

Beweglich bleiben

Rücken, Gelenke & Faszien –

Beweglichkeit im Alter erhalten und zurückgewinnen

Inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Kapitel 1 – Warum Beweglichkeit im Alter über Lebensqualität entscheidet
- Kapitel 2 – Wie Rücken, Gelenke und Faszien altern – einfach erklärt
- Kapitel 3 – Die häufigsten Ursachen für Steifheit und Schmerzen im Alter
- Kapitel 4 – Fünf Prinzipien für dauerhafte Beweglichkeit
- Kapitel 5 – Sicher trainieren – das sollten Sie vorher wissen
- Kapitel 6 – Übungsprogramm für den Rücken
- Kapitel 7 – Übungsprogramm für die Gelenke
- Kapitel 8 – Faszientraining – Übungen für elastisches Bindegewebe
- Kapitel 9 – Der Alltag als Trainingsplatz
- Kapitel 10 – Beispiel-Wochenplan
- Kapitel 11 – Ernährung für gesunde Gelenke und Faszien
- Kapitel 12 – Schlusswort
- Anhang – Übungsübersicht & Checkliste



Vorwort

Beweglichkeit ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Pflege. Wer mit 70 Jahren mühelos die Schuhe binden, den Blick über die Schulter werfen oder aus einem tiefen Sessel aufstehen kann, hat meist nicht einfach nur Glück gehabt – sondern seinem Körper über Jahre hinweg die richtigen Reize gegeben.

Dieses Buch richtet sich an alle, die ab der Lebensmitte spüren, dass der Rücken morgens länger braucht, die Knie beim Treppensteigen mahnen oder sich der ganze Körper „steifer“ anfühlt als früher.

Es erklärt in verständlicher Sprache, was in Rücken, Gelenken und Faszien beim Altern tatsächlich passiert, warum Bewegungsmangel die eigentliche Ursache der meisten Beschwerden ist – und vor allem: was Sie konkret dagegen tun können.

Sie finden hier keine Wundermittel und keine Versprechen von einem Tag auf den anderen. Stattdessen bekommen Sie ein Verständnis für Ihren Körper und ein einfaches, alltagstaugliches Übungsprogramm, das Sie ohne Geräte und ohne Vorerfahrung zu Hause umsetzen können.



Hinweis: Dieses Buch ersetzt keine ärztliche oder physiotherapeutische Beratung. Bei akuten Beschwerden, nach Operationen oder bei bestehenden Diagnosen sprechen Sie die hier vorgestellten Übungen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.

Warum Beweglichkeit im Alter über Lebensqualität entscheidet



Beweglichkeit wird häufig erst dann zum Thema, wenn sie fehlt. Solange wir uns problemlos bücken, drehen und strecken können, denken wir kaum darüber nach. Erst wenn das Anziehen der Socken zur Herausforderung wird oder ein Spaziergang wegen ziehender Rückenschmerzen kürzer ausfällt, wird klar, welchen Wert uneingeschränkte Bewegung hat.



Studien zur Alterung zeigen einen klaren Zusammenhang: Menschen, die im höheren Alter beweglich, kräftig und aktiv bleiben, haben nicht nur weniger Schmerzen, sondern auch ein geringeres Sturzrisiko, eine höhere Selbstständigkeit im Alltag und oft auch eine bessere Stimmung. Beweglichkeit ist damit weit mehr als ein sportliches Detail – sie ist eine tragende Säule für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter.



Der entscheidende Punkt dabei: Der Verlust an Beweglichkeit, den viele Menschen ab 50 oder 60 Jahren erleben, ist nur zu einem kleinen Teil dem biologischen Alter selbst geschuldet. Der weitaus größere Anteil geht auf Bewegungsmangel zurück. Gelenke, die nicht bewegt werden, verlieren ihre Beweglichkeit. Muskulatur, die nicht beansprucht wird, baut ab. Faszien, die nicht gedehnt werden, verkleben und verlieren an Elastizität. Dieser Prozess verläuft schleichend – und genau deshalb lässt er sich auch in jedem Alter noch verlangsamen, stoppen oder sogar umkehren.



BEWEGLICHKEIT BRINGT LEBENSQUALITÄT



Mehr Selbstständigkeit

Alltägliche Aufgaben bleiben leichter und ohne Hilfe möglich.



Geringeres Sturzrisiko

Gute Beweglichkeit und Balance schützen vor gefährlichen Stürzen.



Weniger Schmerzen

Bewegliche Muskeln, Gelenke und Faszien entlasten den Körper.



Bessere Stimmung

Aktivität fördert das Wohlbefinden und die innere Ausgeglichenheit.



Längere Unabhängigkeit

Wer beweglich bleibt, kann länger ein selbstbestimmtes Leben führen.

