



# Gesundheit und Senioren

Anzeige | Sonderveröffentlichung



## Bewegung im Alter: Kleine Einheiten - große Wirkung

**Bewegung & Wohlbefinden** Die ARAG-Experten erklären, wie körperliche Leistungsfähigkeit im Alter gestärkt werden kann.

Viele Menschen möchten auch im höheren Alter aktiv bleiben und ihre Lebensqualität erhalten. Gerade im Alter ist regelmäßige körperliche Aktivität für die Gesundheit und das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Seniorsport trägt unter anderem dazu bei, das Risiko von Herz-Kreislauf- oder Kreislauferkrankungen zu reduzieren, Typ-2-Diabetes zu vermeiden und die kognitiven Funktionen zu fördern. Darüber hinaus kann gemeinschaftlicher Sport das psychische Wohlbefinden stärken und den sozialen Austausch fördern. Die ARAG-Experten erklären, wie sich die eigene Fitness mit wenig Aufwand im Alltag trainieren lässt.

### Sportlich altern

Bei vielen älteren Menschen sinkt das Bewegungsvolumen im Altersverlauf. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen ab 18 Jahren zwar eine moderate Ausdaueraktivität von 150 bis 300 Minuten pro Woche. Doch nicht einmal die Hälfte der über 45-Jährigen erfüllt diese Empfehlungen. Die gute Nachricht: Eine Studie zeigt, dass bereits 30 Minuten weniger Sitzen täglich die Fettverbrennung ankurbeln können und Rückenschmerzen vorbeugt.

### Einfach und flexibel: Aktiv bleiben auch ohne Vereinssport

Wer lieber im eigenen Rhythmus trainiert, sollte laut ARAG-Experten am besten mehrere Disziplinen miteinander kombinieren. So könnten sich gelenkschonende Ausdauersportarten wie beispielsweise Nordic Walking oder Radfahren mit kürzeren Gymnastik-Programmen von rund 15 Minuten an drei bis fünf Tagen pro Woche abwechseln. Darüber hinaus gilt es, Bewegung in den Alltag zu integrieren, wann immer sich die Möglichkeit bietet, indem man beispielsweise die Treppe statt des Aufzugs nutzt, für kleine Einkäufe zu Fuß zum Supermarkt geht, Spaziergänge unternimmt oder Stehpausen bei einem Telefonat einlegt.

### Beweglichkeit erhalten: Mobilisierende Übungen für zwischendurch

Um die Beweglichkeit möglichst lange zu erhalten, empfehlen die ARAG-Experten, täglich einfache Mobilisierungsübungen in den Alltag einzubauen. Schon wenige Minuten am Morgen können helfen, Gelenke „in Schwung“ zu bringen: langsames Schulerkreisen, sanftes Beugen und Strecken des Oberkörpers oder das bewusste Beugen und Strecken von Füßen und Knien. Besonders wichtig ist es, große Muskelgruppen regelmäßig zu aktivieren, da diese mit zunehmendem Alter schneller an Kraft verlieren. Einbeinstand am Küchentisch, leichtes Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl oder das bewusste Abrollen der Füße beim Gehen fördern Kraft, Gleichgewicht und Koordination gleichermaßen.

Auch Dehnübungen sind wichtig, um Verkürzungen der Muskulatur vorzubeugen. Dabei gilt: Dehnen sollte schmerzfrei sein und ruhig erfolgen. Ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden. ARAG-Experten empfehlen spezielle Übungsprogramme für Senioren, die von Krankenkassen, Volkshochschulen oder online angeboten werden. Teilweise werden die Kurse von Krankenkassen bezuschusst.

**Sicherheit geht vor: Auf die Umgebung und das eigene Gefühl achten**

Damit Bewegung langfristig guttut, sollten Senioren auf die richtigen Rahmenbedingungen achten. Festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle, ausreichend Platz und eine stabile Sitzgelegenheit erhöhen die Sicherheit beim Training. Bei Schwindel, Schmerzen oder Atemnot ist es ratsam, die Übung sofort zu unterbrechen. Zudem empfehlen die ARAG-Experten, neue Trainingsformen schrittweise zu beginnen und Intensität sowie Dauer langsam zu steigern.

### Gut abgesichert: Welche Rolle Versicherungen spielen

Kommt es bei der sportlichen Betätigung zu Verletzungen, sind Mitglieder in einem Sportverein oft im Rahmen einer Gruppenunfallversicherung über den Verein versichert. Der Schutz gilt laut ARAG-Experten nicht nur für das Training, sondern auch für Wettkämpfe und die Hin- und Rückwege zu den jeweiligen Sportstätten. Außerhalb des Vereinsbereichs ist eine private Unfallversicherung sinnvoll, da die gesetzliche Unfallversicherung nicht für Freizeit-Unfälle aufkommt. ARAG

## Starkes Netzwerk für starken Medizinernachwuchs

**Gesundheit** Das Klinikum Dahme-Spreewald engagiert sich in einem ärztlichen Weiterbildungsnetzwerk für Mediziner von morgen.

**Dahme-Spreewald.** Wohnortnahe Versorgung, breite Leistungsspektren, Medizin mit Herz und Kompetenz: All das macht eine starke medizinische Betreuung aus. Damit Patienten im Landkreis gut versorgt sind und bleiben, bringt sich das Klinikum Dahme-Spreewald (KDS) im Ärztlichen Weiterbildungsnetzwerk ein, das durch den Landkreis getragen wird.

„Wir bieten in unseren Krankenhäusern und Medizinischen Versorgungszentren in Königs Wusterhausen und Lübben hervorragende Weiterbildungsmöglichkeiten und attraktive Karrierechancen für Ärztinnen und Ärzte“, sagt KDS-Geschäftsführer André Jasper.

