

Tabelle III IHT® Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit Senioren/Langlebige

Studium generale: Projekt

© Herausgeber: Prof. Dr. med. Bernd Fischer www.wissiomed.de e-mail: memory-liga@t-online.de
Tabelle IHT® Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit Senioren/Pensionäre/Langlebigen

Der Autor

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Professor an der Universität Mannheim/Heidelberg. Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven

Hirnleistungstrainings IHT® (Integratives/interaktives

Hirnleistungstraining/Hirnfunktionstraining) und des Brainjogging® sowie

Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 100 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen

Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises.

In Kooperation mit Memory-Liga Zell a. H., Verband der Gehirntainer

Deutschlands VGD®, Wissiomed®-Akademie

© by B. Fischer

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

WissIOMed® Akademie 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832- 4804, e - mail: wissiomed@t-online.de

Internet: www.WissIOMed.de

Literatur auf Anfrage (wissenschaftliche Kooperation)

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070 memory-liga@t-online.de

Tabelle IHT® Bewegung und geistige Leistungsfähigkeit Senioren/Pensionäre/Langlebige

**Eine kleine, aber hilfreiche Anweisung für die
Senioren/Pensionäre/Langlebigen:**

Gehen Sie regelmäßig zur Grippeschutzimpfung!!

***Gehen Sie in einen Sportverein. Vielleicht haben
Sie Lust gemeinsam mit anderen Alterskollegen
einen „Seniorenspielplatz/Langlebigenspielplatz“
einzurichten.***

***Gehen Sie täglich 1/2 bis 1 Stunde in flottem
Tempo spazieren.***

„Das Wandern ist des Müllers Lust.“

Regelmäßige Bewegung von mindestens 1,5 Stunden moderates Gehen pro Woche war mit höheren geistigen Leistungen verbunden als eine höchstens 40 Minuten währende körperliche Betätigung. (18766 Frauen 70-81 Jahre) (allgemeine geistige Leistungsfähigkeit, verbales Gedächtnis, kategoriale Wortflüssigkeit, Aufmerksamkeit) (464; 472)

3,2 Kilometer Gehen pro Tag oder ein zusätzlicher Verbrauch von 3000 -3500 kcal pro Woche senkt im Vergleich zu einem zusätzliche 500 kcal Verbrauch pro Woche deutlich die Sterberate. (472, S. 2, 4)

71 bis 93 jährige ältere Männer, die täglich weniger als 400 Meter gehen, haben im Vergleich zu Männern, die täglich mehr als 3200 Meter gehen, ein um das 1,8fache erhöhte Risiko eine Demenz zu bekommen.. (465; 472)

***400 Meter Gehen pro Tag beugt einer
Pflegebedürftigkeit und einer Demenz vor!
20 Minuten Gehen pro Tag (5 Tage pro
Woche) erhöht die geistige Leistungsfähigkeit.***

Ca. 3,2 km Gehen pro Tag (sogar 2 mal 1 Stunde Spazieren gehen pro Woche w. Holmann) erniedrigt die Herzinfarktrate um ca. 50 %.

Weiterhin werden mehr Kontakte geknüpft. Im Kraft und Bewegungsbereich werden Abfälle aufgehalten

Ca. 5-6 km Gehen pro Tag führt zu einer Rückbildung der Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) der Herzkranzgefäße.

Die Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit ist durch die richtige Art der Bewegung möglich. Die richtige Art der Bewegung ist meist dann gegeben, wenn folgende Anweisung befolgt wird:

Bei Bewegungsübungen muss es immer möglich sein, noch durch die Nase einzuatmen und noch fähig sein, sich mit dem Trainingspartner zu unterhalten!!

Am besten ist es natürlich, während des Trainings sich durch einen Arzt den Milchsäurespiegel bestimmen zu lassen.

Beim Wandern geht der Leistungsschwächste voran und bestimmt das Gehtempo!