ZWEI WEGE – ZWEI ERGEBNISSE



BEWEGUNGSMANGEL

Was passiert, wenn wir unseren Körper nicht ausreichend bewegen:

- ✗ Gelenke verlieren an Beweglichkeit
- ✗ Muskeln bauen ab
- ✗ Faszien verkleben und verhärten
- ✗ Schmerzen nehmen zu
- ✗ Sturzrisiko steigt
- ✗ Selbstständigkeit nimmt ab

VS.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Was passiert, wenn wir unseren Körper regelmäßig bewegen:

- ✓ Gelenke bleiben beweglich und geschmeidig
- ✓ Muskeln bleiben stark
- ✓ Faszien bleiben elastisch
- ✓ Schmerzen nehmen ab
- ✓ Sturzrisiko sinkt
- ✓ Selbstständigkeit bleibt erhalten



DIE GUTE NACHRICHT: ES IST NIE ZU SPÄT!

Der Körper reagiert in jedem Lebensjahrzehnt auf Training. Zahlreiche Untersuchungen an Menschen über 70 und sogar über 90 Jahren zeigen, dass gezieltes Beweglichkeits- und Krafttraining messbare Verbesserungen bringt – bei Beweglichkeit, Muskelkraft und Gleichgewicht.



In jedem Alter wirksam



Messbare Fortschritte



Mehr Kraft und Gleichgewicht



Mehr Lebensqualität und Freude



Es ist also nie zu spät, anzufangen. Und es ist nie zu früh, damit weiterzumachen.

Wie Rücken, Gelenke und Faszien altern – einfach erklärt

Um zu verstehen, warum bestimmte Übungen wirken, hilft ein Blick darauf, was in unserem Körper mit den Jahren tatsächlich passiert.



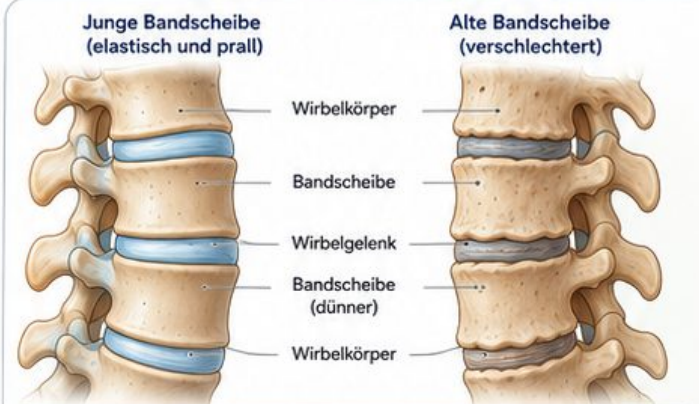
1 Die Wirbelsäule und die Bandscheiben

Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen Wirbeln, die durch Bandscheiben gepolstert werden. Diese Bandscheiben bestehen zu einem großen Teil aus Wasser und wirken wie Stoßdämpfer. Mit den Jahren verlieren sie einen Teil ihrer Flüssigkeit, werden dünner und weniger elastisch. Dadurch nimmt der Bewegungsspielraum zwischen den Wirbeln ab, und die kleinen Wirbelgelenke sowie die umliegenden Bänder und Muskeln müssen mehr Stabilisierungsarbeit übernehmen.

Gleichzeitig verändert sich die Muskulatur rund um die Wirbelsäule: Die tiefe, stabilisierende Rückenmuskulatur wird bei Bewegungsmangel zunehmend schwächer, während oberflächliche Muskelgruppen verspannen, um die fehlende Stabilität auszugleichen. Das Ergebnis ist ein Rücken, der sich steif anfühlt, obwohl eigentlich Schwäche und nicht Verschleiß das Grundproblem ist.



Wichtig zu wissen: Bandscheibenveränderungen im Röntgen- oder MRT-Bild sind ab dem 40. Lebensjahr bei nahezu jedem Menschen nachweisbar – auch bei völlig beschwerdefreien Personen. Ein „verschlissener“ Rücken im Bild bedeutet also nicht automatisch Schmerzen, und Schmerzen bedeuten nicht automatisch schwere Schäden. Bewegung ist in den allermeisten Fällen nicht die Gefahr, sondern die Lösung.



Weniger
Beweglichkeit



Verspannungen
und Schmerzen



Schwächere
tiefe Muskulatur



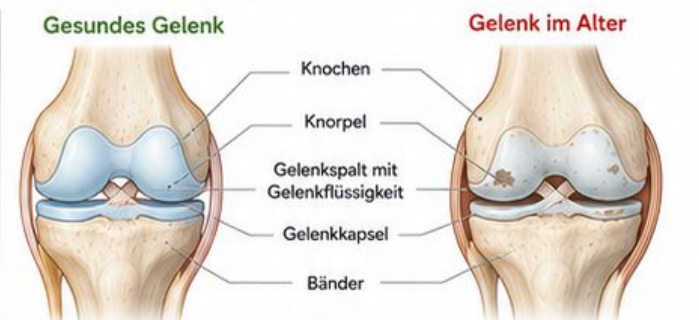
Mehr Belastung
für Gelenke
und Bänder

2 Die Gelenke und der Knorpel

Unsere Gelenke – Knie, Hüfte, Schulter, Handgelenke – sind von Knorpel überzogen, einer glatten, druckelastischen Schicht, die für reibungsarme Bewegung sorgt. Knorpel wird nicht direkt durchblutet, sondern über die sogenannte Gelenkflüssigkeit (Synovia) ernährt. Diese Flüssigkeit wird nur durch Bewegung im Gelenk verteilt – vergleichbar mit einem Schwamm, der beim Zusammendrücken und Entspannen Flüssigkeit aufnimmt und abgibt.

