GROSSE HILFE,
GANZ NAH.

HILFSWERK

ÖSTERREICHS Nr.1 IN DER PFLEGE ZU HAUSE

BEWEGUNG SCHENKT LEBENSQUALITÄT

Ihr Ratgeber für ein bewegtes Älterwerden

hilfswerk.at

Servicehotline 0800 800 820

INHALT

Seite

Jede Bewegung zählt 3

Lebensqualität im Alter:
Bewegung macht den Unterschied 4

Vielfältige Vorteile 7

Schmerztherapie: Mobilität (wieder) ermöglichen 8

Kräftige Muskeln, starke Knochen 11

Sicher mobil im Alltag 12

Aktiv bleiben und das Gehirn schützen 14

Bewegung neu entdecken 16

Mobilität und Inkontinenz 18

Selbstständig leben, Einsamkeit vorbeugen:
Kundinnen und Kunden erzählen 20

Anlaufstellen im Hilfswerk 23

IMPRESSUM: Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Österreich, 1120 Wien, Grünbergstraße 15/2/5, Tel. 01/405 75 00, office@hilfswerk.at, www.hilfswerk.at **Projektleitung/Konzept/Fachliche Begleitung:** Angelika Kuhn, **Text:** Eva Kirk, die jungs kommunikation **Layout:** Liber Brands + Design, Andreas Wastian **Illustrationen:** Seite 7/15/Ausklapper: evoletics, https://www.evoletics.de/ **Fotos:** Hilfswerk Österreich/Stefan Grundner, **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Stand:** März 2026.

JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

Es ist kein Geheimnis: Wer sich regelmäßig bewegt, tut viel für Gesundheit und Wohlbefinden. Das gilt in jungen Jahren ebenso wie im Alter.

Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen von Bewegung: Sie stärkt Muskeln und Knochen, das Herz-Kreislauf-System, fördert die Gehirngesundheit und beugt Erkrankungen vor. Bewegung verbessert Balance und verringert das Sturzrisiko. Zudem unterstützt sie die Konzentration, hebt die Stimmung und hilft Stress abzubauen. Und Bewegung ist vor allem ein wesentlicher Faktor für Unabhängigkeit, soziale Kontakte und ein selbstbestimmtes, aktives Leben.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermutigen, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Auf den folgenden Seiten finden Sie motivierende Informationen, praktische Tipps und Anregungen. Wir zeigen Ihnen auch, wie Bewegung selbst in herausfordernden Lebenssituationen – oder nach einer Pause – wieder möglich werden kann.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre!

IHR HILFSWERK-TEAM

WIR SIND IHR PARTNER, WENN ES UM LEBENSQUALITÄT IM ALTER GEHT.

„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

LEBENSQUALITÄT IM ALTER: BEWEGUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

Aktiv und selbstständig bleiben, auch im höheren Alter – ein Wunsch, den viele hegen. Mit regelmäßiger Bewegung und einem gesunden Lebensstil können wir dazu maßgeblich beitragen, erläutert Pflege-Expertin Angelika Kuhn im Interview.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung ist in jedem Alter ein wesentlicher Aspekt für Gesundheit und Wohlbefinden. Wie (viel) wir uns bewegen, hat großen Einfluss darauf, wie wir älter werden.

Inwiefern?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Energiestoffwechsel unserer Körperzellen – ganz gleich, ob diese sich in den Muskeln, den Knochen, im Herzen, im Gehirn oder im Darm befinden. Das kann zu chronischen Entzündungsprozessen oder eingeschränkten Organfunktionen führen. Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Abbau von Muskelmasse. Auch die Knochendichte nimmt ab, insbesondere bei Vitamin-D-Mangel oder nach den Wechseljahren. Hinzu kommen Veränderungen im Bindegewebe, die unsere Gelenke und Sehnen weniger elastisch machen. Die gute Nachricht: Wir können all diesen Vorgängen mit regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung wirkungsvoll begegnen, Erkrankungen vorbeugen und den Alterungsprozess insgesamt positiv beeinflussen. Das bestätigen große Studien auf unterschiedlichen Ebenen.

Welche Rolle spielt Bewegung im Alter?

Wir wissen aus aktuellen Umfragen, dass mehr als 80 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher im Alter in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben möchten.[1] Dafür ist der Erhalt der eigenen Mobilität ein entscheidender Faktor. In Bewegung zu bleiben, wird im hohen Alter zunehmend herausfordernder. Etwa wenn körperliche Einschränkungen, Schmerzen oder die Angst vor einem Sturz dazu kommen. Hier können Fachkräfte mit individueller Beratung unterstützen und geeignete Hilfsmittel empfehlen.

Was raten Sie Menschen, die (wieder) aktiver werden möchten?

Es ist völlig in Ordnung, mit kleinen Schritten zu beginnen. Jede Bewegung zählt. Setzen Sie sich realistische Ziele, die schnell Erfolgserlebnisse bringen, wie etwa die Stufen in den ersten Stock ohne Pause zu bewältigen oder eine Kraft- oder Beweglichkeitsübung fünfmal zu wiederholen. Bewegung darf fordern, aber nicht überfordern. Besprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft, was Sie besonders beachten sollten, damit Bewegung Freude macht und Verletzungen vermieden werden. Suchen Sie auch im Alltag gezielt nach Gelegenheiten für mehr Bewegung. Sie werden überrascht sein, wie rasch sich durch kleine Veränderungen positive Effekte bemerkbar machen!

