



Sie mögen es gern gemütlich? Da sind Sie nicht allein!

Wie es trotzdem gelingen kann, im Alter in Bewegung zu bleiben, und warum das wichtig ist

Das Sofa ist bequem, draußen ist es kalt und außerdem tun die Knie weh. Da kann es verlockend sein, einfach dort zu bleiben, wo man gerade ist. Wer auch im Alter möglichst lange selbstständig bleiben möchte, braucht jedoch Bewegung. Das gilt umso mehr, wenn man nach einer Erkrankung wieder auf die Beine kommen will.

Einfach anfangen – die Motivation kommt oft beim Tun



Foto: © agewithoutlimits.org / In-Press Photography

Vielen fällt es schwer, sich zur Bewegung aufzuraffen. Die gute Nachricht: Es ist nicht nötig, motiviert zu sein. Sie können einfach anfangen! Denn jeden Tag tun wir viele Dinge, ganz gleich, ob uns danach ist oder nicht – die Zähne putzen, den Müll rausbringen oder Formulare ausfüllen. Und es verleiht oft

ein gutes Gefühl, für sich zu sorgen oder etwas Wichtiges abzuhaken. Vielleicht können Sie auch Bewegung in diesem Licht betrachten und mehr davon in Ihren Alltag einbauen. Und: Die Chancen stehen gar nicht schlecht, dass es Ihnen am Ende doch Spaß macht!

Jeder Schritt zählt – es müssen keine 10.000 sein

10.000 Schritte jeden Tag: Diese Empfehlung hört man immer wieder, obwohl sie keine wissenschaftliche Grundlage hat. Lassen Sie sich von dieser und all

den anderen Empfehlungen nicht unter Druck setzen! Einige Tausend Schritte am Tag sind super, aber auch 500 sind besser als nur wenige. Es muss auch kein teurer Sportkurs oder aufwendiges Bewegungsprogramm sein. Es kommt darauf an, wo Sie gerade stehen und was Ihre aktuelle Gesundheit zulässt.

Wenn Sie sich bisher eher wenig bewegen, ist es gut, behutsam anzufangen und sich kleine Ziele zu setzen. Gerade wenn Sie bis jetzt kaum aktiv waren, können schon kleine Veränderungen einen Unterschied für Ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit bedeuten. Von dort aus können Sie dann versuchen, sich langsam zu steigern. Schließlich beginnt jede Reise mit einem ersten Schritt!

Jeder Tag ist anders – das ist ganz normal

Seien Sie geduldig mit sich und streben Sie nicht nach Bestleistungen! Was gestern leicht fiel, fühlt sich heute vielleicht beschwerlich an. Solche Schwankungen sind ganz normal.

Nicht nur, weil Sie sich nicht an jedem Tag gleich gut fühlen, sondern auch, weil die Umstände sich ändern: An einem heißen Tag ist zum Beispiel alles anstrengender.

Lassen Sie sich von schlechten Tagen nicht entmutigen. Es kommen auch wieder bessere!



Foto: © agewithoutlimits.org / David Tett

Zu alt für Bewegung? – gibt es nicht!

Vielleicht hatten Sie in den letzten Jahren keine Zeit oder Kraft für Bewegung – etwa, weil Sie viel gearbeitet und sich um die Familie gekümmert haben. Oder weil einfach andere Dinge im Vordergrund standen. Das ist verständlich! Aber es ist nie zu spät, (wieder) damit anzufangen.



Foto: © agewithoutlimits.org / In-Press Photography

Viele Menschen sorgen sich gerade im Alter, dass sie stürzen oder sich verletzen, wenn sie sich bewegen. Doch das viel größere Gesundheitsrisiko ist es, nicht aktiv zu sein. Wer durch Bewegungsmangel an Kraft und Balance verliert, stürzt viel eher.

