

Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



JE OLLER, JE DOLLER!
AKTIV UND PFLEGEBEDÜRFTIG,
DAS GEHT!



WELTKARTE MIT DEN HAUPTSTÄDTEN DER 100-JÄHRIGEN

Lorr



a



DIE WICHTIGSTEN GEMEINSAMKEITEN FÜR DIE BLUE ZONES

- Kein Rauchen
- Kein Übergewicht
- Kein Bluthochdruck
- Kein Diabetes
- Viel Bewegung
- Soziale Netzwerke
- Spiritualität





SITZ- UND STEH-TEST

Schaffen Sie es in 15 Sekunden 5 x ohne die Hilfe Ihrer Hände aufzustehen ?

Auswertung:

Ja: Ihre Muskelkraft reicht aus

Nein: An der Muskelkraft muss gearbeitet werden – es besteht erhöhte Sturzgefahr!





DAS BESTE MITTEL FÜR „GESUNDES ALTERN“

Sport und Bewegung als lebenslanger
„Lebensstil“



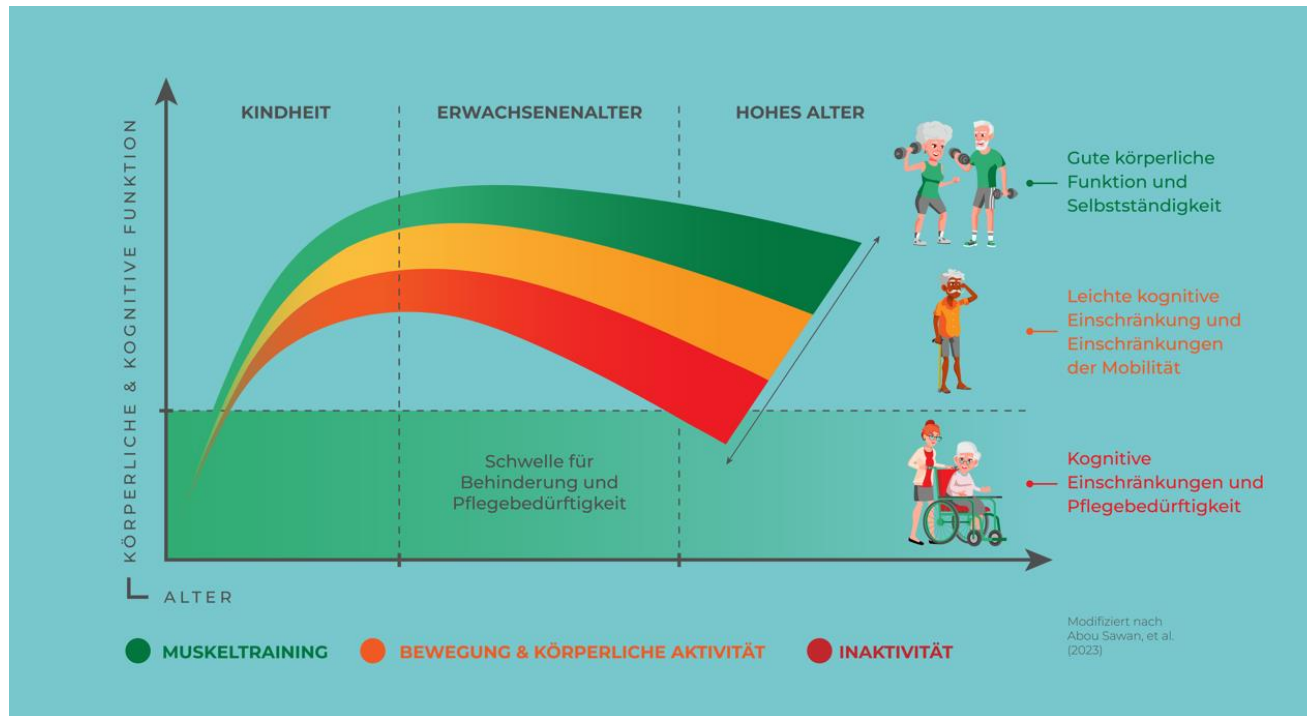


WAS BEWEGUNG UND TRAINING BEWIRKEN

- Erhalt der Selbständigkeit
- Verbesserung der Mobilität
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Kraft
- Stabilisierung der Gesundheit
- Steigerung der Leistung des Immunsystems
- Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenkigkeit
- Förderung der kognitiven Funktionen



KRAFTVERLAUF IM LAUFE DES LEBENS



Gesundheit braucht Muskeltraining!



