

DIRK BRINGMANN

LEBEN *ohne* FALLEN

*So beugen Sie Stürzen
und anderen Zumutungen
des Alterns vor*



G|U

MIT FREUDE ÄLTER WERDEN

WAS SIE MIT DIESEM BUCH ERREICHEN KÖNNEN:

- Sich im Alltag sicherer fühlen
- Die Chancen auf ein sturzfreies Leben erhöhen
- Erfahren, wie Sie nährstoffreich essen
- Das Muskelkorsett stärken
- Inkontinenz vermeiden oder deren Ausmaß verringern
- Ihre geistigen Fähigkeiten steigern, etwa die Gedächtnisleistung
- Mehr Entspannung und Gelassenheit in den Alltag bringen
- Ihrem Leben insgesamt mehr Qualität und Zufriedenheit verleihen

JEDEN TAG EIN BISSCHEN JÜNGER

Ihr 5-Punkte-Programm für kleine, wundervolle Verbesserungen



1. PUTZEN SIE SICH DIE ZÄHNE AUF EINEM BEIN

Mehr dazu ab Seite 83.

- Hallo-wach-Training für Muskeln und Gleichgewichtssinn
- Heben Sie beim dreiminütigen Zähneputzen in der ersten Halbzeit das eine und in der zweiten das andere Bein in die Luft.

2. GEHEN SIE JEDE TREPPE ACHTSAM HINAUF UND HINUNTER

Mehr dazu ab Seite 36.

- Die Übung ist Unfallprophylaxe Nr. 1!
- Zählen Sie jede Stufe. Oder nehmen Sie bewusst die Anspannung in den Beinen wahr. Vermeiden Sie ablenkende Gedanken, die nichts mit der Treppe zu tun haben.



3. TRINKEN SIE AUSREICHEND

Mehr dazu auf Seite 87.

- Der Flüssigkeitsmangel bei Senioren ist nicht grundlos berühmt-berüchtigt: Er zwingt den Kreislauf in die Knie, ohrfeigt das Gedächtnis und sabotiert die Funktionen von Muskulatur und Faszien.
- Trinken Sie Wasser von guter Qualität und in ausreichender Menge.





4. BEWEGEN SIE SICH UNTER FREIEM HIMMEL

Mehr dazu ab Seite 72.

- Verbringen Sie täglich (mehr) Zeit in und mit Mutter Natur. Tat Ihnen das nicht schon immer gut?



5. TUN SIE ETWAS FÜR IHREN NACKEN - UND DAMIT FÜRS GLEICHGEWICHT

Mehr dazu ab Seite 56.

- Setzen Sie sich locker aufrecht hin oder üben Sie im Stehen.
- Bewegen Sie Ihre Augen nach rechts, dann mit kleiner Verzögerung auch den Kopf.
- Am Ende der Rechtsdrehung bewegen Sie die Augen nach links, erst im Anschluss daran folgt der Kopf.
- Die Augen gehen also immer voran. Fünf- bis zehnmal in jede Richtung üben.

THEORIE

Ein Wort vorab	5
BETRACHTUNGEN ÜBERS ÄLTERWERDEN	7
Brennt jede Kerze nur von einer Seite ab?	8
Rätselhaftes Alter	12
Zehn Tipps, um mit diesem Buch viel zu erreichen	18



PRAXIS

IHR 52-WOCHEN- JUNGBRUNNEN	23
Woche 1–2: Tägliche Morgen- routine	24
Woche 3–4: Der betrunkene Matrose	28
Woche 5–6: Über das Wasser gehen	30
Woche 7–8: Bodybuilding für den Beckenboden 1	32
Woche 9–10: Fußschmeichler	34
Woche 11–12: Stufe für Stufe Intermezzo 1: Warum tun Sie sich das eigentlich alles an?	36 38
Woche 13–14: Atemmeditation	42
Woche 15–16: Flacher, langsamer, näher	46
Woche 17–18: Fünf am Tag	48

Woche 19–20: Seiltänzer	50
Woche 21–22: Turnvater Jahn's Kniebeuge	52
Woche 23–24: Bodybuilding für den Beckenboden 2	54
Woche 25–26: Nackenglück	56
Intermezzo 2: Wohin des Weges?	60
Woche 27–28: Déjà-vu – schon gesehen	62
Woche 29–30: Schwindelfrei	64
Intermezzo 3: Philosophische Betrachtungen des Alters	69
Woche 31–32: Rechts- und Linkstag	70
Woche 33–34: Liebe zur Natur	72
Woche 35–36: Die Wade	74
Woche 37–38: Gehmeditation	78
Woche 39–40: Säbelzahnstorch	83
Woche 41–42: Fragerunde	86