Das bedeutet: Ein Gelenk, das regelmäßig durch seinen vollen Bewegungsumfang bewegt wird, wird auch regelmäßig „geschmiert“ und ernährt. Ein Gelenk, das über Jahre kaum bewegt wird, bekommt weniger Nährstoffe, der Knorpel wird dünner und empfindlicher. Auch hier gilt: Nicht Bewegung schädigt die Gelenke, sondern in aller Regel deren Fehlen. Ausnahmen sind extreme, stoßartige Überlastungen oder bereits bestehende Verletzungen.

Mit dem Alter nimmt zudem die Menge der Gelenkflüssigkeit leicht ab, und die Bänder rund um die Gelenke werden etwas weniger dehnbar. Beides lässt sich durch regelmäßige Bewegung deutlich abmildern.



Warum Bewegung die Gelenke schützt:



Bewegung
im vollen Umfang



Gelenkflüssigkeit
wird verteilt



Knorpel wird
versorgt



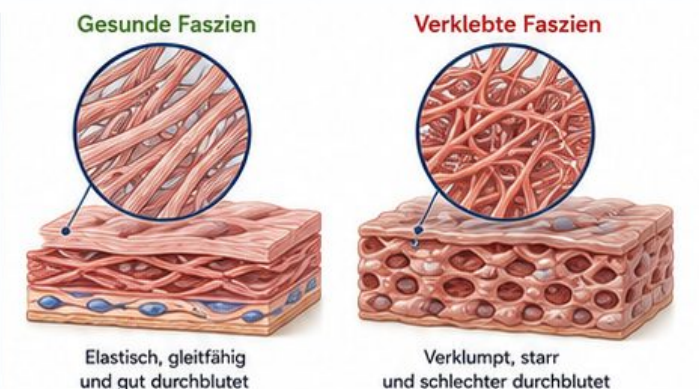
Gelenk bleibt
geschmeidig
und stabil

3 Faszien – das unterschätzte Bindegewebsnetz

Faszien sind dünne, aber äußerst reißfeste Bindegewebshüllen, die jeden Muskel, jeden Knochen, jedes Organ umgeben und den gesamten Körper wie ein durchgehendes Netzwerk miteinander verbinden. Lange Zeit wurden sie in Medizin und Fitness kaum beachtet – heute weiß man, dass sie für Beweglichkeit, Kraftübertragung und auch für die Schmerzwahrnehmung eine zentrale Rolle spielen.

Faszien bestehen unter anderem aus Kollagenfasern, die in geordneten Bahnen verlaufen, sowie aus einer gelartigen Grundsubstanz, die diese Fasern gleitfähig hält. Bei mangelnder Bewegung verlieren die Kollagenfasern ihre geordnete Ausrichtung, die Grundsubstanz verdickt sich, und einzelne Faserschichten können regelrecht „verkleben“. Die Folge: Bewegungen fühlen sich steif an, Muskeln lassen sich schlechter dehnen, und es können Verspannungen und Schmerzen entstehen, ohne dass ein Muskel oder Gelenk selbst geschädigt ist.

Die gute Nachricht: Faszien reagieren sehr gut auf gezielte Reize. Dynamisches Dehnen, federnde Bewegungen und Techniken mit der Faszienrolle regen die Produktion neuer, gleitfähiger Grundsubstanz an und helfen, die Faserstruktur wieder geschmeidig zu machen. Anders als Knochen oder Knorpel erneuern sich Faszien vergleichsweise schnell – Verbesserungen sind oft schon nach wenigen Wochen spürbar.



Faszien lieben diese Reize:



Dynamisches
Dehnen



Federnde
Bewegungen



Faszienrolle
nutzen



Ausreichend
trinken



Bewegung ist der Schlüssel: Wer regelmäßig und gezielt trainiert, kann in jedem Alter beweglich bleiben.

Die häufigsten Ursachen für Steifheit und Schmerzen im Alter

Bevor es an die Praxis geht, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf die häufigsten Ursachen. Die meisten Beschwerden im Bereich Rücken, Gelenke und Faszien lassen sich auf eine Kombination folgender Faktoren zurückführen:



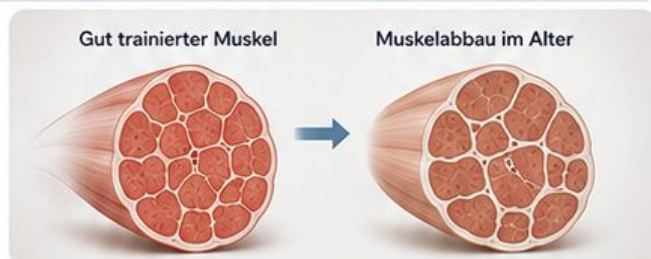
1 Bewegungsmangel und einseitige Belastung

Langes Sitzen, wenig Abwechslung in den Bewegungsmustern des Alltags und fehlendes gezieltes Training sind die mit Abstand häufigste Ursache für nachlassende Beweglichkeit.