Aktiv bleiben – auch bei gesundheitlichen Problemen

Bei gesundheitlichen Problemen hieß es früher häufig: „Schonen Sie sich!“ Dazu wird heute kaum noch geraten. Ganz im Gegenteil: Auch bei vielen chronischen Erkrankungen ist es sehr wichtig, in Bewegung zu bleiben. Für Menschen mit Arthrose kann es zum Beispiel ein wichtiger Teil der Behandlung sein, das betroffene Gelenk zu belasten und die umliegenden Muskeln zu kräftigen – soweit für sie persönlich möglich. Medikamente allein können nicht alles richten.



Foto: © PantherMedia / Sanda Stanca

Bei Erkrankungen oder Einschränkungen kann man leicht das Vertrauen in den eigenen Körper verlieren und Bewegung eher vermeiden. Doch wer sich gar nicht mehr bewegt, verliert schnell an Kraft und Muskelmasse – schon innerhalb weniger Tage und Wochen. Um bei Kräften zu bleiben, führt an Bewegung kein Weg vorbei. Immer in dem Maß, das für Sie möglich ist!

! Wichtig ist:

Sind Sie schon öfter gestürzt oder fühlen sich unsicher beim Gehen? Oder fragen Sie sich, welche Aktivitäten bei Ihrer Erkrankung gut sind und wo-



Foto: © PantherMedia / luckybusiness

mit Sie vorsichtig sein sollten – auch zum Beispiel nach einer Operation oder längeren Krankheit?

Dann holen Sie sich ärztlichen oder physiotherapeutischen Rat, welche Art von Bewegung für Sie sinnvoll und sicher ist.

Sich besser und stärker fühlen – heute und in Zukunft

Viele Menschen bemerken einige angenehme Veränderungen, wenn sie sich mehr bewegen. Sie haben zum Beispiel weniger Schmerzen, können besser schlafen oder fühlen sich insgesamt wohler, wenn sie aktiver sind. Sich zusammen mit anderen Menschen zu bewegen oder in der Natur unterwegs zu sein, hebt bei vielen auch die Stimmung und tut der Seele gut. Und zu merken, wie Kraft und Ausdauer zunehmen, schenkt ihnen mehr Vertrauen in den eigenen Körper und sie fühlen sich wieder sicherer auf den Beinen. Vielleicht tun diese Dinge Ihnen auch gut!

Wenn Sie sich angewöhnen, sich regelmäßig zu bewegen, können Sie damit dazu beitragen, dass Körper und Kopf langsamer altern. Auch Krankheiten lässt sich so zum Teil vorbeugen. Bewegung ist zum Beispiel gut für Herz und Gefäße und stärkt die Knochen.



Foto: © agewithoutlimits.org

Drei Tipps zum Anfangen und Dranbleiben

1. Klein anfangen: sich im Alltag mehr bewegen

Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Alltag mehr zu bewegen — auch mit wenig Aufwand und Zeit. Sie können zum Beispiel:

- nach längerem Sitzen mehrmals langsam vom Stuhl aufstehen und sich wieder setzen
- sich fürs Lesen hinstellen statt an den Tisch setzen — die Zeitschrift oder das Buch dabei zum Beispiel auf einem Regal ablegen
- sich angewöhnen, direkt nach dem Zähneputzen kurz auf einem Bein zu stehen oder ein paar Kniebeugen zu machen



Foto: © agewithoutlimits.org

- beim Fernsehen die Werbepausen als „Bewegungspausen“ nutzen – zum Beispiel mit einem kleinen Gang durch die Wohnung
- auf dem Supermarktparkplatz nicht den vordersten, sondern einen der hinteren Parkplätze nehmen und so ein paar Schritte mehr gehen
- wenn möglich, Treppe statt Fahrstuhl nehmen, zum Beispiel in den ersten Stock

Wer Bewegung mit Routine-Tätigkeiten verbindet, tut sich oft leichter damit, sie zu einer Gewohnheit werden zu lassen. Überlegen Sie einmal: Was machen Sie in Ihrem Alltag regelmäßig? Könnten Sie dies mit Bewegung verbinden? Wie?

