

**Sicher gehen -
aktiv bleiben.**

Auch bei Wind und Wetter.

**Ihr Mitmachbuch mit
12-Wochen-Bewegungsplan.**



BLEIBEN SIE IN BALANCE!

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Mitmachbuch gleich **abspeichern**
oder **ausdrucken** - damit Sie alle
interaktiven Elemente optimal
nutzen können.

Inhaltsverzeichnis:

Willkommen

Fühlen Sie sich sicher. Jeden Tag. **03**

Bereit? Das reicht völlig aus. **04**

Ihr persönlicher Start

Ein Moment für Sie. **05**

Der 12-Wochen-Bewegungsplan

Wahrnehmen & aktivieren

Woche 1: Die eigene Mitte finden. **06**

Woche 2: Auf festen Stand bauen. **08**

Woche 3: Stabilität aus der Körpermitte aktivieren. **10**

Balancieren & Stand festigen

Woche 4: Beweglich bleiben. **12**

Woche 5: Schritt für Schritt sicher gehen. **14**

Woche 6: Koordination trainieren. **16**

Koordinieren & reagieren

Woche 7: Bewegungen kontrollieren. **18**

Woche 8: Aufmerksamkeit steigern. **20**

Woche 9: Bewegung im Alltag einbinden. **22**

Festigen & übertragen

Woche 10: Mit Sicherheit Aufgaben ausführen. **24**

Woche 11: Routinen stärken. **26**

Woche 12: Dranbleiben und weitergehen. **28**

Zum Abschluss

12 Wochen Bewegung. **30**

Weitermachen leicht gemacht. **31**

Alle Übungen auf einen Blick. **32**

Seien Sie stolz auf sich! **34**

Fühlen Sie sich **sicher.** Jeden Tag.

Wussten Sie, dass Trittsicherheit **keine Frage des Alters** ist?

Sie ist eine Frage des **Trainings**.

Unser Körper lernt **Balance** nicht durch Vorsicht, sondern **durch Bewegung**. Wer **regelmäßig** sanft trainiert und sich **schonend** bewegt, **schärft** die Sinne, **stärkt** die Muskulatur und gibt dem Nervensystem genau die Signale, die es braucht, um **sicher zu reagieren**. Auch auf unebenem Untergrund oder im Dunkeln.

Für die nächsten **12 Wochen** brauchen Sie keine besonderen Vorkenntnisse und keine aufwendige Ausstattung, nur einen **stabilen Stuhl** als gelegentliche Stütze, **festes Schuhwerk** und etwa **10-15 Minuten täglich**.

Klingt gut? Dann machen Sie sich bereit. Und wenn Schmerzen Sie bremsen sollten: **Diclox forte** unterstützt Sie dabei, dranzubleiben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und sichere Schritte!

Ihr Team von ratiopharm









JETZT GEHT'S LOS!

Gemeinsames Bewegen macht mehr Spaß.
Vielleicht finden Sie eine Begleitung für
Spaziergänge oder kleine Übungen -
gemeinsam fällt es oft leichter, dranzubleiben.

Bereit? Das reicht völlig aus.

Damit Ihnen der Einstieg **gut gelingt**, hier ein paar **hilfreiche Tipps**:

-  Suchen Sie sich eine **feste Zeit**, die zu Ihrem Alltag passt
-  **Speichern** Sie das digitale Mitmachbuch auf Ihrem Desktop ab oder drucken Sie es aus – es soll Sie täglich an Ihren Vorsatz erinnern
-  **Hören Sie auf Ihren Körper**: Leichtes Ziehen ist normal, Schmerzen sind ein Signal zum Pausieren
-  **Qualität ist wichtiger als Quantität**: Starten Sie besser mit **wenigen Wiederholungen** und steigern Sie sich, wenn Sie sich damit wohlfühlen, im Laufe der Wochen
-  Achten Sie bei der Ausführung der Übungen auf eine **sichere Umgebung** und vermeiden Sie **Stolperfallen**
-  Einen Tag zu überspringen, ist kein Problem – versuchen Sie am **nächsten, wieder einzusteigen**

Und noch etwas:

Auf einigen Seiten finden Sie **praktische Zusatzinhalte**, wie die ratiopharm Rückenschule-App oder unseren Schlafguide. Diese können Sie **kostenlos downloaden**: Einfach auf den QR-Code klicken bzw. den QR-Code scannen.

Kleiner Tipp vor dem Start:

Bewegen Sie vor den Übungen kurz Ihre Gelenke: Schultern kreisen, Füße locker bewegen oder ein paar Schritte gehen. Schon **eine Minute sanfte Bewegung** reicht aus, um Muskeln und Kreislauf zu aktivieren.

Fangen wir an!



Ein Moment für Sie.

Startdatum:

Bevor es losgeht, **halten Sie kurz inne**: Wie **fühlen** Sie sich aktuell? Und was **wünschen Sie sich** für die kommenden Wochen?

Die nächsten **12 Wochen** begleiten Sie mit kleinen Übungen für **mehr Balance, Kraft** und **Sicherheit** im Alltag. Jeder Schritt zählt – und Sie bestimmen das Tempo.

Wo stehe ich im Moment?

Ich fühle mich im Alltag:

- Meist sicher auf den Beinen
- Manchmal etwas unsicher
- Häufig wackelig oder vorsichtig

In welchen Situationen wünsche ich mir mehr Sicherheit?

Beim Spaziergehen
 Beim Treppensteigen
 Beim Aufstehen vom Stuhl
 Beim Tragen von Einkäufen
 Anderes: _____

Wann passt Bewegung am besten in meinen Alltag?

Morgens
 Mittags
 Nachmittags
 Abends

Rubriken:



Bewegung



Atmung



Gut zu wissen



Reflexion



Intensivierung

Die eigene Mitte finden.

