wir dieses kostbare Gut erhalten, wenn wir den Wasserhahn aufdrehen. Vielfach herrscht die Meinung, man sollte täglich 2-3 Liter **Flüssigkeit** zu sich nehmen. Dabei werden Schwarzer Tee, Kaffee, Suppe, Bier, Wein, Säfte etc. dazugerechnet. Das muss korrigiert werden. Wir sollten theoretisch täglich 2-3 Liter reines Wasser zu uns nehmen. Da ca. 40 % des benötigten Wassers über die Nahrungsaufnahme erfolgt, reicht ein **täglicher Wasserkonsum** von **1–1,5 Liter** (vgl. Jäger 2011, S. 61).

Wenn wir trotz sinnvoller Bewegung und vernünftiger Ernährung krank werden, dann benötigen wir Medikamente, Arzneien und Behandlungen. Die Frage ist, ob wir dann zu traditionellen „Bomben“ greifen, oder uns einmal mit Heilkräutern auseinandersetzen. **Hildegard von Bingen** (1098 – 1179), eine der großen Frauengestalten des Mittelalters, gilt als die bedeutendste Wegbereiterin der **Klosterheilkunde**. Ihr ganzheitliches Welt- und Menschenbild, ihre Theorie der Zusammenhänge zwischen **seelischem** und **körperlichem** Befinden ist faszinierend. Seit einigen Jahren ist Hildegards ganzheitliche Heilkunde wieder aktuell geworden (vgl. Röger/Bauer/Rußhart/Schmid 2015, S. 8ff).

Zu einer gesunden Alltagsbewältigung gehört auch die **seelische Gesundheit** (darauf wird in einem anderen Kapitel noch eingegangen). Gute Freunde und das Pflegen sozialer Beziehungen sind überaus wichtig. Nehmen Sie sich dafür Zeit!

Nehmen Sie sich bitte auch Zeit für die **Übungen der 2. Woche!**

Sportarten und Sportgeräte

(Mitterlechner)

Stellen Sie zwischen der Sportart und dem Sportgerät eine **Beziehung** her.

Überlegen Sie, an welchem **Ort**, auf welchem **Untergrund** die Sportart gewöhnlich ausgeübt wird.

Die Wörter im unteren Feld helfen dabei (nach Verwendung **abhaken**).

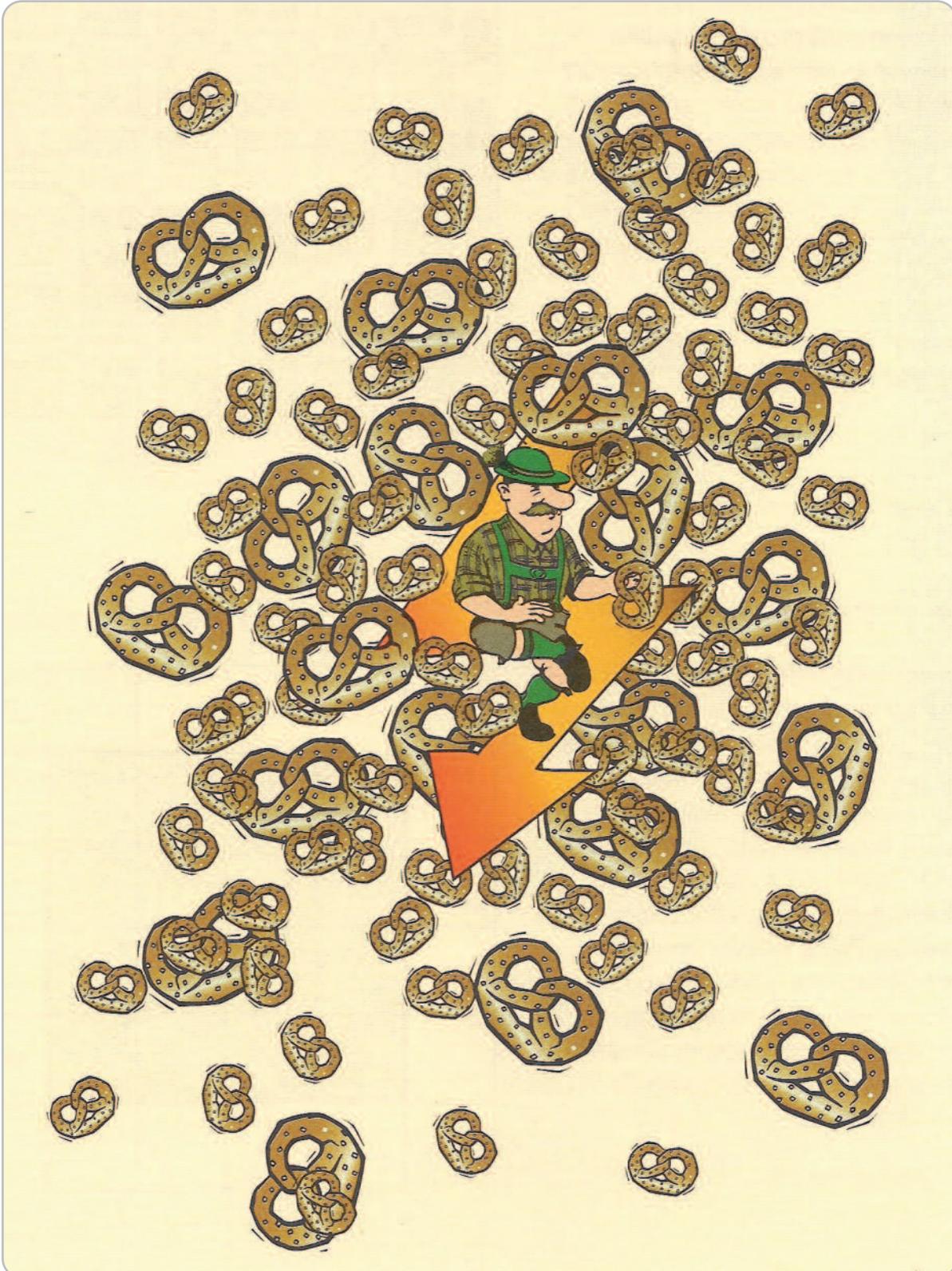
Art	Gerät	Ort der Ausübung
Alpin klettern	Angel	
	Bob	
		Kies/Sand
	Pfeil und Bogen	
		Ring
Ballonfahren		
		Wasser
Segelfliegen		
	Ruderboot	Wasser
Fußball		
	Mountainbike	
		Eis
		Loipe
	Schlittschuhe	
		Rennstrecke
		Schanze