2 Muskelabbau (Sarkopenie)

Ab etwa dem 40. Lebensjahr verlieren untrainierte Menschen im Schnitt jedes Jahrzehnt einen spürbaren Anteil ihrer Muskelmasse. Weniger Muskulatur bedeutet weniger Stabilität für Wirbelsäule und Gelenke – und damit mehr Kompensation durch Verspannung.



3 Flüssigkeitsmangel im Gewebe

Sowohl Bandscheiben als auch Faszien und Knorpel benötigen ausreichend Flüssigkeit, um elastisch zu bleiben. Wer wenig trinkt und sich wenig bewegt, begünstigt eine Austrocknung dieser Gewebe.



4 Chronischer Stress und Verspannung

Anhaltende psychische Anspannung führt häufig zu unbewusster Dauerkontraktion der Muskulatur, besonders im Nacken-, Schulter- und unteren Rückenbereich.



5 Vorerkrankungen und Übergewicht

Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenvorfälle oder starkes Übergewicht verändern die Belastungssituation von Gelenken und Wirbelsäule zusätzlich und erfordern eine individuell angepasste Herangehensweise.



6 Fehlendes Aufwärmen und abrupte Belastungsspitzen

Wer nach langer Inaktivität ohne Vorbereitung schwer hebt oder sich ruckartig bewegt, riskiert eher eine Verletzung als jemand, der regelmäßig und dosiert trainiert.



Der rote Faden durch fast alle diese Punkte:

Regelmäßige, sanft dosierte Bewegung wirkt vorbeugend und lindernd zugleich. Genau darauf setzt das Übungsprogramm in diesem Buch.



Fünf Prinzipien für dauerhafte Beweglichkeit

Bevor die konkreten Übungen folgen, fünf Grundprinzipien, die über den Erfolg entscheiden – unabhängig davon, welche Übung Sie wählen.



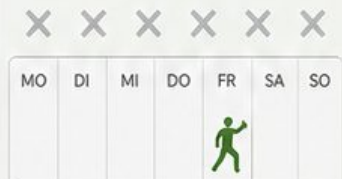
1 Regelmäßigkeit vor Intensität

Zehn Minuten tägliche Bewegung wirken auf Gelenke, Rücken und Faszien nachhaltiger als eine einzige anstrengende Trainingseinheit pro Woche. Gewebe braucht wiederkehrende, moderate Reize, um sich anzupassen.

TÄGLICH 10 MINUTEN



1× PRO WOCHE



2 Der volle Bewegungsumfang zählt

Gelenke und Faszien profitieren am meisten, wenn sie durch ihren gesamten natürlichen Bewegungsradius geführt werden – nicht nur durch den bequemen mittleren Bereich. Üben Sie deshalb bewusst auch die Endstellungen einer Bewegung, sanft und ohne Schmerz.

GANZER BEWEGUNGSUMFANG



3 Atmung als Werkzeug

Eine ruhige, tiefe Atmung während der Übungen unterstützt die Entspannung der Muskulatur und verbessert die Durchblutung des Gewebes. Halten Sie nie die Luft an, insbesondere nicht bei Dehnungen.

SO ATMEN SIE RICHTIG



4 Der Schmerz als Grenze, nicht als Ziel

Übungen sollten sich als Dehnung oder Anstrengung, niemals als stechender oder scharfer Schmerz anfühlen. Ein leichtes Ziehen ist erwünscht, ein Schmerz von mehr als 3 von 10 auf einer gedachten Schmerzskala ist ein Stoppsignal.

SCHMERZSKALA (0–10)



5 Vielfalt statt Einseitigkeit

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung ergänzen sich. Wer nur dehnt, ohne auch zu kräftigen, baut keine dauerhafte Stabilität auf. Wer nur kräftigt, ohne zu mobilisieren, riskiert, steif zu bleiben. Das Programm in diesem Buch kombiniert deshalb bewusst alle drei Elemente.

DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME DER TEILE



Kleine, kluge Gewohnheiten – jeden Tag. So bleibt Ihr Körper ein Leben lang beweglich.

Sicher trainieren – das sollten Sie vorher wissen

Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, einige wichtige Sicherheitshinweise:



1 Ärztliche Abklärung

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie unter akuten Rückenschmerzen, diagnostizierten Bandscheibenvorfällen, fortgeschrittener Arthrose, Osteoporose, nach kürzlichen Operationen an Gelenken oder Wirbelsäule, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen chronischen Erkrankungen leiden.

Die hier vorgestellten Übungen sind für gesunde bis leicht beschwerdebehaftete Erwachsene konzipiert, ersetzen aber keine individuelle Therapieempfehlung.

Wann Sie mit Ihrem Arzt sprechen sollten:



Akute Rückenschmerzen



Fortgeschrittene Arthrose



Osteoporose



Nach Operationen an Gelenken oder Wirbelsäule



Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Andere chronische Erkrankungen



Individuelle Therapieempfehlung



Sicherheit geht vor!