Gewichtsverlagerung

10 Wiederholungen

Hüftbreit hinstellen, locker an einer Stuhllehne festhalten. Das **Gewicht langsam verlagern** - von den Fersen über die Fußaußenseite über die Zehen zu den Fußinnenseiten.

Spüren Sie, wie sich der **Druck unter Ihren Füßen** verändert. Der Oberkörper darf dabei **sanft von links nach rechts** mitschwingen.

Sanftes Beckenpendeln

8-10 Wiederholungen

Aufrecht stehen, Knie leicht gebeugt. Die Hände an die Beckenknochen legen. Das Becken minimal **nach vorne** und **hinten kippen**. Danach langsam nach rechts und links schieben. Die Bewegung bleibt **klein** und **ruhig**.

Willkommen zur ersten Woche Ihres Bewegungsprogramms. Bevor wir stärker oder schneller werden, beginnen wir mit dem **bewussten Wahrnehmen** des eigenen Körpers. In dieser Woche liegt Ihre Aufmerksamkeit auf der **Balance**. Sie spüren, wie sich Ihr Gewicht **verlagert**, Ihre Füße den Boden **wahrnehmen** und Ihr Körper sich **aufrichtet**.

Achtsames Abrollen

Gehen Sie für **1 bis 3 Minuten** einige Schritte bewusst in Zeitlupe. Achten Sie dabei auf drei Punkte Ihres Fußes:

1. Ferse

2. Fußsohle

3. Zehen

Spüren Sie, wie Ihr Fuß den Boden berührt und wieder abrollt.



Rumpf zentrieren

6-8 Wiederholungen

Aufrecht stehen oder sitzen. Beim **Einatmen** öffnen sich die Arme seitlich und das Brustbein hebt sich leicht. Beim Ausatmen sinken die Arme wieder nach unten. Spüren Sie dabei bewusst Ihre Körpermitte.

Sanfte Rückenwelle

8-10 Wiederholungen

Führen Sie diese Übung im Sitzen durch. Hände auf die Oberschenkel. **Bewusst einatmen**, dabei leicht ins Hohlkreuz gehen, die **Brust öffnen**. Bewusst wieder **ausatmen** und den **Rücken runden**.

Innere Mitte spüren

Halten Sie **kurz inne** und lassen Sie die Woche Revue passieren. Stellen Sie sich dazu aufrecht hin, Füße hüftbreit, Arme locker. Legen Sie eine Hand auf das Brustbein, die andere auf den Bauch. Die **Augen schließen**, wenn Sie sich sicher fühlen, dann **3- bis 5-mal bewusst ein- und ausatmen**.

Wussten Sie schon ...?

Barfußgehen auf **verschiedenen Untergründen**, wie z. B. Teppich, Fliesen oder Gras, trainiert die **Fußmuskulatur** und schärft den **Gleichgewichtssinn**. Probieren Sie es aus und verbessern Sie die **Wahrnehmung Ihrer Füße!**



Kleiner Tipp:

Diese Übung können Sie bei Bedarf täglich als Abschluss in Ihre Routine integrieren.



Auf festen Stand bauen.



In der vergangenen Woche haben Sie Ihren Körper bewusster wahrgenommen. Jetzt bauen wir darauf auf. Diese Woche **stärken Sie Füße und Beine** - eine wichtige Grundlage für einen **stabilen Stand** und **sichere Schritte**. Beginnen Sie ruhig und **steigern** Sie sich im **Laufe der Woche** ganz nach Ihrem Gefühl: zuerst mit Halt am Stuhl, später vielleicht schon etwas freier.

Fersen- & Zehenstand

8-10 Wiederholungen

Aufrecht hinstellen, bei Bedarf **locker** an einer Stuhllehne festhalten. Fersen **langsam anheben** und kurz auf den Zehenspitzen stehen. Langsam wieder absenken. Anschließend die Zehen anheben, während die Fersen am Boden bleiben.

Seitliches Tippen

10 Wiederholungen pro Seite

Aufrecht stehen, bei Bedarf festhalten. Einen Fuß seitlich leicht antippen. Zur Mitte zurückführen. Seite wechseln. Die Bewegung bleibt **klein und ruhig**.

Sicher im Schrittstand

8-10 Wiederholungen pro Seite

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl oder neben eine Wand. Einen Fuß einen kleinen Schritt nach vorne setzen. Das Gewicht **leicht nach vorne verlagern**. Wieder zurück in den sicheren Stand kommen. Seite wechseln. Bleiben Sie **aufrecht** und bewegen Sie sich **ruhig und kontrolliert**.



Mini-Kniebeuge mit Balance

8-10 Wiederholungen

Hinter einen Stuhl stellen, Füße hüftbreit, die Hände liegen locker auf der Lehne. Knie leicht beugen. Langsam wieder aufrichten und kurz stabil stehen bleiben.

Intensivierung innerhalb der Woche (nur wenn Sie sich sicher fühlen):

Anfang der Woche:
beide Hände am Stuhl

Später:
nur eine Hand

Am Ende der Woche:
kurz freistehend

Gewichtsverlagerung im Stand

8-10 Wiederholungen

Hüftbreit hinstellen. **Gewicht langsam** auf das rechte Bein verlagern. Zur Mitte zurückkommen. Gewicht auf das linke Bein verlagern. Bleiben Sie **aufrecht** und drücken Sie die Knie nicht durch. Wenn Sie sich **sicher fühlen**, können Sie die Bewegung **etwas länger halten**.

Wussten Sie schon ...?

Wer mindestens **10 Sekunden** auf einem Bein stehen kann, hat ein **deutlich geringeres Sturzrisiko**. Diese Fähigkeit lässt sich trainieren - schon mit kleinen Übungen. Achten Sie dabei auf Sicherheit. Nehmen Sie bei Bedarf einen **Stuhl zur Hilfe** oder halten Sie sich an der Wand fest.

Probieren Sie es einmal aus:
Wie lange können Sie auf einem Bein stehen?

