

GESUNDHEITSTIPP DER WOCHE

Nicht rasten, um nicht zu rosten!

BEWEGUNG Mit zunehmendem Alter ist jeder noch so kleine Schritt und jeder Spaziergang wichtig

WIESBADEN (red). „Wer rastet, der rostet, wussten schon unsere Vorfahren“, sagt Geertje Akman, Leiterin bei „Credo – mein Pflegedienst“. Wenn eine Krankheit unbeweglicher oder gar bettlägerig macht, wenn Schmerzen durch Rheuma, Arthrose und andere Beschwerden dazu verleiten, Bewegung zu vermeiden, ist das oft der Beginn eines Teufelskreises: Dann versteifen die Gelenke, bauen sich die Muskeln ab, verlangsamt sich der Stoffwechsel.

Mangelnde Bewegung bringe gerade bei Pflegebedürftigen viele Probleme mit sich, sagt die Expertin und nennt die Erhöhung des Risikos von Thrombosen oder „Wundliegen“. Ansonsten kann sich leicht eine negative psychische Grundeinstellung bilden, die die Mobilität beeinträchtigt. Dies wiederum fördert die Bewegungsunlust und verstärkt die Krankheitssituation. Regelmäßiges Bewegen aller Gelenke, Umlagern und die Wiederherstellung der Mobilität, beginnend mit Aufsitzen oder Stehen am Bettrand, seien deshalb wichtig.

„Dass der Bewegungsdrang im Alter nachlässt, ist ein Phänomen, dem wir begegnen müssen“, warnt die Pflegedienstleiterin. Wer selbstständig oder mit



Geertje Akman

Foto: Credo

ZUR PERSON

► Geertje Akman ist stellvertretende Pflegedienstleiterin von „Credo – Mein Pflegedienst“. Sie hat Erfahrungen gesammelt als Krankenschwester und HSK-Stationen-Pflegeleitung im Bereich Onkologie.

einer Gehhilfe mobil ist, sollte regelmäßige Bewegungseinheiten in seinen Tagesablauf einbauen. „Spaziergänge wirken Wunder“, sagt Akman. Verabredungen mit Freunden, der sonntägliche Kirchgang, die Teilnahme am Seniorenschwimmen, die Mitgliedschaft in Turnvereinen mit altersgerechten Angeboten helfen dabei, sich zu motivieren und mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.