Wenn es regnet:

Gehen sie pro Tag 200 Treppenstufen als Minimum und 600 Treppenstufen als Optimum

Gehen sie pro Tag 200 Treppenstufen als Minimum und 600 Treppenstufen als Optimum

Richten Sie sich zwei Gläser mit 40 Murmeln (oder 1 Cent Stücke, Kaugummi, Streichhölzer usw.) In das eine Glas füllen Sie Murmeln. Wenn Sie einmal die Treppe hochgelaufen sind (meist sind es 15 Treppenstufen), legen

Sei eine Murmel in das leere Glas. Am Abend sollten sich mindestens 13/14 und optimal 40 Murmeln in dem zweiten Glas befinden. Probieren Sie diesen Trick aus. Er funktioniert phantastisch.

Oder:

Führen jeweils in Paketen zu „50“ insgesamt 200 Kniebeugen durch.(4x50)

Heben Sie täglich eine 5 kg Hantel 10-mal hintereinander hoch. Wiederholen Sie die Übung 2-mal am Tage.

Stehen Sie aus einem Stuhl schnell auf und setzen sich wieder hin. Wiederholen Sie die Übung möglichst schnell für eine Minute. 30-mal oder mehr aufstehen und hinsetzen während einer Minute ist ein günstiges Ergebnis.

Drücken Sie beide Hände für ca. 5 Minuten möglichst fest aneinander. Wiederholen Sie die Übung ca. 10 –mal. Atmen Sie während den Kraftübungen weiter. Innerhalb von 4 Wochen steigern Sie in jedem Lebensalter deutlich Ihre Handkraft.

Stellen Sie sich mit offenen Augen auf ein Bein. Stellen Sie die Stuhllehnen zweier Stühle links und rechts von sich auf, um sich notfalls abzustützen. Führen Sie die Übung nur durch, wenn sie gesund sind und keinen Schwindel haben. Wenn Sie für 22 Sekunden oder länger auf

einem Bein stehen können, ist das ein hervorragendes Ergebnis.

Eine sehr gute Übung für das Gleichgewicht ist es, bei morgendlichen Anziehen und abendlichen Ausziehen einen Einbeinstand durchzuführen!

Gehen Sie einmal pro Tag für 5- 6 Meter im Seiltänzer gang vorwärts und rückwärts.

Gehen Sie einmal pro Tag für 5- 6 Meter im Seiltänzer gang vorwärts und rückwärts und rechnen ziehen Sie gleichzeitig fortlaufend beginnend bei 117 die Zahl 7 ab.

Spielen sie täglich ein paar Minuten mit einem Ball.

Machen Sie täglich einmal folgende Übungen:

1. Bücken

2. Knien

3. In die Hocke gehen

4. Zwei bis drei Meter auf dem Boden kriechen, krabbeln.

5. Nehmen Sie auf dem Boden einen knienden Vierfüßlerstand ein. Die Hände sind auf den Boden gestützt, die Beine sind in den

Kniegelenken um 90° gebeugt; die Unterschenkel liegen parallel zum Boden.

Heben sie für ca. 10 Sekunden gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm gestreckt parallel zum Boden hoch.

Danach führen sie das rechte Bein und den linken Arm wieder in ihre Ausgangsposition des Vierfüßlerstandes zurück.

Anschließend heben sie gleichzeitig für ca. 10 Sekunden das linke Bein und den rechten Arm gestreckt parallel zum Boden hoch.

6. Nehmen Sie auf dem Boden einen knienden Vierfüßlerstand ein. Legen Sie Ihre beiden Hände mit fast durchgestreckten Ellenbogen auf ein kleines, etwa halbschalenförmiges Gleichgewichtstrainingsgerät. Verlagern Sie das Gewicht auf Ihre Hände und versuchen Sie für ca. 10 Sekunden im Gleichgewicht zu bleiben.

7. Gehen Sie rückwärts!

Führen Sie als Jugendlicher, evtl. auch Erwachsener und Senior vor dem Sport ein strukturiertes Aufwärmtraining von 10 Minuten Dauer durch. Sie vermeiden dadurch Verletzungen am Knie- und Sprunggelenk.

(Laufübungen, Sprungübungen (Darauf achten, dass man mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Boden landet, oder bei der Landung mit einem Bein darauf achte, dass sich Zehe und Kniegelenk möglichst in einer Ebene befinden)

Landeübungen, Kraftübungen, Balanceübungen) (471)