Unter 5 Sekunden:
Balance trainieren lohnt sich!

10 Sekunden:
guter Wert

Über 20 Sekunden:
sehr gut

Stabilität aus der Körpermitte aktivieren.

Mit jeder Woche gewinnen Sie **mehr Sicherheit**.
Jetzt richten wir den Blick auf Ihre Körpermitte und trainieren die Muskeln rund um **Bauch, Rücken und Hüfte**.
Die Bereiche, die Ihren Körper **stabilisieren**.
Die Übungen bleiben kurz und alltagstauglich. Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern die **Regelmäßigkeit**.



Seitliches Beinheben

8 Wiederholungen pro Seite

Seitlich an eine Stuhllehne stellen.
Ein Bein **langsam** zur Seite anheben.
Kurz halten. Langsam wieder absenken.
Achten Sie darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt.

Aufstehen & hinsetzen

6-8 Wiederholungen

Setzen Sie sich auf die **vordere Kante** eines stabilen Stuhls. Die Füße stehen **hüftbreit** unter den Knien. Über die Fersen **langsam aufstehen**. Kurz aufrecht stehen. **Kontrolliert** wieder hinsetzen.



Standwaage leicht

5-8 Wiederholungen pro Seite

1.

An der **Stuhllehne** festhalten.

2.

Ein Bein **leicht nach hinten** anheben.

3.

Gewicht auf dem **Standbein halten**.

4.

Kurz **stabil** bleiben.

Ruhiger Einbeinstand

10-15 Sekunden halten

Neben einen Stuhl stellen und einen Fuß **leicht vom Boden abheben**. Blick nach vorne richten. Ruhig weiteratmen. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie versuchen, etwas länger zu stehen.

Reflexion

Haben Sie bemerkt, dass Sie **aufrechter stehen** oder sich **stabiler fühlen**? Nehmen Sie im Alltag **bewusst wahr**, wie Sie stehen, gehen und sich aufrichten - und spüren Sie nach, ob sich etwas verändert hat. Und wenn Sie möchten, halten Sie **Ihr Gefühl** gerne fest.

Rückenschule für den Alltag

Ein **stabiler Rücken** hilft dabei, sicher zu stehen und zu gehen. Achten Sie im Alltag auf eine **aufrechte Haltung**.

Kennen Sie schon die kostenlose **ratiopharm Rückenschule-App**?
Damit können Sie zusätzlich Ihren Rücken ganz **gezielt stärken**.

Die Übungen sind **einfach erklärt** und lassen sich gut zuhause durchführen.

Entdecken Sie jetzt kurze Programme für **mehr Rückenstabilität**.



Auf den QR-Code klicken bzw. den QR-Code scannen und App herunterladen.

Beweglich bleiben.

Schon **4 Wochen geschafft!** Haben Sie schon eine **Veränderung** bemerkt? Beweglichkeit hilft uns, sicher und geschmeidig zu bleiben. Wenn **Hüfte, Rücken und Schultern** beweglich sind, fällt es leichter, sich zu drehen, aufzurichten oder das Gleichgewicht wiederzufinden. Diese Woche geht es deshalb um **sanfte Bewegungen** für Ihren Körper. Damit schaffen Sie **mehr Spielraum** in Ihren Gelenken und unterstützen eine **aufrechte Haltung**.



Brust öffnen

6-8 Wiederholungen

Aufrecht stehen oder sitzen. Die Arme **seitlich öffnen** und das Brustbein **leicht anheben**. Die Schultern sinken locker **nach hinten**. Atmen Sie **ruhig ein** und **aus**.

Intensivierung innerhalb der Woche:

Zu Beginn bleiben die Arme etwa auf Schulterhöhe. Später dürfen Sie sie etwas weiter öffnen und den Brustraum stärker aufrichten.



Oberkörperrotation

6 Wiederholungen pro Seite

Hände locker auf die Oberschenkel legen. Den Oberkörper **langsam** nach rechts drehen. Zur Mitte zurückkommen. Dann nach links drehen.

Hüftöffnung im Stand

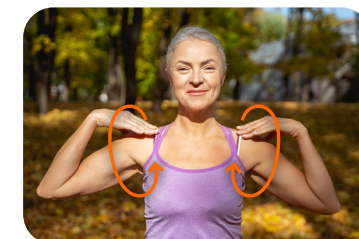
8 Wiederholungen pro Seite

Einen kleinen Schritt **nach vorne** setzen. Hüfte sanft nach vorne schieben. Die **Dehnung** einige Atemzüge halten. Dann Seite wechseln. Halten Sie sich bei Bedarf an einer Stuhllehne fest.

Schulterkreisen

1 Minute lang

Im Stand oder Sitzen. Schultern **langsam nach oben** ziehen und nach **hinten** kreisen lassen. Danach locker lösen.



Intensivierung innerhalb der Woche:

Beginnen Sie mit kleinen Kreisen. Im Laufe der Woche können die Bewegungen größer werden.



Bonus-Tipp: Sanft dehnen - besser bewegen

Schon wenige **ruhige Dehnbewegungen** können helfen, **Spannungen zu lösen** und Bewegungen **fließender** zu machen.

Wichtig dabei:

- Nicht **federn**
- Ruhig** weiteratmen
- Nur so weit gehen, wie es **angenehm** ist

Reflexion

Sie haben diese Woche eine **Lieblingsübung** für sich entdeckt? Integrieren Sie sie am besten auch in den nächsten Wochen in Ihre tägliche Routine. Schließlich soll **Bewegung Spaß machen!**

Schritt für Schritt sicher gehen.

Diese Woche richten Sie den Blick **bewusst auf Ihre Schritte** und trainieren **Ihren Gang**. Nehmen Sie sich **Zeit für die Bewegungen** und bleiben Sie in **Ihrem Tempo**.