DAS MOTTO FÜR DIE MUSKELN

„Use it – or lose it“

Ohne Reizsetzung „sterben“ die Muskeln

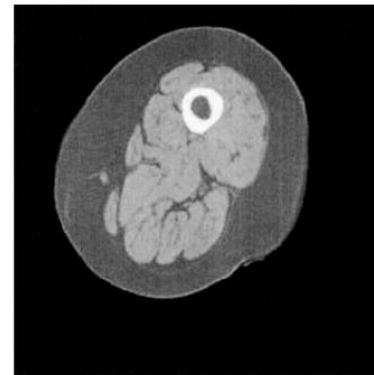




MUSKELN BRAUCHEN TRAINING – LEBENSLANG!



Young, active



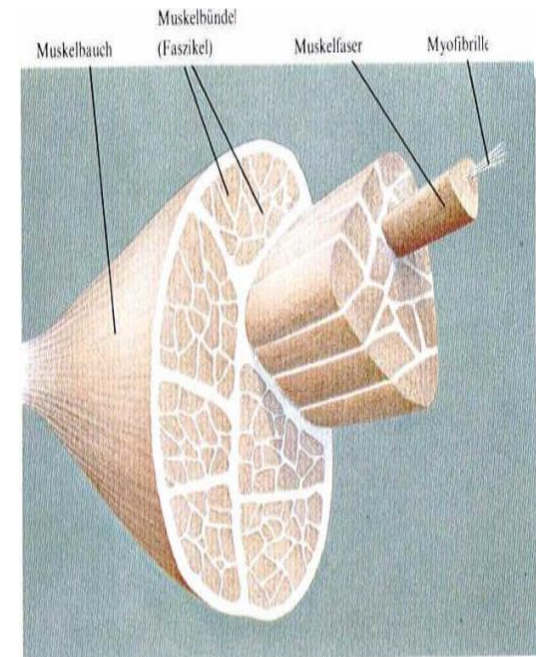
Old, sedentary



WENN ES GANZ SCHLIMM KOMMT

Sarkopenie

- mit dem Alter zunehmender Muskelabbau (Atrophie)
- damit einhergehende funktionelle Einschränkungen
- führt zu einer Häufigkeit von Stürzen
- hohe Verletzungswahrscheinlichkeit





ES LOHNT SICH – EGAL WIE ALT UND FIT MAN IST!



Nach 7 Tagen Immobilisation
Verlust von 35% der Muskelkraft

Binnen 12 Monaten kann man
Muskelkraft um 100 % steigern



MUSKELTRAINING

Regelmäßig - am besten täglich - Muskeln
trainieren!





TOP 5 ÜBUNGEN

- Einbeinstand oder beidbeiniger aufrechter Stand mit geschlossenen Augen
- Zehenstand beidbeinig
- Kniebeugen/Aufstehen – Hinsetzen
- Rumpfpendeln im Sitz
- Windmühle/Armkreisen



WICHTIGSTER TIPP

Die Sitz- und Liegezeiten auf ein Minimum zu reduzieren
Jede Stunde eine kleine Bewegungsübung





MUSKELN MÜSSEN...

- beweglich und lang
- stark und kräftig
- flexibel und geschmeidig sein.



➡ Nur Muskeln halten uns langfristig
fit und selbständig – besonders auch in der Pflege



FAZIT:

Je älter wir werden, umso bedeutsamer wird
der Erhalt/Aufbau der Muskeln!





IMMER DARAN DENKEN:

Ein aktiveres Leben
erhält / verbessert die Lebensqualität!

Auch wenn bereits Probleme vorliegen –
es lohnt sich immer!!!





ESSEN & TRIMMEN – BEIDES MUSS STIMMEN!