Wichtig ist, die Bewegung Ihren Bedürfnissen anzupassen. Haben Sie etwa im Ein-Bein-Stand Probleme mit dem Gleichgewicht? Dann halten Sie sich an einer Stuhllehne fest, bis Sie geübt sind. Fühlen Sie sich beim Gehen unsicher? Dann nutzen Sie beispielsweise Wanderstöcke oder eine andere Gehhilfe.



Foto: © agewithoutlimits.org / Elliot Manches

Im Idealfall finden Sie Möglichkeiten, sich langsam zu steigern. Schaffen Sie es, dreimal hintereinander ohne Hilfe der Arme vom Stuhl aufzustehen? Dann könnten Sie es nun viermal probieren. Eine „Bewegungspause“ während der Lieblingssendung ist kein Problem mehr? Warum dann nicht nächstes Mal zwei?

2. Es sich selbst leicht machen: Hindernisse aus dem Weg räumen

Falls Sie eine aufwendigere Aktivität planen, kann es helfen, diese schon am Vortag vorzubereiten. Legen Sie sich zum Beispiel die Kleidung für den morgendlichen Spaziergang zurecht. So senken Sie die Hemmschwelle für Ihr Vorhaben.

Besitzen Sie Trainingsgeräte wie einen Hometrainer? Dann kann es sich lohnen, über den Standort nachzudenken: Steht das Gerät an einem Platz in Ihrer Wohnung, wo Sie es oft sehen und gut benutzen können? Kleinere Geräte wie ein Tischfahrrad können Sie auch schon abends bereitstellen, wenn Sie es am nächsten Tag benutzen wollen.

3. Andere einbeziehen – oder auch nicht: Finden Sie Ihren Weg

Wenn Sie nahestehenden Menschen davon erzählen, was Sie sich in Sachen Bewegung vornehmen, kann das helfen, sich daran zu halten und es auch wirklich umzusetzen. Oder Sie erhalten aus Ihrem Umfeld Zuspruch und Unterstützung für Ihre Pläne.

Möglicherweise möchte sich auch jemand anschließen! Eine Aktivität kann ein schöner Anlass sein, sich zu verabreden, zum Beispiel für einen Spaziergang. Gemeinsam fällt Vieles leichter und macht mehr Spaß – auch, sich zu bewegen und über längere Zeit dranzubleiben. Den gemeinsamen Kaffee haben Sie sich danach umso mehr verdient!

Sie können sich auch einer Gruppe anschließen und dabei neue Bekanntschaften machen. Bestimmt gibt es in Ihrer Nähe Vereine oder andere Anbieter, zum Beispiel die Volkshochschule oder Wohlfahrtsverbände. Das muss nicht



Foto: © agewithoutlimits.org / In-Press Photography

teuer sein. Oft gibt es auch Angebote speziell für Ältere oder für Menschen mit Einschränkungen: etwa Herzsportgruppen für Menschen mit Herzproblemen oder Sitzgymnastik für Menschen, denen das Stehen schwerfällt. Auch Patientenorganisationen oder Selbsthilfegruppen bieten zum Teil solche Kurse für Menschen mit bestimmten Erkrankungen an.

Vielleicht möchten Sie lieber allein ausprobieren, was für Sie funktioniert? Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Man kann sich auf so viele Arten und Weisen bewegen – finden Sie etwas, das Ihnen Spaß macht und für Sie passt. Fragen Sie gern auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder bei der Physiotherapie nach Tipps!

Quellen finden Sie auf unserer Internet-Seite:
www.gesundheitsinformation.de/weitergeben



Über uns

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat diese Informationen in Zusammenarbeit mit dem Marien Hospital Herne (Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum) entwickelt.

Das IQWiG hat den gesetzlichen Auftrag, für alle Bürgerinnen und Bürgern verlässliche und allgemein verständliche Gesundheitsinformationen bereitzustellen. Dazu betreibt es die Internet-Seite gesundheitsinformation.de.



Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Siegburger Str. 237
D-50679 Köln

Tel: +49 (0)221 - 35685-0
www.iqwig.de
gi-kontakt@iqwig.de

Stand: 10/2026

Stempel / Notizen