Große & kleine Schritte

3 Wiederholungen

Gehen Sie **drei kleine Schritte** nach vorne. Danach machen Sie **drei größere Schritte**. Bleiben Sie dann kurz stehen. Laufen Sie anschließend **drei kleine** und **drei große Schritte rückwärts**. Achten Sie dabei auf einen sicheren Gang.



Intensivierung innerhalb der Woche:

Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie bei der Übung die Augen schließen. Zunächst nur im **Vorwärtsschritt** und im späteren Verlauf der Woche auch rückwärts. Laufen Sie zur eigenen Sicherheit an einer Wand entlang, um sich bei Bedarf **abstützen** oder **orientieren** zu können.

Stufentraining

6-8 Wiederholungen pro Seite

Stellen Sie sich vor eine **niedrige Stufe** oder die **erste Treppenstufe**. Einen Fuß auf die Stufe setzen. Den Körper langsam nach oben drücken. Wieder kontrolliert heruntersteigen. Seite wechseln.



Arme im Schwung

1-2 Minuten

Stellen Sie sich aufrecht hin, Arme locker neben dem Körper schwingen. Die Armbewegung immer **etwas größer** werden lassen. Schultern bleiben entspannt.

Kurzer Spaziergang

Gehen Sie einige Minuten **bewusst und ruhig**. Achten Sie dabei auf eine **aufrechte Haltung**, **lockere Schultern**, **gleichmäßige Schritte** und eine **ruhige Atmung**. Schon 10 Minuten Bewegung können Kreislauf und Gleichgewicht aktivieren.



Reflexion

Wie viele Übungen konnte ich diese Woche ausführen?

1 2 3 4 4+

Wussten Sie schon ...?

Viele Menschen setzen beim Gehen ihre Füße ganz unbewusst auf. Wenn Sie das **Abrollen bewusst üben**, kann Ihr **Gang ruhiger und kontrollierter** werden. In Woche 1 finden Sie die Übung **Achtsames Abrollen** dazu. Für 1 bis 3 Minuten einige Schritte bewusst in Zeitlupe gehen, auf die drei Punkte Ihres Fußes - Ferse, Fußsohle und Zehen - achten und spüren, wie Ihr Fuß den Boden berührt und wieder abrollt.



Koordination trainieren.

Koordination bedeutet, **mehrere Bewegungen gleichzeitig** gut aufeinander abzustimmen. Beim Gehen drehen wir den Kopf, bewegen die Arme und **reagieren auf Veränderungen** im Umfeld. Unser Körper organisiert all das **nahezu automatisch**. Unterstützen Sie ihn dabei mit den nachfolgenden Übungen aus dieser Woche.



Diagonales Strecken

6-8 Wiederholungen pro Seite

Aufrecht stehen, den rechten Arm nach oben strecken und gleichzeitig das linke Bein leicht nach hinten führen. **Kurz halten** und wieder **lösen**. Seite wechseln.



Intensivierung innerhalb der Woche:

Zu Beginn bleiben die Bewegungen **klein**. Im Laufe der Woche können Sie Arme und Beine etwas **weiter strecken**.

Blickwechsel

1 Minute wiederholen

1. Stellen Sie sich **aufrecht** hin
2. Blick **nach vorne** richten
3. **Langsam** den Kopf nach **rechts drehen**
4. Wieder **nach vorne**
5. Dann den Kopf nach **links drehen**

Richtungswechsel

3-4 Durchgänge

Gehen Sie **einige Schritte** geradeaus. Nach etwa **10 Schritten** drehen Sie sich langsam um und gehen wieder zurück.



Intensivierung innerhalb der Woche:

Zu Beginn drehen Sie sich **bewusst** und **langsam**. Später können Sie die Drehung etwas flüssiger ausführen.

Reflexion

Welche Übung hat Ihnen in dieser Woche am **meisten Spaß** gemacht? Kreuzen Sie es an.



Diagonales Strecken

Seit-zu-Seit-Bewegung

Blickwechsel

Richtungswechsel

Seit-zu-Seit-Bewegung

6 Wiederholungen pro Seite

Hüftbreit stehen, Oberkörper sanft zur Seite neigen. Eine Hand gleitet am Bein entlang. **Kurz halten** und **Seite wechseln**.

Wussten Sie schon ...?

Jeder Mensch hat eine „**dominante**“ Körperseite, die Bewegungen **intuitiver, schneller** und **präziser** ausführt. Starten Sie Ihre Übungen am besten mit der **schwächeren Seite**, um ihr die volle Energie und Aufmerksamkeit zu schenken. So kann sie sich optimal weiterentwickeln.

Bonus-Tipp: Gut schlafen - sicherer bewegen

Ausreichend Schlaf unterstützt unsere **Reaktionsfähigkeit** und unser **Gleichgewicht**. Eine **einfache Abendroutine** kann dabei helfen. Mit diesen Tipps starten Sie **erholter** in den nächsten Tag:

Wichtig dabei:

- Bildschirme ausschalten
- Sich ein warmes Getränk ohne Koffein gönnen
- Das Schlafzimmer vor dem Zubettgehen gut lüften



Mehr zum Thema erfahren Sie in unserem **Schlafguide**: Einfach auf den **QR-Code** klicken bzw. den **QR-Code** scannen und **kostenlos** downloaden.

Bewegungen kontrollieren.

Im Alltag wechseln wir häufig zwischen verschiedenen Bewegungen – wir gehen, drehen uns oder greifen nach etwas. Die Übungen dieser Woche helfen Ihnen, solche **Bewegungen ruhig** und **kontrolliert** auszuführen.



Seitliches Überkreuzen

6-8 Wiederholungen pro Seite

Stellen Sie sich **aufrecht hin** und kreuzen Sie den rechten Fuß vor den linken. Jetzt den linken Fuß wieder vor dem rechten kreuzen. Zurück in den Stand.