1 – Repräsentative Umfrage des Market-Instituts 2025, siehe https://bit.ly/hilfswerk-pflegestudie

Tipps für mehr Bewegung

Ziele setzen

Ziele können die nötige Motivation bringen, um aktiver zu werden. Suchen Sie sich ein für Sie passendes und erreichbares Ziel, das Sie je nach Ihren Fortschritten anpassen! Übrigens: Der wichtigste Schritt für Ihre Gesundheit ist der von „gar keine Bewegung“ zu „ein wenig Bewegung“.

Gewohnheiten ändern

Stiegen steigen statt Aufzug nehmen, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, eine Straßenbahnstation früher aussteigen – bringen Sie bewusst mehr Bewegung in Ihren Alltag.

Langes Sitzen unterbrechen

So bequem der Fernsehstuhl oder das Sofa auch sind: Vermeiden Sie langes Sitzen und stehen Sie nach Möglichkeit zwischendurch bewusst auf, um ein paar Schritte zu gehen.

Gemeinsam geht’s leichter

Macht Ihnen Bewegung in Gesellschaft mehr Spaß? Suchen Sie Gleichgesinnte für den wöchentlichen Nordic Walking-Ausflug oder informieren Sie sich über Bewegungsangebote in Ihrer Gemeinde.

Wartezeiten nutzen

Gleichgewichts- und Dehnungsübungen lassen sich wunderbar durchführen, wenn Sie darauf warten, dass das Nudelwasser kocht oder der Bus kommt. Nutzen Sie längeres Sitzen, etwa in Verkehrsmitteln oder im Wartezimmer, für Anspannungs- und Lockerungsübungen.

Hilfe annehmen

Der tägliche Spaziergang oder der Weg zum Supermarkt wird Ihnen beschwerlich? Haben Sie keine Scheu davor, Hilfsmittel wie einen Gehstock oder Rollator zu benutzen, oder sich von Nachbarn oder Angehörigen begleiten zu lassen! So bleiben Sie in Bewegung und gewinnen zusätzliche Sicherheit.

Neues ausprobieren

Tai Chi oder Yoga, Sesselgymnastik, ein Tanznachmittag oder eine Kegelpartie auf der Spielkonsole? Auch für ältere Menschen gibt es vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, die an individuelle Bedürfnisse angepasst werden können. Vielleicht motiviert Sie auch ein Schrittzähler am Handy oder als Armbanduhr zu mehr Bewegung.

publicare
Einfach mehr Lebensqualität.

WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!

Bildquelle: stock.adobe.com

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZIN-PRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefärztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.

publicare gmbh
a-4061 pasching, an der trauner kreuzung 1
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60
info@publicare.at

www.publicare.at

VIELFÄLTIGE VORTEILE

Regelmäßige Bewegung verbessert:

- Herz-Kreislauf-System
- Muskulatur
- Durchblutung
- Knochendichte
- Körpergewicht
- Gleichgewicht
- Soziale Kontakte
- Blutzucker
- Gehirngesundheit
- Stoffwechsel
- Schlafqualität
- Stressabbau
- Selbstvertrauen

SCHMERZTHERAPIE
MOBILITÄT (WIEDER) ERMÖGLICHEN

Schmerzen schränken im Alter oft die Beweglichkeit und damit die gesamte Lebensqualität ein. Eine frühzeitige und individuell angepasste Schmerztherapie kann dem entgegenwirken.

Die Schulter schmerzt beim Anziehen des Pullovers. Das Knie macht sich beim Stiegensteigen bemerkbar. Beschwerden im Rücken sind fast tägliche Begleiter. Wenn Bewegung Schmerzen verursacht oder durch Schmerzen eingeschränkt ist, kann dies insbesondere im Alter weitreichende Auswirkungen haben: Es kommt zu Schonhaltungen, bestimmte Bewegungen werden vermieden oder in kleinerem Umfang ausgeführt. Dadurch nimmt die Beweglichkeit weiter ab, der Verlust der Selbstständigkeit und sozialer Rückzug können langfristige Folgen sein.

Entsprechend wichtig ist die fachgerechte Behandlung länger andauernder Schmerzen, noch vor anderen Maßnahmen, wie etwa einer Physiotherapie. „So wenig wie möglich, so viel wie nötig – und nur so lange, wie Schmerzen tatsächlich bestehen“, nennt Dr. Marina Kojer, Geriatrie- und Palliativmedizinerin den Grundsatz einer medikamentösen Schmerztherapie. Ziel sei nicht Schmerzfreiheit um jeden Preis, sondern die funktionelle Beweglichkeit so weit wiederzuerlangen, dass die Bewältigung des Alltags möglich ist.