Warnsignale, bei denen Sie sofort einen Arzt aufsuchen sollten:



Plötzlich einschießende, starke Schmerzen



Taubheitsgefühle oder Kribbeln in Armen oder Beinen



Schwäche in Armen oder Beinen



Probleme beim Wasserlassen oder Stuhlgang in Kombination mit Rückenschmerzen



Schmerzen nach einem Sturz oder Unfall

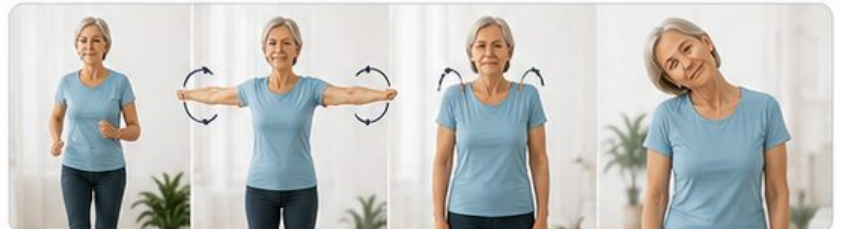


Fieber in Kombination mit Rückenschmerzen



2 Aufwärmen

Beginnen Sie jede Einheit mit 3 bis 5 Minuten lockerer Bewegung – etwa auf der Stelle gehen, die Arme kreisen, die Schultern lockern. Ein warmes Gewebe ist dehnfähiger und weniger verletzungsanfällig.



3 Kleidung und Umgebung

Tragen Sie bequeme Kleidung, üben Sie auf einer rutschfesten Unterlage und mit ausreichend Platz. Ein Stuhl mit stabiler Lehne sollte für Gleichgewichtsübungen in Reichweite sein.



- ✓ Bequeme Kleidung
- ✓ Rutschfeste Unterlage
- ✓ Ausreichend Platz
- ✓ Stabiler Stuhl in Reichweite



4 Tempo

Führen Sie alle Bewegungen langsam und kontrolliert aus. Schwung und Ruckbewegungen erhöhen das Verletzungsrisiko und verringern gleichzeitig die Trainingswirkung.

Langsam und kontrolliert



Schnell und mit Schwung



5 Progression

Steigern Sie Umfang oder Intensität nur langsam, etwa alle zwei bis drei Wochen. Der Körper braucht Zeit, sich an neue Reize anzupassen.

Langsam steigern – Schritt für Schritt



Sicherheit ist die Grundlage für langfristigen Erfolg. Hören Sie auf Ihren Körper – und bleiben Sie in Bewegung!

Übungsprogramm für den Rücken

Die folgenden Übungen mobilisieren die Wirbelsäule in alle Richtungen, kräftigen die tiefe Stützmuskulatur und lösen Verspannungen. Führen Sie sie idealerweise in der angegebenen Reihenfolge aus.



1 Katze-Kuh (Wirbelsäulenmobilisation)

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte.

1. Atmen Sie aus und runden Sie den Rücken nach oben, das Kinn zur Brust, wie eine erschrockene Katze.
2. Atmen Sie ein und lassen Sie den Bauch nach unten sinken, den Blick sanft nach vorn-oben, das Becken kippt nach vorn.
3. Bewegen Sie sich fließend zwischen beiden Positionen.

Wiederholungen: 10 bis 12 Durchgänge, im Atemrhythmus.



2 Rumpfrotation im Sitzen

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz auf einem Stuhl, Füße hüftbreit auf dem Boden, Arme vor der Brust verschränkt.

1. Drehen Sie den Oberkörper langsam so weit wie angenehm möglich nach rechts, das Becken bleibt gerade nach vorn ausgerichtet.
2. Halten Sie die Endposition 2 bis 3 Sekunden.
3. Kehren Sie zur Mitte zurück und drehen Sie zur Gegenseite.

Wiederholungen: 8 bis 10 Durchgänge je Seite.



3 Knie-zur-Brust-Dehnung

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine ausgestreckt.

1. Ziehen Sie ein Knie mit beiden Händen sanft zur Brust.
2. Der Rücken bleibt flach auf der Unterlage, das andere Bein bleibt entspannt liegen oder aufgestellt.
3. Halten Sie die Dehnung 20 bis 30 Sekunden, spüren Sie das Ziehen im unteren Rücken und Gesäß.

Wiederholungen: 2 bis 3 Durchgänge je Seite.



4 Unterer Rücken – Rotationsdehnung (Rückenlage)

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt, Knie angewinkelt und aufgestellt.

1. Lassen Sie beide Knie langsam und kontrolliert zur einen Seite absinken, während die Schultern flach auf dem Boden bleiben.
2. Halten Sie 20 bis 30 Sekunden.
3. Führen Sie die Knie zurück zur Mitte und wechseln Sie die Seite.

Wiederholungen: 2 Durchgänge je Seite.



5 Beckenkippen zur Stabilisation

Ausgangsposition: Rückenlage, Knie aufgestellt, Füße hüftbreit.

1. Spannen Sie die Bauchmuskulatur sanft an und drücken Sie den unteren Rücken leicht in die Unterlage (Beckenkippen nach hinten).
2. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden, atmen Sie dabei normal weiter.
3. Lösen Sie die Spannung wieder.

Wiederholungen: 10 bis 12 Durchgänge.



6 Rückenstrecker-Kräftigung („Superman light“)

Ausgangsposition: Rückenlage, Stirn auf den Händen oder einem gefalteten Handtuch abgelegt.