Seitlich gehen

3 Wiederholungen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Machen Sie einen kleinen Schritt zur Seite. Ziehen Sie das andere Bein nach. Gehen Sie **6-8 kleine Schritte** zur Seite. Bleiben Sie **kurz stehen**. Dann gehen Sie wieder zurück.

Gehen & greifen

6-8 Wiederholungen

Viele Stürze passieren beim Übergang zwischen Bewegungen. Genau solche Übergänge trainiert diese Übung: Stellen Sie einen kleinen Gegenstand auf einen Tisch oder Stuhl. Gehen Sie **einige Schritte** darauf zu. Greifen Sie den Gegenstand mit einer Hand. Legen Sie ihn wieder zurück. Gehen Sie anschließend wieder **einige Schritte zurück**.



Intensivierung innerhalb der Woche:

Zu Beginn führen Sie die Bewegung langsam aus. Später können Sie versuchen, die Bewegung etwas **flüssiger** und ohne **Pause auszuführen**.

Aufheben & aufrichten

6-8 Wiederholungen

Trainiert **sichere Bewegungen** beim Bücken und Aufrichten: Legen Sie einen **kleinen Gegenstand** auf den Boden (z. B. einen Stift oder ein leichtes Buch). Beugen Sie sich **langsam** nach unten und heben Sie den Gegenstand auf. Richten Sie sich anschließend wieder auf. Die Füße bleiben **stabil am Boden**, der Rücken möglichst aufrecht.



Intensivierung innerhalb der Woche:

Zu Beginn können Sie sich leicht auf einem Stuhl abstützen. Später versuchen Sie, die Bewegung freier auszuführen.



Reflexion

Wie habe ich mich diese Woche **während der Übungen** gefühlt?



Wussten Sie schon ...?

Unser Körper reagiert schneller, als wir denken, und manchmal durch **kleine Ausgleichsbewegungen**, z. B. wenn wir stolpern oder aus dem Gleichgewicht geraten. **Regelmäßige Balance- und Bewegungsübungen** können dabei helfen, diese Reaktionen zu **verbessern** und **stabiler** zu bleiben.

Aufmerksamkeit steigern.

Nicht jeder Schritt im Alltag ist planbar. Ein unebener Weg, ein Hindernis oder eine schnelle Drehung können unser **Gleichgewicht herausfordern**. Dann muss unser Körper schnell reagieren. In dieser Woche trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, **Bewegungen ruhig anzupassen**.



Zählen & bewegen

5-6 Wiederholungen

Sitzen oder stehen.
Langsam von **1 bis 20 zählen**.
Bei jeder **geraden** Zahl **klatschen**.
Bei jeder **ungeraden** Zahl Hände auf die Oberschenkel **legen**.



Schritt rückwärts

5-6 Wiederholungen

Trainiert Gleichgewicht und Reaktion bei **unerwarteten Bewegungen**: Stellen Sie sich aufrecht hin, mit **freiem Raum** hinter sich. Machen Sie einen **kleinen Schritt** nach hinten. Bringen Sie den Fuß wieder zurück in den Stand. Seite wechseln.

Kleine Hindernisse

6-8 Wiederholungen

Diese Übung trainiert das **sichere Anheben** der Füße: Legen Sie ein **kleines Objekt** auf den Boden (z. B. ein Buch oder Handtuch). Einen Schritt darüber machen. Kurz stehen bleiben. Wieder zurückgehen.

Sicher auftreten

8 Wiederholungen pro Seite

Diese Übung trainiert **Balance** und **kontrollierte** Schritte: Hüftbreit stehen. Gewicht langsam auf das rechte Bein verlagern. Linken Fuß **leicht nach vorne tippen**. Wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Seite wechseln.



Bonus-Tipp: Motivation der Woche

Üben Sie so angenehm wie möglich: Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, trainieren Sie mit jemandem gemeinsam und belohnen Sie sich nach den Übungen. Und ganz wichtig - lachen Sie währenddessen! Freude und Leichtigkeit sind die beste Motivation, um dranzubleiben.

WIE SCHNELL SIND SIE?



Stehen Sie aufrecht, Hand seitlich ausgestreckt. Daumen nach oben. Finger sind ausgestreckt. Lassen Sie eine **zweite Person** einen kleinen Gegenstand (z. B. einen Stift) fallen. Versuchen Sie, ihn aufzufangen. Das ist gar nicht so einfach - und trainiert **Reaktion** und **Aufmerksamkeit**.

Bewegung im Alltag einbinden.

Viele Bewegungen, die wir in den letzten Wochen geübt haben, begegnen uns auch im **Alltag** - beim Gehen, beim Tragen oder beim Aufheben von Gegenständen.

In dieser Woche übertragen Sie die Übungen **bewusst** auf **alltägliche Situationen**. So kann Bewegung Schritt für Schritt zur **Gewohnheit** werden.



Auf einer Linie bleiben

3-4 Durchgänge

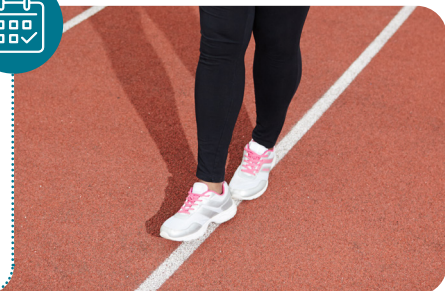
Stellen Sie sich **aufrecht** hin. Setzen Sie einen Fuß direkt vor den anderen - wie auf **einer Linie**. Gehen Sie langsam **6-8 Schritte** so weiter. Dann wieder normal gehen. Bleiben Sie **ruhig** und **konzentriert**.



Intensivierung

innerhalb der Woche:

Zu Beginn dürfen Sie sich leicht an einer Wand orientieren. Später versuchen Sie, die Übung **freier** auszuführen.



Tragen & gehen

30-60 Sekunden

Nehmen Sie **zwei leichte Gegenstände** in die Hände (z. B. kleine Wasserflaschen oder Bücher). Aufrecht stehen. Einige Schritte **langsam** gehen. Schultern **locker** halten.