Schmerzen erkennen bei Menschen mit Demenz

Insbesondere bei Menschen mit Demenz ist das Erkennen von Schmerzen eine große Herausforderung. Die Betroffenen können ihre Beschwerden oft nicht mehr klar äußern, sodass Schmerzen leicht übersehen oder missverstanden werden. Verhaltensweisen wie Unruhe, Rückzug oder Aggressivität werden dann mitunter fälschlicherweise ausschließlich der Demenz zugeschrieben. Deshalb sind eine erhöhte Aufmerksamkeit, sorgfältige Beobachtung und Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Demenz besonders wichtig.

Polypharmazie – Wenn viele Medikamente zusammenkommen

Wenn mindestens fünf verschiedene Medikamente über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen, spricht man von „Polypharmazie“. Sie tritt insbesondere im höheren Alter auf, wenn mehrere chronische Erkrankungen behandelt werden. Was vielen nicht bewusst ist: Mit der Zahl der Medikamente steigen die Risiken für Wechsel- und Nebenwirkungen, wie Schwindel, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen. Auch schwerwiegende gesundheitliche Folgen sind möglich.

Eine korrekte und regelmäßige Einnahme der Arzneimittel ist daher wichtig. Ältere Menschen sollten ihre Medikation regelmäßig überprüfen lassen, idealerweise bei ihrem Arzt, ihrer Ärztin oder in ihrer Apotheke. Medikamentenpläne, Dosierhilfen und feste Einnahmezeiten erleichtern den Überblick. Mobile Dienste können unterstützend Medikamente wöchentlich vorbereiten und die Nachbestellung übernehmen.

Schwindel als Warnsignal

Polypharmazie kann auch Mitursache von Schwindel sein und das Sturzrisiko erhöhen. Mit Bewegung, Gleichgewichtstraining, geeigneten Schuhen und einer altersgerechten Wohnumgebung kann die Sturzgefahr verringert werden. Auch eine je nach Möglichkeit angepasste Medikation kann die Mobilität und Sicherheit im Alltag fördern. Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob alle Medikamente in der jeweiligen Dosierung notwendig sind.

Vorsicht vor Nebenwirkungen

Zu den am häufigsten verordneten Arzneimitteln gehören sogenannte „nichtsteroidale Antirheumatika“ (NSAR). Dazu zählen Wirkstoffe wie Diclofenac oder Ibuprofen. Sie wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Bei langfristiger Anwendung steigt jedoch das Risiko von Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen, Magengeschwüre, Blutungen, Nierenschäden, Ödeme sowie eine erhöhte Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Die regelmäßige Überprüfung der Schmerztherapie, enge interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie eine sorgfältige Abwägung von Nutzen und Risiken sind entscheidend, um Mobilität im Alter nachhaltig zu erhalten.

Das Erste Bank Sponsoringprogramm
erstebank.at/sponsoring

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.

ERSTE SPARKASSE

KRÄFTIGE MUSKELN, STARKE KNOCHEN

Der Abbau von Muskel- und Knochenmasse setzt bereits rund um das 30. bzw. 40. Lebensjahr ein. Regelmäßige Bewegung und Ernährung sind auch hier wirkungsvolle Gegenspieler.

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse um rund ein Prozent pro Jahr ab. Wird der Verlust der Muskelmasse übermäßig und gehen zugleich Kraft und Beweglichkeit zurück, spricht man von Sarkopenie. Alltägliche Tätigkeiten wie Aufstehen oder das Tragen von Lasten fällt schwerer, der Gang wird unsicher, das Sturzrisiko steigt. Ein Kreislauf entsteht, der zu weniger Bewegung und weiterem Verlust von Kraft und Mobilität führt.

Ab circa 40 Jahren geht auch die Knochendichte zurück. Bei Frauen verstärkt sich der Abbau der Knochenmasse nach den Wechseljahren, bei Männern ebenfalls mit zunehmendem Alter. Osteoporose kann die Folge sein, das Risiko für Knochenbrüche steigt.

Mit Bewegung vorbeugen

Doch der Verlust von Muskel- und Knochenmasse ist kein Prozess, den wir einfach hinnehmen müssen. Regelmäßige Bewegung, Kräftigungsübungen und ausgewogene Ernährung stärken den Körper langfristig und beugen Erkrankungen wie Osteoporose oder Sarkopenie vor. Denn Knochen und Muskeln reagieren auf Belastung: „Unsere Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenke unterliegen einem ständigen Umbau. Je stärker wir diese Strukturen fordern, desto aktiver ist dieser Umbau – und desto funktionsfähiger und kräftiger bleiben Knochen und Muskeln ein Leben lang“, betont Altersmedizinerin Dr. Regina Roller-Wirnsberger. Deshalb ist Bewegung ein wichtiger Schlüssel zu mehr Lebensqualität, auch und gerade dann, wenn bereits körperliche Einschränkungen bestehen.

Eiweiß, Kalzium und Vitamin D

Ab dem 65. Lebensjahr ist eine eiweiß- und kalziumreiche Ernährung besonders wichtig.
Eiweiß ist für den Aufbau und Erhalt von Muskeln sowie für die Funktion des Immunsystems entscheidend und trägt zur Stabilität des Muskelgewebes bei. Kalzium verlangsamt den Abbau der Knochendichte. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium und den Knochenstoffwechsel.

