



29. März 2020

### **Lungenspezialist rät: Senioren sollten täglich raus und sich bewegen**

aus: <https://www.20min.ch/sport/weitere/story/Senioren-sollten-taeglich-raus-und-sich-bewegen-26964683>

Entgegen der bisherigen Meinung empfiehlt Mediziner und Lungenspezialist Beat Villiger auch den älteren Menschen den Gang an die frische Luft.



Auch die zur Risikogruppe zählenden Senioren sollten während der Corona-Pandemie möglichst täglich an die frische Luft. Dies empfiehlt der renommierte Schweizer Mediziner und Lungenspezialist Beat Villiger. Täglich 30 bis 45 Minuten Bewegung an der frischen Luft seien wichtig für das Immunsystem, so Villiger. Für die Stärkung der Abwehrkräfte sei gerade der Frühling die ideale Zeit.

Über 65-Jährige zählen zur Hochrisikogruppe der Corona-Pandemie. Der Bund rät ihnen daher, das Haus nur noch zu verlassen, wenn es unbedingt nötig sei. Der Kanton Uri verhängte kurzzeitig gar eine Ausgangssperre für Menschen über 65, wurde aber danach vom Bundesrat zurückgepfiffen.

Villiger empfiehlt den Senioren, nach draussen zu gehen und sich in der Nähe der eigenen Wohnung an der frischen Luft zu bewegen. «Zügiges Gehen für 30 bis 45 Minuten pro Tag mit ein paar Dehn-, Kraft- und Balance-Übungen», dies sei ideal, so der renommierte Mediziner weiter. Es sei gerade in Zeiten des Coronavirus wichtig, sein Immunsystem intakt zu halten. Und dafür sei der Frühling die beste Jahreszeit.



Doch sollte sich die Corona-Krise in der Schweiz verschlimmern, sodass hierzulande Zustände wie in Italien oder Spanien herrschten, dann rät auch der Chefarzt der Höhenklinik Davos den Senioren vom Gang an die frische Luft ab: «Dann bleibt auch für Schweizer Senioren für drei bis vier Wochen nur der «Heimsport»!»

**Video für Übungen:** <https://www.bzbasel.ch/leben/gesundheit/aeltere-personen-sollen-sich-bewegen-heisst-es-beim-bund-die-perfekten-uebungen-fuer-senioren-im-video-137566987>

## Fit in den eigenen vier Wänden

von: <https://www.srf.ch/radio-srf-1/radio-srf-1/fit-in-den-eigenen-vier-waenden-5-raeume-5-fitnessprogramme>

Das Coronavirus zwingt uns, zuhause zu bleiben. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns nicht bewegen können. Mit etwas Fantasie wird unsere Wohnung zum Fitnesscenter.

Schlafzimmer, Badezimmer, Küche, Wohnzimmer. Viel mehr brauchen Sie nicht, denn ihr Körper ist Gewicht genug, der Alltag ist abwechslungsreich genug.

### 1. Schlafzimmer: Rückenaktivierung für den Tag

Wir beginnen da, wo jeder Tag beginnt: im Schlafzimmer. Legen Sie sich vor dem Aufstehen auf den Rücken und aktivieren Sie diesen mit 4 kurzen Übungen für einen guten Start in den Tag.



**Unterer Rücken strecken:** auf Rücken liegen, beide Knie beidhändig an Brust ziehen.



**Rücken stabilisieren:** auf Rücken liegen, Beine aufstellen, Wirbelsäule in Matratze drücken. Drücken, loslassen, drücken, loslassen, etc.



**Rücken mobilisieren:** auf Händen und Knien, Rücken oben biegen (Katzenbuckel), Rücken nach unten biegen (Hohlkreuz, wie im Bild), langsam abwechseln.



**Beine kräftigen:** auf Bettrand sitzen, aufstehen, absit- nach zuen, aufstehen etc.

### 2. Badezimmer: Einbeinig für das Gleichgewicht

Zähneputzen gehört zu jeder Morgenroutine dazu. Warum die Zeit nicht gleich für etwas Gleichgewichtstraining nutzen? Der Einbeinstand verbessert die Balance und kräftigt den ganzen Körper.



**Einbeinig Zähneputzen:** Auf ein Bein stehen, leicht ins Knie gehen, anderer Fuss vom Boden abheben. Nach Halbzeit oder morgens/ abends Fuss wechseln.



**Erleichterung:** auf beiden Beinen auf einer instabilen Unterlage stehen (Bild). Oder: auf beiden Beinen stehen und dafür die Augen schliessen. Oder: nur während kürzerer Zeit auf einem Bein stehen.



**Erschwerung:** auf instabile Unterlage stehen (Badetuch zusammengelegt). Oder: Augen schliessen. Oder: auf Fussballen stehen. Oder: mit «falscher» Hand Zähneputzen. Oder: gleichzeitig mit freier Hand Name in Luft schreiben.

### 3. Küche: Kraft für die Beine

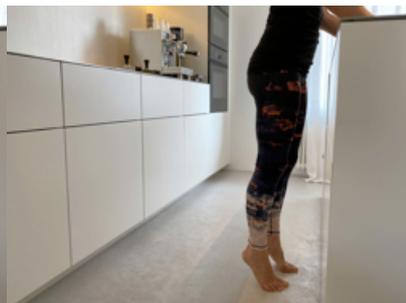
Kochen, Gemüse rüsten, abwaschen – bei jeder Arbeit, die wir im Stehen erledigen, können wir gleichzeitig die Beine kräftigen. Mehr Kraft in den Beinen, weniger Stürze, längere Selbständigkeit.