In einer Acht bewegen

1-2 Minuten

Stellen Sie **zwei Gegenstände** (z. B. Stühle) etwa **zwei Meter** voneinander entfernt auf. Gehen Sie um beide Gegenstände herum. Beschreiben Sie dabei eine Acht. Wechseln Sie nach einigen Runden die Richtung. Bleiben Sie aufrecht und gehen Sie in einem **ruhigen Tempo**.

Rezeptidee für aktive Tage

Bewegung und Ernährung gehören zusammen. Eine ausgewogene Ernährung liefert **Energie** für **körperliche Aktivität** und **unterstützt die Gesundheit***. Dieser einfache Shake ist schnell zubereitet. Die Beeren enthalten wertvolle Antioxidantien und Haferflocken liefern langanhaltende Energie.



Abbildung ähnlich

Der Beeren-Energie-Shake liefert Ihnen **schnelle Kraft** aus Milch oder Haferdrink, Haferflocken und natürlicher Süße. Tiefgekühlte Beeren **versorgen** den Körper mit Vitamin C und Antioxidantien, während ein Löffel Rapsöl wertvolle Omega-3-Fettsäuren für **Herz** und **Gehirn** beisteuert.

* World Health Organization, Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Beeren-Energie-Shake

Zutaten (für 1 Person):

- 300 ml Milch/Haferdrink
- 10 g Haferflocken zart
- 150 g Beerenmischung tiefgefroren
- 1 EL Rapsöl
- 0,5 TL Zimt
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft

So geht's:

Alle Zutaten in einem hohen Gefäß fein pürieren und dann heiß es genießen!

Tipp: Wer keine Kerne mag, kann den Shake einfach durch ein Sieb passieren.

Mit Sicherheit Aufgaben ausführen.

Im Alltag bewegen wir uns selten bewusst. Wir spazieren, sprechen mit jemandem oder tragen etwas in den Händen. In dieser Woche verbinden Sie Bewegung mit kleinen Aufgaben und trainieren damit **Aufmerksamkeit, Koordination** und **Gleichgewicht**.



Ball hochwerfen & fangen

10 Wiederholungen

Nehmen Sie einen **kleinen Ball** oder ein **zusammengerolltes Handtuch**. Ball leicht nach oben werfen. Wieder auffangen. Ruhig weiteratmen. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Übung im **leichten Gehen** ausprobieren.

Gehen & denken

1-2 Minuten

Gehen Sie locker am Platz oder durch den Raum. Sagen Sie bei jedem Richtungswechsel (links oder rechts) laut ein Wort (z. B. Obstsorte, Tier- oder Vornamen).



Auf Signal drehen

1-2 Minuten

Gehen Sie **einige Schritte** durch den Raum. Wenn Sie sich selbst (oder jemand anderes im Raum) ein Signal geben (z. B. „Jetzt“), drehen Sie sich einmal um und gehen weiter.



Intensivierung innerhalb der Woche:
Versuchen Sie, die Drehung im Laufe der Woche etwas flüssiger auszuführen.

Rezeptidee für aktive Tage

Ein **leichter Snack** für zwischendurch liefert Energie für kleine Bewegungsrunden. Die **Fitmacher-Bowl** liefert **langanhaltende Energie** aus Haferflocken, wertvolle Proteine für **starke Muskeln** durch Milch und Quark und frische Vitamine aus Apfel, Möhre und Orangensaft. Mandeln bringen gesunde Fette für **Konzentration** und **Ausdauer**.

Fitmacher-Bowl

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 150 ml Haferdrink oder Milch
- 80 g Skyr
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 50 ml Orangensaft
- ½ Apfel, gerieben/gewürfelt
- ½ Möhre, fein gerieben
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL Nussmix

Alles in eine Schüssel geben und gut verrühren. **Guten Appetit!**



Abbildung ähnlich

Routinen stärken.

Sie haben in den letzten Wochen viele Bewegungen kennengelernt. Jetzt geht es darum, diese **Fähigkeiten zu festigen**. Wenn wir Bewegungen regelmäßig wiederholen, werden sie zur Gewohnheit. Unser Körper **reagiert schneller und sicherer**.



Reaktionsschritt

10 Wiederholungen

Stellen Sie sich aufrecht hin. Eine **zweite Person** sagt „links“ oder „rechts“. Machen Sie einen **schnellen Schritt** in die genannte Richtung. Kehren Sie wieder zur Mitte zurück. Falls Sie diese Übung alleine durchführen: Richtung vorher zufällig bestimmen.



Rückwärts laufen

4-5 Wiederholungen

Stellen Sie sich aufrecht hin, möglichst mit **freiem Raum** hinter sich. Bei Bedarf können Sie sich seitlich an einer Wand orientieren. Machen Sie **kleine Schritte** rückwärts. Setzen Sie den Fuß ganz bewusst und kontrolliert auf. Nach **6-8 Schritten** bleiben Sie stehen und gehen wieder nach vorne zurück.

Gewichtswechsel im Gehen

1-2 Minuten

Gehen Sie einige Schritte durch den Raum. Verlagern Sie Ihr Gewicht beim Gehen **ganz bewusst** von einem Bein auf das andere. Versuchen Sie, jeden Schritt **ruhig** und **kontrolliert** aufzusetzen.



Intensivierung innerhalb der Woche:

Zu Beginn gehen Sie langsam. Später können Sie das Tempo leicht erhöhen.

Tandem-Schritt mit Pause

6-8 Schritte

Diese Übung ist gut für Ihre **dynamische Balance**: Setzen Sie einen Fuß direkt vor den anderen. Einen Schritt machen. Kurz stehen bleiben. Weitergehen.

Knieheben beim Gehen

3 Durchgänge mit je 12 Schritten

Gehen Sie **langsam** und heben Sie bei jedem **dritten Schritt** das Knie bewusst etwas **höher** an. Achten Sie dabei auf einen **sicheren Gang**.