Wie Sie mit Ihrer Ernährung Knochen und Muskeln unterstützen, erfahren Sie in der Broschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben.“

SICHER MOBIL IM ALLTAG

Die körperliche Beweglichkeit nimmt im höheren Alter häufig ab. Auch nach Unfällen oder Erkrankungen kann sie eingeschränkt sein. Anpassungen im Wohnraum sowie geeignete Hilfsmittel unterstützen die Mobilität und damit die Selbstständigkeit.

Ein freiliegendes Kabel, die rutschige Dusche oder ein nicht erreichbarer Schalter: Wenn die eigene Beweglichkeit eingeschränkt ist, können alltägliche Dinge schnell zur Gefahren- oder Frustrationsquelle werden.
„Versuchen Sie sich in die Rolle des Betroffenen zu versetzen und gehen Sie die einzelnen Wege und Räume in der Wohnumgebung Schritt für Schritt durch: Wo gibt es Stolperfallen? Wo sind Haltegriffe oder Sitzgelegenheiten sinnvoll? Sind alle Gegenstände des täglichen Gebrauchs leicht erreichbar? Muss die Beleuchtung angepasst werden? Welche Änderungen sind im Schlafbereich, im Badezimmer oder am WC notwendig?“, so Physiotherapeut Fabian Riedler vom Hilfswerk Oberösterreich.
Viele Maßnahmen können Angehörige gemeinsam mit der betroffenen Person erkennen und umsetzen, um deren Eigenaktivität zu unterstützen und vorhandene Ressourcen zu fördern.

Tipp Nicht jede Unebenheit muss beseitigt werden. Achten Sie darauf, dass Teppiche nicht verrutschen können und sich farblich vom Boden abheben. Auch bei Türschwellen reicht es oft aus, sie farblich zu kennzeichnen und gemeinsam das Überwinden dieses Hindernisses zu üben. So haben die Füße weiterhin kleine Herausforderungen und die vorhandenen Fähigkeiten werden gestärkt.

Beispiele für praktische Alltagshelfer

- Duschhocker, Drehsitze für die Badewanne, Toilettenerhöhungen
- Haltegriffe und Handläufe
- Höhenverstellbare Betten und Sitzmöbel
- Rutschfeste Unterlagen für Teppiche
- Greif- und Anziehhilfen
- Nachtlichter oder Bewegungsmelder

Auch eine eingeschränkte Hör- und Sehkraft erhöht das Sturzrisiko. Lassen Sie Ihre Hör- und Sehkraft deshalb regelmäßig überprüfen!

AKTIV BLEIBEN – MIT HILFSMITTELN

In Bewegung zu bleiben hat vielfältige Vorteile für die Lebensqualität und einen selbstbestimmten Alltag. Wenn Einschränkungen vorliegen oder das Gehen aus unterschiedlichen Gründen schwerfällt, ist die Nutzung von Mobilitätshilfen sinnvoll.

Rollatoren sind eine praktische Unterstützung sowohl in der Wohnung als auch bei Spaziergängen oder Erledigungen. „Ein Rollator gibt nicht nur Sicherheit beim Gehen, sondern hat auch Vorteile, wenn etwa Einkäufe oder Gegenstände innerhalb der Wohnung transportiert werden sollen“, sagt Riedler. „Außerdem hat man eine Sitzgelegenheit immer mit dabei, sollte zwischendurch die Kraft nachlassen.“ Wichtig ist, die Größeneinstellung und Ausstattung des Rollators an die individuellen Bedürfnisse anzupassen.

„Lassen Sie sich zum sicheren Umgang mit dem Rollator von Ihrem Bandagisten beraten, etwa zu Aufstehen, Hinsetzen, Bremsen und Schwellen überwinden“, empfiehlt Riedler. Je nach Situation können auch Gehstöcke, Gehhilfen oder Rollstühle besser geeignet sein. Pflegeberatungen sind hier kompetente Anlaufstellen.

Eine Übersicht zu Hilfsmitteln und Anpassungen der Wohnumgebung finden Sie auf unserem Webportal www.hilfswerk.at/bewegt-altern

Ein mobiles Notruftelefon gibt zusätzliche Sicherheit zu Hause und unterwegs. Per Knopfdruck verbindet es im Ernstfall mit der Notrufzentrale, rund um die Uhr.

HARTMANN

Haben Sie **Vertrauen** in die Kompression!

Pütter® Pro 2, Pütter® Pro 2 Lite

Wirksame Kompressionstherapie* mit dem 2-Komponenten-Kompressionssystem

- Wirksamer Kompressionsdruck bis zu 7 Tage lang
- Kein Verrutschen, keine zusätzliche Fixierung
- Dünn, atmungsaktiv, mit normalen Schuhen zu tragen

* Geeignet für die langfristige Kompressionstherapie bei chronisch venöser Insuffizienz (CVI), chronischen Ödemen, Thrombosen bzw. Thrombophlebitis und Lymphödemen; Pütter® Pro 2 – ABPI [Knöchel-Arm-Index] von 0,8 bis 1,3; Pütter® Pro 2 Lite – ABPI von 0,6 bis 0,8.

www.at.hartmann.info

AKTIV BLEIBEN UND DAS GEHIRN SCHÜTZEN

Bewegung ist ein zentraler Baustein für gesundes Altern – nicht nur für den Körper, sondern auch für unser Gehirn.