1. Heben Sie gleichzeitig einen Arm und das gegenüberliegende Bein wenige Zentimeter vom Boden ab.
2. Halten Sie die Position 3 bis 5 Sekunden, ohne den Atem anzuhalten.
3. Senken Sie beide kontrolliert ab und wechseln Sie die Seite.

Wiederholungen: 8 bis 10 Durchgänge je Seite.



Hören Sie auf Ihren Körper. Leichte Dehnung ist gut – Schmerz ist ein Stoppsignal!

Übungsprogramm für die Gelenke

Diese Übungen mobilisieren die großen Gelenke – Hüfte, Knie, Schulter und Handgelenke – durch ihren vollen Bewegungsumfang und regen die Produktion von Gelenkflüssigkeit an.



7 Hüftkreisen im Stand

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand,
Hände in die Hüften gestützt,
Beine hüftbreit.

1. Kreisen Sie das Becken langsam und großzügig, zunächst 5-mal im Uhrzeigersinn.
2. Wiederholen Sie die Bewegung 5-mal gegen den Uhrzeigersinn.



Halten Sie sich bei Bedarf an einer Stuhllehne fest.

Im Uhrzeigersinn

Gegen den Uhrzeigersinn

8 Kniemobilisation im Sitzen

Ausgangsposition:

Sitz auf der vorderen Stuhlkante.

1. Strecken Sie ein Bein langsam vollständig aus, bis das Knie durchgestreckt ist.
2. Beugen Sie das Knie wieder vollständig, bis der Fuß flach auf dem Boden steht.
3. Führen Sie die Bewegung fließend und ohne Schwung aus.



Wiederholungen:

12 bis 15 Durchgänge je Bein.

9 Schulterkreisen mit großem Radius

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand oder Sitz,
Arme locker hängend.

1. Kreisen Sie beide Schultern gemeinsam großzügig nach hinten, führen Sie dabei bewusst die Schulterblätter zusammen.
2. Nach 8 bis 10 Kreisen die Richtung wechseln und nach vorn kreisen.



Nach hinten kreisen

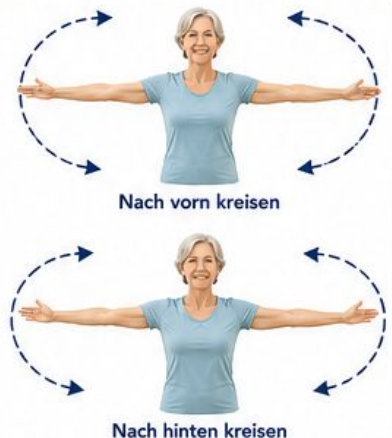
Nach vorn kreisen

10 Armkreisen mit vollem Radius

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand,
Arme seitlich ausgestreckt.

1. Kreisen Sie beide Arme in kleinen Kreisen, die Sie langsam vergrößern, bis der volle Bewegungsradius der Schulter erreicht ist.
2. Nach 8 Kreisen die Richtung wechseln.



Nach vorn kreisen

Nach hinten kreisen

11 Handgelenk- und Fingerbeweglichkeit

Ausgangsposition:

Sitz, Arme vor dem Körper ausgestreckt.

1. Kreisen Sie beide Handgelenke 8-mal in jede Richtung.
2. Öffnen und schließen Sie anschließend beide Hände 10-mal zur vollen Faust und wieder zur gestreckten Hand.
3. Ziehen Sie zum Abschluss mit der Gegenhand jeden Finger sanft in die Streckung, 2 bis 3 Sekunden je Finger.



12 Knöchel- und Fußgelenkmobilisation

Ausgangsposition:

Sitz, ein Bein leicht angehoben.

1. Kreisen Sie den Fuß 8-mal in jede Richtung um das Sprunggelenk.
2. Ziehen Sie die Zehen anschließend abwechselnd Richtung Schienbein und dann Richtung Boden, 10 Wiederholungen. Seite wechseln.



Richtung Schienbein

Richtung Boden



Tipps für alle Gelenkübungen



Langsam und kontrolliert

Führen Sie jede Bewegung bewusst und ohne Schwung aus.



Atmung nicht vergessen

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter – nicht die Luft anhalten.



Regelmäßig üben

Schon wenige Minuten täglich bringen spürbare Verbesserungen.



Ohne Schmerz

Sanfte Dehnung ist gut, Schmerz ist ein Stoppsignal.

Faszientraining – Übungen für elastisches Bindegewebe

Faszien reagieren besonders gut auf federnde, dynamische Bewegungen und auf sanften Druck, etwa durch eine Faszienrolle. Falls Sie keine Rolle besitzen, können die meisten Übungen auch ohne Hilfsmittel durchgeführt werden – entsprechend gekennzeichnet.



13 Federndes Wadendehnen (ohne Hilfsmittel)

Ausgangsposition:

Ausfallschritt an der Wand, Hände stützen sich ab, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden.

1. Verlagern Sie das Gewicht sanft und federnd nach vorn und wieder zurück, ohne die hintere Ferse abzuheben.
2. Führen Sie die federnde Bewegung 20-mal aus, dann Seite wechseln.



Tipp:

Spüren Sie die Dehnung in der Wade des hinteren Beins.