Zehen-Fersen-Gang

3 Wiederholungen

Gehen Sie jeweils **vier Schritte**:

1. Auf den Zehenspitzen
2. Im Ballengang
3. Auf den Fersen
4. Im Stampfschritt

Führen Sie die Übung in einem **entspannten Tempo** aus.



Intensivierung innerhalb der Woche:
Steigern Sie langsam die Anzahl der Schritte.

Dranbleiben und weitergehen.

Herzlichen Glückwunsch, Sie haben zwölf Wochen Bewegung geschafft! In dieser Zeit haben Sie Ihr **Gleichgewicht trainiert**, Ihre **Muskulatur gestärkt** und viele neue Bewegungen kennengelernt. Jetzt geht es darum, diese Fähigkeiten **in den Alltag mitzunehmen**. Denn regelmäßige Bewegung hilft dabei, **sicher auf den Beinen** und **aktiv zu bleiben**.



Ellenbogen-Knie-Kontakt

8 Wiederholungen

Setzen Sie sich aufrecht auf die Stuhlkante, Füße flach am Boden. **Führen** Sie Ihren rechten Ellenbogen und Ihr linkes Knie **langsam zusammen** und halten Sie kurz die Position. Wiederholen Sie das Gleiche auf der anderen Seite: linker Ellenbogen mit dem rechten Knie. Die Bewegungen sollen **klein** und **kontrolliert** bleiben, nur so weit, wie es **sicher** möglich ist.

Intensivierung innerhalb der Woche:
Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Wiederholungen kontrolliert steigern.



Wenn Bewegung einmal schwerfällt

Manchmal melden sich Muskeln oder Gelenke, besonders wenn wir **ungewohnte Bewegungen** machen. Wichtig ist dann: in Bewegung bleiben, aber in einem angenehmen Tempo. **Sanfte Aktivität** kann helfen, die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen*.

Mehr **Tipps bei Muskel- und Gelenkbeschwerden** finden Sie hier: →

* Lally et al., European Journal of Social Psychology, 2010.



Auf den QR-Code klicken bzw. den QR-Code scannen

Aktiver Spaziergang

10-15 Minuten

Gehen Sie **10-15 Minuten** spazieren. Achten Sie dabei auf: **aufrechte** Haltung, **gleichmäßige** Schritte, **lockere** Schultern und eine **ruhige** Atmung. Wenn möglich, wählen Sie eine Strecke mit leichten Kurven oder kleinen Richtungswechseln.

Lieblingslied-Bewegung

1 Lied lang

Legen Sie Ihr **Lieblingslied** auf. Bewegen Sie sich dazu **ganz frei**. Wippen Sie mit den Füßen, schwingen Sie die Arme oder tanzen Sie ein paar Schritte. Es geht nicht um Perfektion, sondern um **Freude an der Bewegung**.

Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren

Viele Übungen aus diesem Programm können Sie auch zwischendurch machen:

- Beim Zähneputzen kurz die **Füße bewegen** (z. B. Zehen einziehen und wieder strecken oder Fersen anheben und senken)
- Beim Telefonieren ein **paar Schritte gehen**
- Beim Kochen die **Schultern lockern**

So bleibt Bewegung ganz **selbstverständlich Teil** Ihres Tages!



12 Wochen Bewegung.

Zeit für einen kurzen Rückblick.

Sie haben zwölf Wochen lang etwas für Ihre **Balance, Kraft, Beweglichkeit und Koordination** getan. Sie haben Ihren **Stand stabilisiert, Ihren Gang bewusster wahrgenommen und Bewegungen sicherer kontrolliert.** Auch **Reaktion, Aufmerksamkeit und Konzentration** wurden dabei trainiert.

Vielleicht haben Sie kleine Veränderungen bemerkt: **sicherere Schritte, mehr Stabilität oder einfach ein gutes Gefühl nach der Bewegung.**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schauen Sie zurück.



Bleiben Sie aktiv - auch nach diesen 12 Wochen

Sie möchten weiterhin etwas für Ihre Gesundheit tun? Entdecken Sie auf der Website von ratiopharm viele Ideen rund um **Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden ab 50**, ein Glückstagebuch sowie jede Menge Inspiration für **kleine Alltagsroutinen.**

Jetzt entdecken:



Auf den QR-Code klicken bzw. den QR-Code scannen

Bewegung wirkt langfristig

Studien zeigen: Regelmäßige Bewegung kann das Sturzrisiko deutlich reduzieren.*

Gezielte Balance- und Kraftübungen können die Zahl der Stürze bei älteren Menschen **um etwa 20-30 % verringern.**

* Sherrington et al., British Journal of Sports Medicine, 2019.

Weitermachen leicht gemacht.

In wenigen Wochen zur Gewohnheit.

Die **12 Wochen sind geschafft**, aber Bewegung hört hier nicht auf. Auf der nächsten Seite finden Sie **alle Übungen** aus diesem Bewegungsplan **auf einen Blick.** Suchen Sie sich einfach eine Übung pro Kategorie aus und stellen Sie sich daraus Ihr ganz persönliches Alltagsprogramm zusammen. Schon **5-10 Minuten Bewegung täglich** können helfen, Balance und Beweglichkeit zu erhalten.



So entstehen neue Gewohnheiten

Laut einer Studie entstehen neue Gewohnheiten nicht über Nacht. Im Durchschnitt dauert es etwa **9 bis 10 Wochen**, bis eine Handlung zur Routine wird.*

Wichtig ist dabei nicht Perfektion, sondern **Regelmäßigkeit.** Schon kleine Bewegungen - täglich wiederholt - können mit der Zeit ganz selbstverständlich werden.