Durch gesunde Ernährung lässt sich die Lebensqualität ebenfalls nachhaltig verbessern.





ESSEN IM BIORHYTHMUS

morgens: energiegeladen

mittags: nährstoffreich

abends: eiweißreich





PROTEINE MACHEN FIT!

- Pro Tag sind 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht notwendig!
- Qualität ist genau so wichtig wie die Menge
- Muskeln brauchen täglich ihre Portion Proteine



WICHTIGE EIWEIßQUELLEN

- Fisch- oder Fleischprodukte
- Käse- und Milchprodukte
- Soja und Tofu
- Hülsenfrüchte
- Haferflocken
- Ei-Produkte



VITAMINE UND SPURENELEMENTE

abwechslungsreich und vielfältig essen

Wichtig:

In den Monaten Oktober bis März Vitamin D kontrollieren und (eventuell) substituieren



Wir sollten zufrieden sein –
auch wenn es nicht leicht fällt!





HÄTTEN SIE ES GEDACHT??

Bei einem lebenslang geistig aktiven Menschen sind 400% mehr Wissensinformationen abgespeichert, als bei einem 20-Jährigen.



HOBBYS FÜR DIE DENKFABRIK

Halten Sie ihr Gehirn durch
kreative Herausforderungen fit!





EINE STRATEGIE

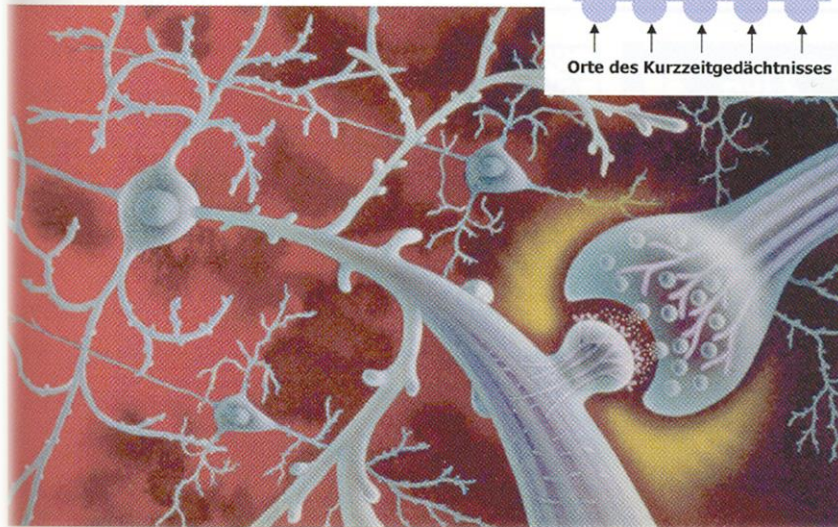
Sudoku und Kreuzworträtsel – keine optimale Lösung





NOCH BESSER: BEWEGUNG MACHT „SCHLAU“!

**Kommunikation zwischen Gehirnzellen
neuronales Netzwerk**



Bewegung steigert die Zahl der Nervenzellen (Neurogenese) und fördert den Neuaufbau von Spines.



TOP TIPPS...

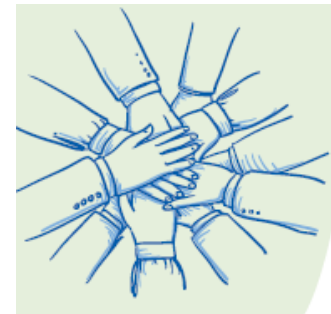
- Viel Bewegung im Alltag, wenn möglich häufig an der frischen Luft
- Ernährung mit Genuss
- früh, aber wenig essen und auf ausreichend Proteine täglich achten
-
- Regelmäßig über den ganzen Tag verteilt Wasser trinken





TOP TIPPS...

- soziale Kontakte suchen und pflegen
- die Seele baumeln lassen, sich Ruhe gönnen
- jeden Tag etwas Neues lernen wollen
- positiv denken/Optimismus



Prof. Dr.
INGO FROBÖSE



BESUCHEN SIE MICH DOCH MAL

www.ingo-froboese.de



[#butterbeidiefische](#)

[Youtube-Channel](#)