Das Gehirn steuert alles: Körperfunktionen wie Blutdruck und Atmung, das Bewusstsein, die Wahrnehmung. Es tut dies mithilfe von Milliarden Nervenzellen, die normalerweise bis ins hohe Alter ausreichend vorhanden sind. Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson führen jedoch zu einem beschleunigten Abbau dieser Nervenzellen. Glücklicherweise können wir gegensteuern, unter anderem mit einem gesunden Lebensstil, sozialem Austausch, geistiger Forderung – und mit Bewegung.

Bewegung hält das Gehirn fit

Zahlreiche Studien bestätigen, dass Bewegung die Gesundheit des Gehirns auf verschiedenen Ebenen unterstützt: Sie verbessert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung und regt den Stoffwechsel im Gehirn an. Außerdem werden durch körperliche Aktivität Hormone ausgeschüttet, die Nervenzellen und ihre Verbindungen schützen und stärken sowie die Neubildung von Nervenzellen fördern. Darüber hinaus kann Bewegung helfen, schädliche Stoffe schneller aus dem Gehirn abzutransportieren.

PROMENZ
www.promenz.at

Mindestens 5.000 Schritte täglich können die Ablagerung schädlicher Proteine im Gehirn reduzieren – und damit den geistigen Abbau verlangsamen.[2]

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf viele Risikofaktoren für Demenz aus: Sie senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel, schützt vor Übergewicht und Diabetes, stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und entspannt. Auch bei bestehenden Gehirnerkrankungen kann körperliche Aktivität den Verlauf verlangsamen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

„Bewegung ist, ähnlich wie soziale Kontakte und mentale Anregung, ‚Futter' für das Gehirn", sagt Raphael Schönborn, Experte für Gehirngesundheit. Besonders förderlich seien Aktivitäten, die mehrere Sinne und Fähigkeiten ansprechen sowie in Gesellschaft stattfinden, wie zum Beispiel Tanzen: Es verbindet Interaktion, Koordination, Merkfähigkeit und Musik. „Egal, ob Sie gerne tanzen, wandern, gärtnern, Konzerte oder Museen besuchen: Verfolgen Sie Ihre Hobbies und Interessen weiter, auch und vor allem wenn eine Demenz-Diagnose vorliegt", betont Schönborn. Denn: „Unser Gehirn braucht Aktivierung – geistig und körperlich!"

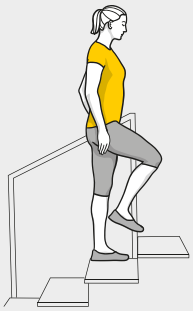
2 – Yau, WY.W., Kirn, D.R., Rabin, J.S. et al. Physical activity as a modifiable risk factor in preclinical Alzheimer's disease. Nat Med 31, 4075–4083 (2025)

ÜBUNGEN FÜR KÖRPER UND GEIST

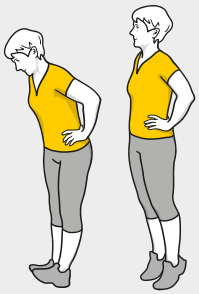
Diese Übungen verbinden Bewegung und Gehirntraining miteinander. Probieren Sie sie aus!

Gehen mit Zusatzaufgabe: Zählen Sie beim Gehen rückwärts, z. B. in Dreierschritten von 100 herunter oder buchstabieren Sie Wörter (rückwärts).

Bewegungsmemory: Stehen Sie nach jedem Aufdecken zweier Memorykarten kurz auf, gehen ein paar Schritte oder machen Lockerungsübungen für die Arme oder Beine.

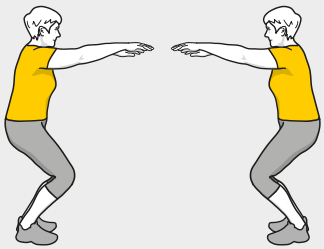


Geh-ABC: Suchen Sie beim Gehen oder Treppen steigen zu jedem Buchstaben ein Wort. Sie können sich auch für eine bestimmte Kategorie entscheiden. (Beispiel Tiere: A wie Affe, B wie Biber, C wie Chamäleon).

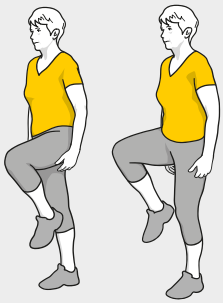


Fersen- und Zehenwippen: Wippen Sie auf den Fersen und Zehen und zählen Sie dabei möglichst viele Länder (und vielleicht auch deren Hauptstädte) auf.

Überkreuzbewegungen: Führen Sie im Stehen oder Sitzen den rechten Ellbogen zum linken Knie und umgekehrt. Das fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht und vernetzt die beiden Gehirnhälften.