Und das Beste: Wenn Sie diese 12 Wochen mitgemacht haben, sind Sie bereits mittendrin. Die Bewegung ist zu Ihrer **Gewohnheit** geworden. Bleiben Sie dran - **Ihr Körper wird es Ihnen danken.**

* Lally et al., European Journal of Social Psychology, 2010.

Alle Übungen auf einen Blick.

Hier finden Sie Ihre Lieblingsübungen.



Wahrnehmen & aktivieren

- Woche 1**
Seite 6-7
- Gewichtsverlagerung
- Sanftes Beckenpendeln
- Achtsames Abrollen
- Rumpf zentrieren
- Sanfte Rückenwelle
- Innere Mitte spüren
- Woche 2**
Seite 8-9
- Sicher im Schrittstand
- Fersen- & Zehenstand
- Seitliches Tippen
- Mini-Kniebeuge mit Balance
- Gewichtsverlagerung im Stand
- Woche 3**
Seite 10-11
- Seitliches Beinheben
- Aufstehen & hinsetzen
- Standwaage leicht
- Ruhiger Einbeinstand



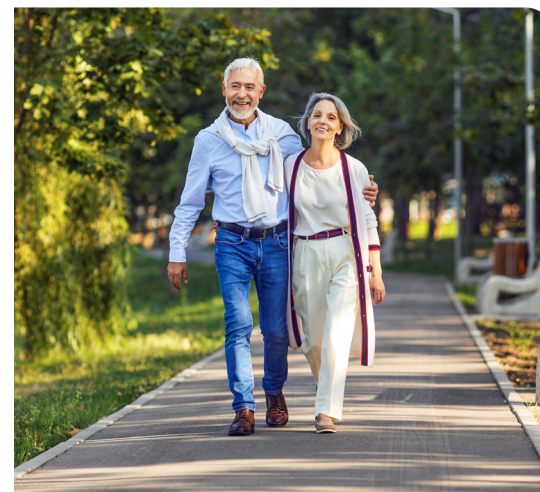
Koordinieren & reagieren

- Woche 7**
Seite 18-19
- Seitliches Überkreuzen
- Seitlich gehen
- Gehen & greifen
- Aufheben & aufrichten
- Woche 8**
Seite 20-21
- Zählen & bewegen
- Schritt rückwärts
- Kleine Hindernisse
- Sicher auftreten
- Woche 9**
Seite 22-23
- Auf einer Linie bleiben
- Tragen & gehen
- In einer Acht bewegen



Balancieren & Stand festigen

- Woche 4**
Seite 12-13
- Brust öffnen
- Oberkörperrotation
- Hüftöffnung im Stand
- Schulterkreisen
- Woche 5**
Seite 14-15
- Große & kleine Schritte
- Stufentraining
- Arme im Schwung
- Kurzer Spaziergang
- Woche 6**
Seite 16-17
- Diagonales Strecken
- Seit-zu-Seit-Bewegung
- Blickwechsel
- Richtungswechsel



Festigen & übertragen

- Woche 10**
Seite 24-25
- Ball hochwerfen & fangen
- Gehen & denken
- Auf Signal drehen
- Woche 11**
Seite 26-27
- Reaktionsschritt
- Rückwärts laufen
- Gewichtswechsel im Gehen
- Tandem-Schritt mit Pause
- Knieheben beim Gehen
- Zehen-Fersen-Gang
- Woche 12**
Seite 28-29
- Ellenbogen-Knie-Kontakt
- Aktiver Spaziergang
- Lieblingslied-Bewegung

Seien Sie stolz auf sich!

Mit Ihren Lieblingsübungen bleiben Sie mobil.

Was ist mir besonders gut gelungen?

Welche Übung hat mir am meisten Freude gemacht?

Ich fühle mich im Alltag:

Meist sicher auf den Beinen

Manchmal etwas unsicher

Häufig wackelig oder vorsichtig

Wie fühle ich mich heute in meiner Bewegung?

Kreuzen Sie an, wo Sie sich aktuell einordnen würden.

Unsicher	Sicher
Unbeweglich	Beweglich
Unruhig	Entspannt

Welche drei Übungen möchte ich weiterhin regelmäßig ausüben?

1
2
3

Mein nächster Schritt:

Ich möchte weiterhin regelmäßig üben

Ich möchte mehr Bewegung in meinen Alltag integrieren

Ich möchte neue Bewegungsformen ausprobieren

Sie möchten wissen, wie Sie sich **weiterentwickelt** haben? Gehen Sie zurück auf **Seite 5**.

Das stärkste Schmerzgel von ratiopharm.

Diclox forte Schmerzgel

- **Doppelte*** Wirkstoffkonzentration
- Effektiv bereits bei **zweimal täglicher Anwendung**
- Angenehm **kühlend** nach dem Auftragen
- Dank des **ergonomischen Verschlusses** der Tube besonders leicht zu öffnen



Dosierung
Entspricht einer **kirsch- bis walnussgroßen** Menge

Anwendung
Zweimal täglich
(z. B. morgens und abends)

* Doppelt konzentriert im Vgl. zu 1%igen Diclofenac-Gelen

Diclox forte

Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Anwendungsgebiete:** für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren: Zur lokalen, symptomatischen Behandlung von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen oder Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol, Propylenglykol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g Gel), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 7/25.**

„Wer sich bewegt, bleibt lebendig.“

(Sophia Loren)

Quellenangaben:

WHO

WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age (2021 Update)

CDC

Older Adult Fall Prevention Guidelines

NICE Guideline NG161

Falls in older people: assessment and prevention (UK)

Otago Exercise Program

Evidence-based fall prevention training program

American Geriatrics Society

Clinical Practice Guideline for Fall Prevention

WHO Guidelines on Physical Activity for Older Adults (2020)

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie

<https://shop.bioeg.de/gleichgewicht-und-kraft-das-uebungsprogramm-fit-und-beweglich-im-a-60582359/>

pflge.de

<https://www.pflege.de/pflegende-angehoerige/pflegewissen/sturzprophylaxe/>

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.