14 Oberschenkelrückseite – dynamisches Pendeln

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, ein Bein leicht vor dem Körper mit der Ferse aufgesetzt, Knie leicht gebeugt.

1. Beugen Sie sich mit geradem Rücken langsam über das vordere Bein nach vorn und richten Sie sich wieder auf, in einer sanft federnden, fließenden Bewegung.
2. 12 bis 15 Wiederholungen je Seite.



Tipp:

Halten Sie den Rücken lang und atmen Sie ruhig weiter.

15 Ganzkörper-Wellenbewegung

Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, Füße hüftbreit.

1. Beginnen Sie die Bewegung mit einer leichten Kniebeuge, lassen Sie den Impuls wellenartig durch Becken, Wirbelsäule und Arme nach oben laufen – ähnlich einer Welle, die durch den Körper läuft.
2. Wiederholen Sie die fließende Bewegung 8 bis 10-mal.



Tipp:

Diese Übung verbindet mehrere Faszienketten des Körpers miteinander und wird von vielen Übenden als besonders befreiend empfunden.

16 Faszienrolle für den Rücken (mit Hilfsmittel)

Ausgangsposition:

Rückenlage auf einer mittelharten Faszienrolle, quer unter dem oberen Rücken platziert, Knie aufgestellt, Hände stützen den Kopf.

1. Rollen Sie langsam vom oberen Rücken bis knapp oberhalb der Lendenwirbelsäule vor und zurück.
2. Bleiben Sie bei Verspannungen kurz an einer Stelle und atmen Sie tief, statt zu drücken.



Dauer: 1 bis 2 Minuten.

Nicht direkt über der Lendenwirbelsäule oder dem Nacken rollen.

17 Faszienrolle für die Oberschenkel (mit Hilfsmittel)

Ausgangsposition:

Bauchlage oder Sitz, Rolle unter dem Oberschenkel platziert, Hände stützen das Gewicht ab.

1. Rollen Sie langsam von der Hüfte bis knapp oberhalb des Knies vor und zurück.
2. Seite wechseln.



Dauer: 1 bis 2 Minuten je Seite.

18 Fußsohlen-Mobilisation (mit oder ohne kleinen Ball)

Ausgangsposition:

Stand oder Sitz, ein Fuß auf einem kleinen Ball (z. B. Tennisball) oder ohne Hilfsmittel auf dem Boden.

1. Rollen Sie die Fußsohle langsam vor und zurück und von einer Seite zur anderen, mit moderatem Druck.
2. Ohne Ball: Wippen Sie stattdessen langsam von der Ferse auf die Zehenspitzen und zurück, 15 Wiederholungen.



Dauer: 1 bis 2 Minuten je Fuß.

Allgemeine Hinweise für das Faszientraining



Bewegen Sie sich regelmäßig in alle Richtungen.



Trinken Sie ausreichend Wasser – Faszien brauchen Flüssigkeit.



Atmen Sie tief und ruhig. Atmung verbessert die Elastizität der Faszien.



Blieben Sie geduldig und achtsam. Kleine, regelmäßige Reize wirken nachhaltiger als große Anstrengung.



Geschmeidige Faszien – mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz, mehr Lebensfreude!

Der Alltag als Trainingsplatz

Nicht jede Verbesserung der Beweglichkeit muss aus einer separaten Trainingseinheit kommen. Kleine Gewohnheitsänderungen im Alltag summieren sich über Wochen und Monate zu einer spürbaren Wirkung.



1



Sitzunterbrechungen

Stehen Sie nach spätestens 45 bis 60 Minuten Sitzen kurz auf, strecken Sie sich und gehen Sie einige Schritte. Dauerndes Sitzen ist für Rücken und Hüfte einer der größten Belastungsfaktoren.



2



Bewusstes Treppensteigen

Nutzen Sie, wo möglich, die Treppe statt des Aufzugs. Dies mobilisiert Hüfte und Knie und kräftigt gleichzeitig die Beinmuskulatur.



3



Variables Sitzen und Stehen

Wechseln Sie im Alltag bewusst zwischen Sitzen, Stehen und kurzen Gehphasen, etwa beim Telefonieren.



4



Bücken statt beugen

Heben Sie Gegenstände vom Boden mit gebeugten Knien und geradem Rücken an, statt sich nur aus dem Rücken heraus vorzubeugen. Das schont die Bandscheiben.



5



Trinken nicht vergessen

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – für die meisten Erwachsenen etwa 1,5 bis 2 Liter täglich, individuell abzustimmen – unterstützt die Elastizität von Bandscheiben, Knorpel und Faszien.



6



Spaziergänge

Ein täglicher zügiger Spaziergang von 20 bis 30 Minuten aktiviert nahezu alle großen Gelenke sanft und fördert die Durchblutung des Bindegewebes.



Kleine Schritte – große Wirkung: Konsequente, kleine Gewohnheiten im Alltag sind der Schlüssel zu dauerhafter Beweglichkeit und mehr Lebensqualität.

Beispiel-Wochenplan

Für den Einstieg empfiehlt sich ein einfacher, gut planbarer Rhythmus.

Eine Einheit dauert je nach Auswahl 10 bis 20 Minuten.