Spieglein, Spieglein: Stellen Sie sich zu zweit gegenüber. Eine Person macht eine Übung oder Bewegung vor, die andere ahmt sie nach.



Auf der Stelle laufen: Laufen Sie auf der Stelle und bilden Sie dabei Wörterketten, z. B. Bauernhof – Hofhund – Hundetür – Türschloss …

BEWEGUNG NEU ENTDECKEN

Wie komme ich vom Stuhl wieder hoch oder morgens aus dem Bett? Traue ich meinem Körper noch alles zu? Viele Menschen verbinden das Älterwerden mit Sorgen um ihre Beweglichkeit und die damit verbundene Selbstständigkeit. Doch älter zu werden macht nicht zwangsläufig steif oder gebrechlich. Denn: Nicht das Alter allein führt zu Einschränkungen, sondern vor allem unsere Bewegungsgewohnheiten im Alltag.

Mit zunehmendem Alter bewegen sich viele Menschen weniger, etwa aus Angst zu stürzen, sich zu verletzen oder aufgrund chronischer Krankheiten. Bestimmte Bewegungen werden vermieden, zum Beispiel sich tief zu bücken oder hinzuknien oder ohne Hilfe aufzustehen. Mit der Zeit werden diese Bewegungen unsicher. Der Körper wird ungelenkiger, das Gleichgewicht schlechter. Das Sturzrisiko steigt und damit auch die Angst. Ein Kreislauf entsteht.

Kinästhetik zeigt: Dieser Kreislauf kann verändert werden. Es geht nicht um Fitnessgeräte oder anstrengendes Training, sondern um kleine Veränderungen in gewohnten Bewegungen. Diese helfen, Bewegungen im Alltag leichter und sicherer zu gestalten.

Sicher bewegen, selbstständig bleiben

Bewegungskompetenz bedeutet, den eigenen Körper gut und sicher zu bewegen. In einfachen Worten: Sie wissen, wie Sie sich bewegen können, damit es Ihnen guttut und Sie sich sicher fühlen. Zum Beispiel beim Aufstehen vom Sessel, beim Gehen in der Wohnung oder beim Aufheben von Dingen. „Wer seinen Körper gut spürt und nutzt, bleibt länger selbstständig“, erläutert Christine Grasberger, Geschäftsleitung von Kinästhetik Österreich.

Kinästhetik beschäftigt sich mit der Bewegung im Alltag. Bewusste Bewegung stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper und bringt mehr Freude an Bewegung. Jede Bewegung zählt, in jedem Alter.

Kinaesthetics

Bewegung gemeinsam leichter machen – Unterstützung für pflegende Angehörige

Kinästhetik unterstützt Sie dabei, die Person, die Sie pflegen, im Alltag zu begleiten – ohne schwer zu heben oder zu tragen. Sie erfahren, wie Bewegungen sicher, ruhig und ohne Schmerzen möglich sind. Sie lernen auch, wie Sie Ihren eigenen Körper schonen und Ihren Rücken schützen. Das entlastet Sie und tut Ihrer Gesundheit gut.
Zum Beispiel: Beim Aufstehen vom Bett oder vom Sessel kann die betroffene Person ein Stück selbst mithelfen. So wird die Bewegung leichter und sicherer – für Sie beide.

Mehr Informationen und Videos finden Sie hier: **www.wir-pflegen-zuhause.at**

Sicherer werden, Stürzen vorbeugen

Wer sich sicher bewegt, bleibt selbstständig. Es hilft, regelmäßig zu üben, vom Boden aufzustehen – etwa über die Seite und mit Hilfe eines stabilen Möbelstücks. So gewinnen Sie Sicherheit für den Notfall.

Werden Bewegungen geübt, wird es auch einfacher, schnell zu reagieren. Ein Stolpern kann eher ausgeglichen werden. Und wenn doch ein Sturz passiert, wissen Sie besser, wie Sie sich, etwa durch ein Drehen oder Abrollen, schützen können. Das gibt Sicherheit und nimmt die Angst vor dem Fallen. Kleine Veränderungen in der Bewegung machen im Alltag oft einen großen Unterschied.

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- **Bewegung bewusst wahrnehmen**
  Achten Sie darauf, wie Sie sich bewegen. Kleine Veränderungen können vieles erleichtern.
- **Vertrauen gewinnen**
  Wer Bewegungen übt, fühlt sich sicherer im eigenen Körper.
- **Eigene Kräfte nutzen**
  So viel wie möglich selbst bewegen - das erhält Beweglichkeit und Selbstständigkeit.

MOBILITÄT UND INKONTINENZ
LÖSUNGEN FÜR EIN AKTIVES LEBEN

Die tägliche Ausfahrt mit dem Fahrrad, die Kartenrunde bei Freundinnen und Freunden, der gemeinsame Nachmittag im Kaffeehaus – all das bedeutet Lebensqualität, Selbstständigkeit und soziale Teilhabe. Wenn jedoch die Sorge vor ungewolltem Harn- oder Stuhlverlust den Alltag bestimmt, geraten diese Gewohnheiten ins Wanken.