Angelsport, Kugeln, Luft (2 Mal), Gelände, Rennwagen, Boxen, Surfbrett, Rudern, Wasser, Gebirge, Mountainbike, Eishockey, Eiskunstlauf, Boxhandschuhe, Seil/Haken, Bob, Boule, Segelflugzeug, Langlaufski und Stöcke, Sprungski, Bobbahn, Fußballfeld, Puck/Stock, Skispringen, Bogenschießen, Eisfläche, Anlage/Turnhalle, Korb/Ballon, Bergrennen, Skilanglauf, Fußball, Bobsport, Surfen, Kies/Sand

So viele Brezel!

(Mitterlechner, in Anlehnung an Gehirnjogging für Erwachsene, Nr. 123)

Beim Oktoberfest in München werden nicht nur viele Maß Bier getrunken, sondern auch viele Brezel verspeist. Versuchen Sie die Brezeln auf diesem Bild zu **zählen**. Gehen Sie **systematisch** vor!



Es sind Brezel.

Brückenwörter gesucht

(Mitterlechner, in Anlehnung an Heiteres Gedächtnistraining von Ursula Norman, 1994, S. 145)

Wenn Sie das gesuchte Brückenwort zwischen die beiden vorgegebenen Wörter setzen, ergeben sich **zwei neue zusammengesetzte** Hauptwörter.

Beispiel 1. Zeile: Berg**gipfel** und **Gipfel**stürmer

Bei einigen Wörtern müssen Sie zusätzlich ein „n“ einfügen.

Beispiel 8. Zeile: Brief**marke** und **Marken**sammler

1	Berg	Gipfel	Stürmer
2	Blumen		Schlauch
3	Glocken		Bau
4	Herbst		Häuschen
5	Apfel		Haus
6	Säge		Form
7	Flaschen		Kasten
8	Brief		Sammler
9	Luft		Fahrt
10	Käse		Blume
11	Spinnen		Karte
12	Noten		Anhänger
13	Kinder		Schachtel
14	Morgen		Tasche
15	Sommer		Ausschlag
16	Solar		Berater
17	Luft		Herr
18	Öl		Schirm
19	Kuh		Flasche
20	Mist		Wolken

Zahlenkombinationen suchen

(Mitterlechner in Anlehnung LIMA, in Anlehnung an Geistig Fit, Aufgabensammlung 1999, S. 19)

Bei dieser Übung sollen Sie Zeile für Zeile nach **zwei Zahlenkombinationen** suchen.

Unterstreichen Sie möglichst rasch.