### Unterstützung bei Karriere- und Lebensplanung

Um jungen Ärzten nach ihrer Approbation den Einstieg in die medizinische Versorgungslandschaft der Region so leicht wie möglich zu machen, gibt es seit 2022 das Weiterbildungsnetzwerk, in dem sich unter Trägerschaft des Landkreises mehrere Kliniken und Praxen engagieren. „Wir bauen für Mediziner individuelle Rundum-Sorglos-Pakete, damit sie ihre Weiterbildung zum Facharzt



Netzwerkkoordinatorin Beatrice Hertel kümmert sich im ärztlichen Weiterbildungsnetzwerk um den beruflichen Start junger Ärzte im Landkreis. Foto: Helena Ebel

bei uns im Landkreis gut strukturiert und geplant absolvieren können“, erklärt Beatrice Hertel, Netzwerkkoordinatorin und Vita-Lotsin. Das Netzwerk ebnet nicht nur für Mediziner den Weg durch die Weiterbildungszeit, sondern sorgt auch dafür, dass die Netzwerkmitglieder bei der Organisation entlastet werden und fördert die flächendeckende Vernetzung der stationären und ambulanten Weiterbildung im Landkreis.

Beatrice Hertel ist für die Nachwuchsärzte Ansprechpartnerin Nummer eins. In persönlichen Gesprächen fragt sie nicht nur gezielt nach beruflichen Perspektiven, sondern auch nach den Lebensumständen. „Wenn junge Mediziner nach ihrem Studium zu uns in die Region kommen, dann suchen sie oft auch nach einem Grundstück, einem Haus oder einem Betreuungsplatz für die Kinder“, weiß Beatrice Hertel. Um beruflich für jeden den perfek-

ten Ort für die Facharztausbildung zu finden, ist sie in engem Austausch mit Weiterbildungsbeauftragten in Kliniken und Arztpraxen. Parallel hat die Koordinatorin einen guten Draht zu vielen Bürgermeistern und kann so auf kurzem Wege helfen, freie Bauflächen, Praxisräume oder Kitaplätze zu organisieren.

### Starkes Engagement zahlt sich aus

Das starke Engagement von allen Seiten zeigt Wirkung: Beatrice Hertel zufolge hat das Netzwerk in den vergangenen drei Jahren 35 Anstellungsverhältnisse von neuen Ärzten für die Region sowie Ärzte in Weiterbildung begleitet. Aktuell betreut sie 28 Nachwuchsmediziner auf ihrem Weg zur Facharzt-Weiterbildung. „In Zeiten des Ärztemangels auf dem Land muss man hinterfragen, was wir mit dem Netzwerk auf vielen Messen und an Unis präsent und ständig im Austausch mit Partnern und nehmen uns Zeit, um individuelle Anliegen zu besprechen“, sagt die Koordinatorin. Der Einsatz lohnt sich: Inzwischen ist das Netzwerk weit über die Grenzen des Landkreises hinaus bekannt. red

**FK Treppenlifte**

Bis zu **4.180 €** Zuschuss von der Pflegekasse

**Wir bieten unverbindliche und kostenfreie Beratung bei Ihnen zu Hause!**

- fachgerechte, technische Ausführung
- qualifizierter & schneller Kundendienst
- Ansprechpartner vor Ort

**Fred Krauledat**  
E-Mail: info@fk-treppenlifte.de  
Bergstr. 13 · 15754 Heidesee  
OT Kolberg

[www.fk-treppenlifte.de](http://www.fk-treppenlifte.de) · (033768) 50 24 6

**Zahnabdruck? Digital möglich!**

**Langes Prozedere... oder schneller Prozess?**

Sprechen Sie Ihre Praxis darauf an!

**Ihre Vorteile**

- schnelle und schonende Behandlung
- hohe Präzision und Vermeidung von Abdruckwiederholungen
- schmerzlos und ohne Würgereflex
- Zahnabdruck ohne Silikon- oder Wachsmasse im Mund

Flemming Dental Königs Wusterhausen  
Johannes-R.-Becher-Straße 12a, 15711 KW  
Tel: 03375 / 25 50 01 | [www.flemming-dental.de](http://www.flemming-dental.de)  
Info@koenigs-wusterhausen@flemming-dental.de

**FLEMMING**  
Ihre Dental-Experten vor Ort

**al SENIORENPRODUKTE**

- 3-Rad Fahrräder
- Elektromobile +SERVICE
- Elektroroller
- Rollatoren +SERVICE
- Rollstühle +SERVICE
- Zubehör

**Kaufe oder miete mich!**  
...oder ein anderes Mobil (ab 99,- €/Monat)

Abrechnung auch über die Krankenkasse möglich

**Verkauf · Beratung · Vorführung · Finanzierung · Vermietung**

**Katalog anfordern unter:**  
**(03375) 55 8 40 40**

**20 JAHRE**

Besuchen Sie unsere Ausstellung Mo - Do 9 - 18 Uhr  
Karl-Marx-Str. 2 in 15712 Königs Wusterhausen Ortsteil Zernsdorf

**LUST AUF TROMPETEN-UNTERRICHT?**

**BERLINER STADTMUSIKANTEN**  
www.berliner-stadtmusikanten.de

Mittelpromenade 32, Zeuthen  
(0337462) 66 98 14  
zeuthen.stadtmusikanten.berlin

**EURONATUR**

Mit einer Testamentsspende an EuroNatur helfen Sie, das europäische Naturerbe für kommende Generationen zu bewahren. Wir informieren Sie gerne.

Telefon +49 (0)7732/9272-0  
testamentsspende@euronatur.org

Überraschen Sie Ihre Kunden mit Ihrer Werbung.