„Inkontinenz kann jeden betreffen – Mann und Frau, Jung und Alt“, weiß David Thurner, Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger sowie Fachberater für Inkontinenz-Produkte. Betroffene stehen häufig unter großem Leidensdruck. Was, wenn in der Öffentlichkeit ein Missgeschick passiert, weil die Einlage verrutscht oder nicht ausreicht oder es bereits einen Vorfall gab? Solche Ängste halten Menschen mitunter davon ab, das Haus zu verlassen oder gewohnten Aktivitäten nachzugehen. Inkontinenz kann dadurch die eigene Mobilität und Lebensqualität massiv einschränken – das muss jedoch nicht sein!

In unterschiedlichen Situationen testen

„Es gibt für jede und jeden die richtigen Produkte“, betont Thurner. Wichtig sei, sich Zeit für die Auswahl zu nehmen und sich an ein Sanitätshaus zu wenden. „Lassen Sie sich ausführlich beraten und unterschiedliche Muster mitgeben. Diese probieren Sie in Ruhe in unterschiedlichen Alltagssituationen aus, bis Sie das für Sie am besten geeignete Produkt gefunden haben!“, rät Thurner.

Die größten Fehlerquellen liegen in der Wahl der Größe und Saugstärke der verwendeten Produkte: Häufig kommt es zu einer Überversorgung, die ein unangenehmes Tragegefühl verursachen und die Beweglichkeit einschränken kann. Ebenso wichtig sind die jeweiligen Einsatzbereiche. Es gibt spezielle Produkte für den Tag und die Nacht, flexible Lösungen für sportliche oder aktive Tätigkeiten, unterschiedliche Produkte für Männer und Frauen sowie Unisex-Produkte. Zusätzliche Sicherheit bieten Sitz- oder Liegeunterlagen.

Haben Betroffene die für sie passende Inkontinenz-Versorgung gefunden, berichten sie häufig von einer spürbaren Steigerung ihrer Lebensqualität. Sie gewinnen an Mobilität und nehmen (wieder) aktiv am sozialen Leben teil.

Bereits ab dem ersten unfreiwilligem Harnverlust besteht Anspruch auf erstattbare Inkontinenz-Produkte!

Tipps

- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag! Bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme wird der Harn konzentrierter und reizt die Blasenschleimhaut.
- Verwenden Sie bei Inkontinenz keine Produkte zur Monatshygiene! Diese sind nicht für die Aufnahme von Urin konzipiert.

TENA

LÄNGER TROCKEN

BESSER GESCHÜTZT

- Hält länger trocken
- Passt wie normale Unterwäsche
- Für mobile Frauen und Männer

NEU

TENA PROSKIN PANTS - DIE NEUE GENERATION.

„Nach der Hüftoperation möchte ich wieder Stiegen steigen können, selbständig die Körperpflege durchführen, kochen und backen und meine Katze versorgen. Das sind meine Ziele, die ich jetzt erreichen will.
Maria S., 78 Jahre

„Ich möchte nicht die ganze Zeit auf der Couch sitzen, sondern draußen sein und Fahrrad fahren – damit ich bis ins höhere Alter fit bleibe. **Ernst K., 86 Jahre**

Was motiviert Sie, in Bewegung zu bleiben?

„Ich bin seit meinem 4. Lebensjahr in Sport- oder Turnvereinen aktiv und integriert. Das zieht sich durch das ganze Leben. Die Intensität wurde natürlich weniger. Dass ich alt werde, habe ich erst vor zwei Jahren gemerkt. Ich betreibe weiterhin Sport, um möglichst lange beweglich zu bleiben und niemandem zur Last zu fallen. **Hans S., 82 Jahre**

„Meine Mobilität ist mir sehr wichtig. Ich will mich selbst bewegen, mit Hilfsmitteln – allein schon, um kochen zu können. Leider gibt es einige Hindernisse, wenn man draußen mit dem Rollator unterwegs ist, etwa Stufen bei Eingängen oder das Einsteigen in Bus oder Straßenbahn. Hier wünsche ich mir Verbesserungen. **Pauline E., 84 Jahre**

SELBSTSTÄNDIG LEBEN, EINSAMKEIT VORBEUGEN
KUNDINNEN UND KUNDEN ERZÄHLEN

Mobilität bedeutet Selbstbestimmung, soziale Teilhabe und Lebensqualität. Wir haben mit Kundinnen und Kunden des Hilfswerks über ihre Bewegungsgewohnheiten gesprochen.