Woche 43–44: Achtsamkeit im Alltag	88
Woche 45–46: Seniorenball	90
Woche 47–48: Ypsilon-Training	94
Woche 49–50: Stretching	98
Woche 51–52: Ihre persönlichen Top Ten	103

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	106
Adressen, die weiterhelfen	107
Sachregister	108
Impressum, Leserservice, Garantie	112

Im Text wurde nicht durchgängig die weibliche und die männliche Sprachform verwendet, sondern vorwiegend das generische Maskulinum. Dies ist allein der besseren Lesbarkeit geschuldet und keinesfalls als mangelnde Wertschätzung der Leserinnen zu verstehen.



ZEHN TIPPS, UM MIT DIESEM BUCH VIEL ZU ERREICHEN

»Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.«

SEBASTIAN KNEIPP

GEWUSST, WIE

Bevor Sie nun endlich in den Startblock steigen, lesen Sie sich bitte noch folgende Tipps durch. Diese werden Sie dabei

unterstützen, den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen. Weder Übereifer noch Kleinmut wären hier angebracht. Machen Sie sich bitte bewusst,

dass Sie in den nächsten Monaten mit der Essenz dieses Ratgebers wertvolle Veränderungen auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene erzielen werden.

1 Nicht am Sankt-Nimmerleins-Tag starten

Sie lesen diese Zeilen und es ist nicht die erste Kalenderwoche des neuen Jahres? Das sollte kein Problem darstellen. Die Übungen und Ratschläge sind allesamt jahreszeitenunabhängig und können, wenn es sich denn gerade so ergibt, auch an einem 29. Februar begonnen werden. Starten Sie also am besten gleich heute mit dem 52-Wochen-Jungbrunnen-Programm (ab Seite 23).

2 Wählen Sie passende Übungen aus oder starten Sie am Beginn

Bitte nehmen Sie sich für jede Übung bzw. für jede Idee 14 Tage Zeit. Beschäftigen Sie sich mit dem Sinn der trainierten Fertigkeit und ganz allgemein mit dem Sinn des Geschriebenen.

Wie sehr betrifft Sie diese Lektion? Haben Sie bereits Defizite in dem Bereich? Und lohnt es sich, genau dieses Manöver zu üben oder über jenen Ratschlag mal etwas länger nachzudenken? Es ist nicht zwingend notwendig, die Übungen in der Reihenfolge zu trainieren, wie sie im Buch vorgeschlagen sind. Sollte bei-

spielsweise das Beckenbodenthema unter den Fingernägeln brennen, dann starten Sie damit. Ansonsten bietet es sich an, am Anfang zu beginnen und sich einer Episode nach der anderen zu widmen.

3 Besser eine als keine Übung

Selbst wenn Sie künftig nur eine der beschriebenen Routinen regelmäßig machen, dürfte Ihr Körper oder Ihr Geist davon profitieren. Es ist durchaus möglich, dass aufgrund Ihrer individuellen Situation die eine oder andere Übung für Sie derzeit nicht infrage kommt.

4 Machen Sie die Übungen zum Teil des Alltags

Da viele der neuen Herausforderungen in Alltagsbewegungen eingebunden werden können – stehende Tätigkeiten beispielsweise beim Zähneputzen –, haben Sie keine Ausrede, dass Ihnen die Zeit fürs Üben fehlt. Das ist tatsächlich eine gute Nachricht.

WICHTIG

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung machen dürfen oder eben (zur Zeit) nicht, besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt oder einem Physiotherapeuten Ihres Vertrauens.



IHR 52-WOCHEN- JUNGBRUNNEN

Jungbrunnen – laut Duden »etwas, was jemandem neuen Schwung, neue Kräfte verleiht«. Wenn Sie aus jedem Kapitel eine Obelix-Kelle voll Jungbrunnen-Elixier trinken, das Ganze in vollen Zügen genießen und sich dann noch aufs nächste Türchen freuen, so werden Ihre Geduld und Beharrlichkeit kräftige Früchte tragen.

Wir beginnen. 26 Episoden über 52 Wochen. Und danach?
Vielleicht da capo al fine?



WOCHE 5-6: ÜBER DAS WASSER GEHEN

»Nichts ist unmöglich. Das Mögliche vom Unmöglichen trennt nur eine dünne, dünne Linie. Aber wir sind so in den Bequemlichkeiten festgefahren, so erstarrt, dass wir nicht in der Lage sind, über die dünne Linie zu springen.«

ION DRAGOURIS