**Beine aktivieren:** ganz leicht in die Knie gehen, auf Fersen rollen (Bild), über Fussfläche auf Fussballen rollen, kurz auf Fussballen stehen, über Fussfläche zurück auf die Fersen rollen. Hin und her.



**Beine kräftigen:** Füsse hüftbreit platzieren, in Knie gehen (Kniewinkel > 90°), während einigen Sekunden halten. Oder hoch und runter.



**Waden kräftigen:** auf Fussballen stehen, wieder runter. Hoch und runter.

### 4. Wohnzimmer: Koordination für mehr Konzentration

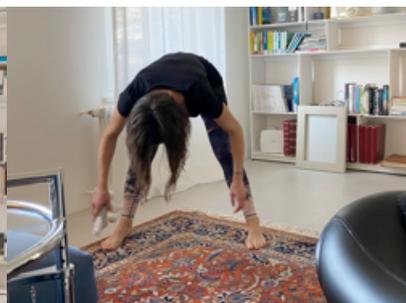
Haben Sie ein Plüschtier der Enkelin oder des Enkels zuhause? Dieses dürfen Sie sicher für ihre Fitnessübungen ausleihen. Als Alternative taugt beispielsweise auch ein Abtrocknungstuch, das Sie verknoten. Oder sonst ein leichter, weicher Gegenstand.



Plüschtier oder Küchentuch? Jetzt brauchen Sie etwas zum hochwerfen.

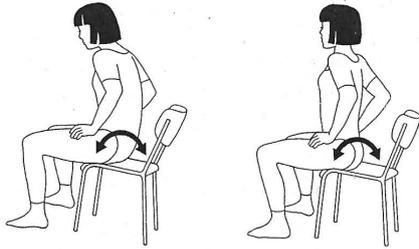


**Aktivierung der beiden Hirnhälften:** Werfen Sie das Plüschtier von der linken in die rechte Hand und wieder zurück.



**Beine hinten dehnen:** Stehen Sie breiter als hüftbreit, beugen Sie den Oberkörper nach vorne unten, führen Sie das Plüschtier in einer «8» um Ihre Füße. Ändern Sie auch mal die Richtung.

## Beweglichkeit



### Ausgangsstellung:

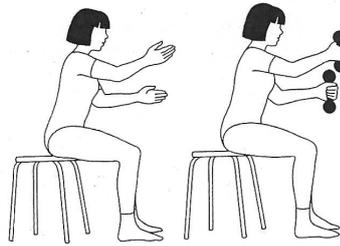
Sitz auf Hocker, Stuhl oder Ball.

### Ausführung:

- Rollen Sie das Becken über die Sitzhöcker nach hinten, bis der Rücken rund wird.
- Rollen Sie das Becken nach vorne, bis zur «Hohlkreuz»-Endstellung.

**Bewegen Sie langsam, rhythmisch zirka 20 mal.**

## Kräftigung



### Ausgangsstellung:

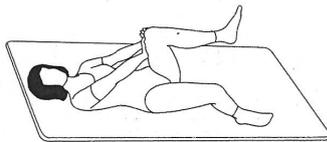
Sitz auf Hocker, Stuhl oder Ball.

### Ausführung:

- Neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und machen Sie kleine «Hackbewegungen» mit den leicht gebeugten Armen oder zum Beispiel mit Hanteln.

**Führen Sie 3 Serien mit 10 Wiederholungen aus.**

## Kräftigung



### Ausgangsstellung:

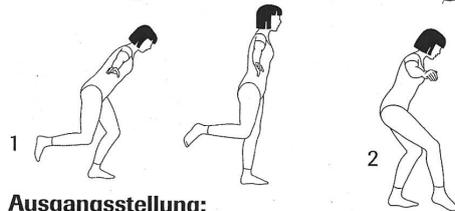
Rückenlage.

### Ausführung:

- Kinn aufs Brustbein drücken.
- ~~Kopf leicht anheben~~, rechte Hand gibt Druck gegen das linke Knie und umgekehrt.

**7 Sekunden halten, jede Seite 3 Serien mit 10 Wiederholungen.**

## Koordinations- und Gleichgewichtsschulung



### Ausgangsstellung:

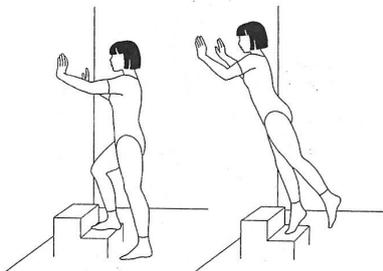
Einbeinstand, leicht gebeugtes Knie.

### Ausführung:

- 1: Beugen und strecken Sie das belastete Bein im Wechsel auf und ab, balancieren Sie das Gleichgewicht mit den Armen aus.
- 2: Beugen Sie das belastete Bein etwas mehr und tippen Sie mit den Zehenspitzen des anderen Beines einen Halbkreis an.

**Üben Sie abwechslungsweise auf dem rechten und linken Bein.**

## Ausdauer



### Ausführung:

- Stellen Sie einen Schemel an die Wand (oder stellen Sie sich vor die Treppe) und steigen Sie rhythmisch bis auf die Zehenspitzen auf und wieder ab, Bein ist jedesmal ganz gestreckt.

**2 mal 20 Wiederholungen pro Bein.**

## Entspannung



### Ausführung:

- Arme in U-Haltung neben dem Kopf, Beine gebeugt langsam auf eine Seite legen, Ellbogen bleiben auf dem Boden liegen.

**Mindestens 30 Sekunden in dieser Stellung bleiben und gut ein- und ausatmen. Seite wechseln.**