„Ich bewege mich regelmäßig: Ich steige Stiegen, anstatt den Lift zu benützen, erledige Besorgungen mit dem Fahrrad oder gehe bewusst ein Stück weiter als ich muss. Außerdem gehe ich zwei- bis dreimal pro Woche mit Freundinnen und Freunden Nordic Walken und ein- bis zweimal pro Woche laufen. Das hält mich hoffentlich fit, sodass ich möglichst lang ein selbstbestimmtes Leben führen kann. **Ernestine K., 68 Jahre**

„Die meiste Zeit verbringe ich im Bett. Mittags hilft mir der mobile Dienst dabei, mich quer im Bett in eine aufrechte Sitzposition zu bringen, mit den Füßen am Boden. So kann ich mein Essen genießen und meine Medikamente einnehmen, ohne mich zu verschlucken. Das gibt mir Sicherheit und tut mir gut.
Franziska E., 106 Jahre

„Ich bin froh darüber, selbst zur Post, zur Bank oder zur Apotheke gehen zu können. Da ergeben sich immer Gelegenheiten für Gespräche und man bleibt in Kontakt. Das hilft auch gegen Einsamkeit.
Maria R., 78 Jahre

Worauf man im Alter zurückblickt? Auf die Zukunft.
Da schauen Pensionssorgen alt aus:
Gemeinsam finden wir die passende Strategie für Ihre Altersvorsorge. Mehr auf wienerstaedtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.
#einesorgeweniger
Ihre Sorgen möchten wir haben.
WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

IHRE ANLAUFSTELLEN BEIM HILFSWERK

IN WIEN
Wiener Hilfswerk
Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien
Tel. 01/512 36 61
info@wiener.hilfswerk.at

IN NIEDERÖSTERREICH
Hilfswerk Niederösterreich
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten
Tel. 05 9249
office@noe.hilfswerk.at

IN OBERÖSTERREICH
Oberösterreichisches Hilfswerk
Dametzstraße 6, 4020 Linz
Tel. 0732/77 51 11
office@ooe.hilfswerk.at

IN SALZBURG
Hilfswerk Salzburg
Wissenspark Urstein Süd 19/1/1
5412 Puch bei Hallein
Tel. 0662/43 47 020
office@salzburger.hilfswerk.at

IN DER STEIERMARK
Hilfswerk Steiermark
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316/81 31 810
office@hilfswerksteiermark.at

IN KÄRNTEN
Hilfswerk Kärnten
Waidmannsdorfer Straße 191
9073 Klagenfurt
Tel. 050 544 00
office@hilfswerk.co.at

IM BURGENLAND
Hilfswerk Burgenland
BetriebsGmbH
Robert-Graf-Platz 1, 7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50
office@burgenland.hilfswerk.at

24-STUNDEN-BETREUUNG
Hilfswerk Personaldienstleistungs-GmbH
Schönbrunner Straße 297-307/4.OG
1120 Wien
Servicehotline 0810 820 024
24stunden@hilfswerk.at
24stunden.hilfswerk.at

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE
Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5
1120 Wien
Tel. 01/40 57 500, Fax 60
office@hilfswerk.at

MEHR INFORMATIONEN
finden Sie auf unserem Webportal:
www.hilfswerk.at/bewegt-altern

hilfswerk.at

Servicehotline 0800 800 820

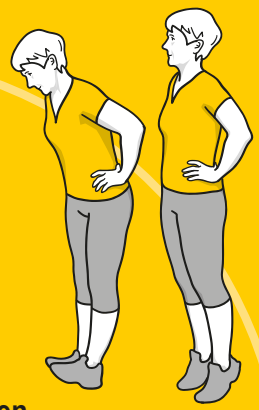
DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN
österreichische
LOTTERIEN
playsponsible
gantnerundenz
ÖSTERREICH
HAT GLÜCK...
...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.
sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN IM ALTER

- Verteilen Sie Ihre Bewegungszeiten über die gesamte Woche!
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung!
- Machen Sie so viel, wie es Ihre Gesundheit zulässt!

SICHER AUF DEN BEINEN
STÜRZE VERMEIDEN

Einbeinstand
Auf einem Bein stehen (mit Festhalten, wenn nötig)

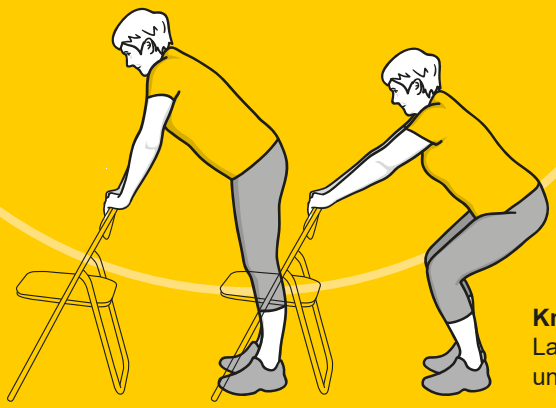


Zehen-Fersenstand
Abwechselnd auf die Zehen und auf die Fersen stellen

- **Jede Übung 5- bis 8-mal wiederholen.**
- **Mindestens zwei Durchgänge pro Übung.**
- **Kurze Pause zwischen den Durchgängen.**
- **Mindestens an zwei Tagen pro Woche trainieren.**
- **Wiederholungen und Durchgänge steigern, sobald möglich.**

ÜBUNGEN ZUR STURZVOR-BEUGUNG

Oberkörper drehen
Aufrecht auf einem Stuhl sitzen und den Oberkörper langsam nach rechts und links drehen



Kniebeuge
Langsam in die Knie gehen und wieder aufrichten

Mit freundlicher Unterstützung von evoletics® Trainingsplanung