Alle **Fünfer**, die **vor** einem **Siebener** stehen

(= Kombination 1) und

Alle **Sechser**, die **vor** einem **Dreier** stehen

(= Kombination 2)

3	8	5	7	4	2	6	3	9	6	4	2
5	5	7	3	6	3	5	7	9	3	8	5
4	2	6	3	3	8	4	2	3	3	8	2
5	7	2	6	5	4	3	8	5	7	5	3
3	3	8	6	4	5	3	6	8	1	3	8
5	3	4	2	6	3	1	3	8	3	8	6
9	2	8	7	3	3	8	6	5	7	4	2
3	6	4	2	5	7	3	3	8	6	3	0
6	7	5	5	8	9	4	2	6	5	7	8
4	2	9	4	8	6	5	7	7	3	8	3
3	7	8	6	3	2	6	8	5	7	4	2
4	3	6	3	8	8	3	4	2	6	3	2
3	8	0	6	3	2	4	5	3	7	1	0
2	4	8	3	9	5	7	2	3	6	3	1

Wie oft haben Sie die **beiden Zahlenverbindungen** gefunden?

Kombination 1 = Mal

Kombination 2 = Mal

Den Herbst begrüßen in mir

Den Herbst begrüßen in mir,
voll Dankbarkeit die reiche Ernte feiern.
Sich erinnern: das Wachstum liegt nie in unseren Händen,
weil es geheimnisvoll und unberechenbar bleibt.

Den Herbst begrüßen in mir,
die heilsame Farbenpracht genießen,
die von der Fülle des Lebens erzählt
und zugleich zur Kunst des Sterbens einlädt.

Den Herbst begrüßen in dir,
aufmerksam den Blick nach innen richten,
gemeinsames Wachsen und Reifen annehmen,
damit auch unsere Verschiedenheit sein darf.

Den Herbst feiern in Gemeinschaft,
Brot und Wein als Ursymbole erkennen,
die zur Gastfreundschaft bewegen
und kreative Erntedankfeste feiern.



Den Herbst begrüßen in mir,
spüren, wie Sonne und Nebel zum Leben gehören,
intensivstes Leben und Sterben beieinander sind,
Dankbarkeit und Wehmut einander ergänzen.

Den Herbst feiern
als Zeit, in der wir unsere Endlichkeit annehmen,
um jeden Tag noch kostbarer erleben zu können
als Geschenk und Kraft im Augenblick.

(Pierre Stutz)

Auflösungen der 2. Woche

1. Übung: Wortfeld „gehen“

Schnelles, flottes Gehen: sausen, laufen, tänzeln,
stürmen, springen, tippeln, sprinten, rennen, jagen,
marschieren, hetzen
Langsames Gehen: stapfen, schleichen, spazieren,
schreiten, schlendern, trotten, trödeln, stelen, wandern,
schwanken, humpeln

2. Übung: Sportarten und Sportgeräte

Alpin klettern	Seil/Haken	Gebirge
Angelsport	Angel	Wasser
Bobsport	Bob	Bobbahn
Boule	Kugeln	Kies/Sand
Bogenschießen	Frei und Bogen	Anlage/Gelände
Boxen	Boxhandschuhe	Ring
Ballonfahren	Ballon/Korb	Luft
Surfen	Surfbrett	Wasser
Segelfliegen	Segelflügelzeug	Luft
Rudern	Ruderboot	Wasser
Fußball	Fußball	Fußballfeld
Mountaibiken	Mountaibike	Gelände
Eishockey	Puck/Stock	Eisfläche
Skilanglauf	Langlaufski/Stöcke	Loipe
Eiskunstlauf	Schlittschuhe	Eisfläche
Bergrennen	Rennwagen	Rennstrecke
Skispringen	Sprungski	Schanze

Kombination 1: 11 Mal – Kombination 2: 10 Mal

5. Übung: Zahlenkombinationen suchen

- 1 Bergipfel/Gipfelstürmer
- 2 Blumengarten/Gartenschlauch
- 3 Glockenturm/Turmbau
- 4 Herbstwetter/Wetterhäuschen
- 5 Apfelbaum/Baumhaus
- 6 Sägeblatt/Blatiform
- 7 Flaschenpost/Postkasten
- 8 Briefmarke/Markensammler
- 9 Luftballon/Ballonfahrt
- 10 Käseglocke/Glockenblume
- 11 Spinnennetz/Netzkatze
- 12 Notenschlüssel/Schlüsselanhänger
- 13 Kinderspielzeug/Spielzeugschachtel
- 14 Morgenmantel/Manteltasche
- 15 Sommerhitze/Hitzeausschlag
- 16 Solaranlage/Anlageberater
- 17 Luftschloss/Schlossherr
- 18 Öllampe/Lampenschirm
- 19 Kuhmilch/Milchflasche
- 20 Misthaufen/Haufenwolken

4. Übung: Brückenwörter gesucht

Es sind 98 Brezel.

3. Übung: So viele Brezel!