Montag 	Übungen 1 bis 6 (Rücken)	   
Dienstag 	Übungen 7 bis 12 (Gelenke) plus 20 Minuten Spaziergang	      20 Minuten Spaziergang
Mittwoch 	Übungen 13 bis 18 (Faszien)	     
Donnerstag 	Übungen 1 bis 6 (Rücken) plus 20 Minuten Spaziergang	     20 Minuten Spaziergang
Freitag 	Übungen 7 bis 12 (Gelenke)	    
Samstag 	Übungen 13 bis 18 (Faszien) oder freie Wahl der Lieblingsübungen	     
Sonntag 	Ruhetag oder ein entspannter Spaziergang	 



Nach etwa drei bis vier Wochen können Sie die Anzahl der Wiederholungen langsam steigern oder die Haltezeiten bei Dehnungen verlängern.

Ernährung für gesunde Gelenke und Faszien

Bewegung ist der wichtigste Hebel für Beweglichkeit im Alter – aber auch die Ernährung leistet einen unterstützenden Beitrag.



1



Ausreichend Eiweiß.

Muskulatur benötigt zum Erhalt und Aufbau ausreichend Eiweiß. Ältere Erwachsene haben tendenziell einen höheren Eiweißbedarf pro Kilogramm Körpergewicht als jüngere Menschen. Gute Quellen sind Hülsenfrüchte, Fisch, mageres Fleisch, Eier und Milchprodukte.



2



Omega-3-Fettsäuren.

Fettreicher Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering sowie Leinöl und Walnüsse liefern entzündungshemmende Fettsäuren, die sich günstig auf Gelenke auswirken können.



3



Vitamin D und Calcium.

Beide sind wichtig für die Knochengesundheit. Vitamin D wird größtenteils über Sonnenlicht auf der Haut gebildet, weshalb regelmäßige Aufenthalte im Freien sinnvoll sind. Bei Unsicherheit hilft eine Blutuntersuchung beim Hausarzt, einen tatsächlichen Mangel festzustellen.



4



Ausreichend Flüssigkeit.

Wie in Kapitel 9 erwähnt, ist eine gute Flüssigkeitszufuhr Grundvoraussetzung für elastisches Bindegewebe.



5



Zurückhaltung bei stark entzündungsfördernden Lebensmitteln.

Ein hoher Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln, Zucker und Transfetten steht im Verdacht, entzündliche Prozesse im Körper zu begünstigen. Eine überwiegend pflanzenbetonte, unverarbeitete Ernährung wirkt dem entgegen.



Diese Hinweise ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung, insbesondere nicht bei bestehenden Erkrankungen wie Niereninsuffizienz, Diabetes oder Osteoporose.

Schlusswort

Beweglichkeit ist keine Frage des Talents und selten eine Frage des Zufalls. Sie ist das Ergebnis kleiner, wiederholter Entscheidungen: die Treppe statt den Aufzug, die zehn Minuten Übung am Morgen, das bewusste Aufstehen nach langem Sitzen.

Der Körper reagiert dankbar auf Aufmerksamkeit – in jedem Alter. Wer beginnt, wird nicht sofort schmerzfrei oder beweglich wie mit 30 Jahren, aber wer regelmäßig dranbleibt, wird nach einigen Wochen spüren, dass sich Bewegungen leichter anfühlen, der Rücken morgens schneller „aufwacht“ und der Alltag müheloser gelingt.

Beginnen Sie klein. Bleiben Sie dran.
Ihr Rücken, Ihre Gelenke und Ihre Faszien werden es Ihnen danken.



ANHANG

Übungsübersicht



RÜCKEN

- 1 Katze-Kuh
- 2 Rumpfrotation im Sitzen
- 3 Knie-zur-Brust-Dehnung
- 4 Rotationsdehnung Rückenlage
- 5 Beckenkippen
- 6 Rückenstrecker-Kräftigung



GELENKE

- 7 Hüftkreisen
- 8 Kniemobilisation
- 9 Schulterkreisen
- 10 Armkreisen
- 11 Handgelenk- und Fingerbeweglichkeit
- 12 Knöchel- und Fußgelenkmobilisation



FASZIEN

- 13 Federndes Wadendehnen
- 14 Oberschenkelrückseite-Pendeln
- 15 Ganzkörper-Wellenbewegung
- 16 Faszienrolle Rücken
- 17 Faszienrolle Oberschenkel
- 18 Fußsohlen-Mobilisation



CHECKLISTE vor jeder Trainingseinheit

- | | |
|---|--|
| ☒ Habe ich mich 3 bis 5 Minuten aufgewärmt? | ☒ Atme ich ruhig und halte nicht die Luft an? |
| ☒ Trage ich bequeme Kleidung und übe auf rutschfestem Untergrund? | ☒ Bleibe ich unterhalb der Schmerzgrenze (max. 3 von 10)? |
| ☒ Führe ich alle Bewegungen langsam und kontrolliert aus? | ☒ Habe ich bei bestehenden Erkrankungen vorher Rücksprache mit meinem Arzt gehalten? |



Regelmäßigkeit schlägt Perfektion. Jeder kleine Schritt zählt.
Bleiben Sie in Bewegung – für mehr Lebensqualität, heute und in Zukunft.