



**Büchereizentrale
Niedersachsen**

„Fitness und Gesundheit für Senioren“

Auswahlverzeichnis

(Stand: April 2016)



Sport & Bewegung



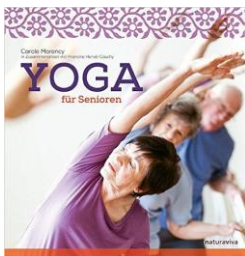
Die 50 besten Bewegungsspiele für Senioren / Rosemarie Portmann. München : Don Bosco Medien GmbH. – 1. Aufl., 2016. – 80 S.
ISBN 978-3769822274 EUR 5.00

Die Freude an der Bewegung erhalten, soziale Kontakte in der Gruppe erleben, Selbstbewusstsein stärken und dazu beitragen, dass sich Menschen wieder als aktiv und wirksam spüren? dazu gibt es jetzt diese Auswahl der 50 besten Bewegungsspiele für Senioren. Leiter von Seniorentreffs, Altenclubs und offenen Seniorenkreisen finden darin leicht durchzuführende Übungen und Spiele, für die es weder Material noch Sportbekleidung braucht. Die Spiele können in ihrer Dauer variiert und einfach zwischendurch in das übrige Programm eingebaut werden.



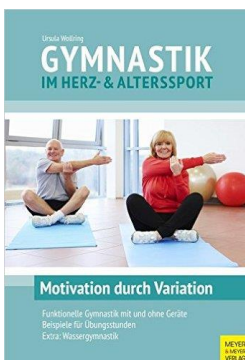
Gymnastik für Senioren : Beweglich und standsicher mit 60 Übungen / Johanna von Galen. Essen : KVC-Verl., 2016. – 2. Aufl. - 87 S.
ISBN 978-3945150504 EUR 9.90

Jeder von uns weiß, wie wichtig Beweglichkeit im Alter ist. Und doch bleibt es häufig bei guten Vorsätzen. Meistens siegt die Bequemlichkeit. Es geht auch anders: Lernen Sie 60 einfache Gymnastikübungen kennen, die leicht erlernbar sind und ohne Probleme zuhause durchgeführt werden können. Sie wurden gezielt für die besonderen Anforderungen älterer und alter Menschen entwickelt und können den individuellen Möglichkeiten bis ins hohe Alter optimal angepasst werden. Zusätzlich gibt es spezielle Hinweise für Demenz-Patienten. Wer diese Übungen täglich nur 10–15 Minuten durchführt, kann damit effektiv für mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Schmerzfreiheit im Alter sorgen und typischen Alterserscheinungen vorbeugen. Geben Sie sich einen kleinen Ruck und nehmen Sie sich etwas Zeit für die Gesundheit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.



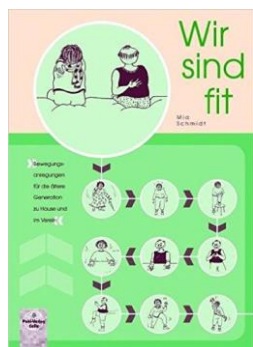
Yoga für Senioren / Carole Morency u. Francine Hervé-Cauchy. Roßdorf : Natura-Viva-Verl., 2016. – 2. Aufl. – 128 S.
ISBN 978-3935407328 EUR 18.00

Yogaübungen verhelfen zu besserer Beweglichkeit und zu einem ausgeglichenen Muskeltonus – unabhängig vom Alter. Sicherlich fragen sich viele, ob denn diese Übungen mit 70, 80 oder 90 Jahren überhaupt noch möglich sind oder ob man in diesem Alter sogar noch damit anfangen kann. Die erfahrene Yoga-Lehrerin Carole Morency zeigt in diesem Buch die passenden Übungen, die sie für ihre Yogagruppen in Seniorenheimen und Kursen ab 60 Jahren anbietet. Mit den von ihr vorgestellten Asanas und Meditationsübungen kann es gelingen, negative Aspekte des Lebens auch im Alter zu relativieren und glückliche, zufriedene Zustände hervorzurufen.



Gymnastik im Herz- und Alterssport : Motivation durch Variation ; [funktionelle Gymnastik mit und ohne Geräte, Beispiele für Übungsstunden, Extra: Wassergymnastik] / Ursula Wollring. Aachen : Meyer & Meyer, 2015. 5., überarb. Aufl. - 296 S. : Ill.
ISBN 978-3-89899-984-7 EUR 19.95

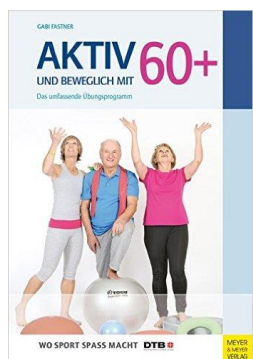
Die funktionelle Gymnastik spielt im präventiven wie auch im rehabilitativen Herzsport eine wesentliche Rolle. Ihre primäre Bedeutung liegt in der Erhaltung und Förderung der Körperfunktionen als Grundlage für weitere sportliche Betätigung. Die Vielfalt an gymnastischen Übungen mit Geräten und ohne zeigt, dass Funktionsgymnastik keineswegs langweilig sein muss. Allgemeine didaktische Überlegungen zur langfristigen Gestaltung von Übungsstunden werden einleitend aufgeführt.



Wir sind fit: Bewegungsanregungen für die ältere Generation zu Hause und im Verein / Mia Schmidt. Celle : Pohl-Verl., 2016. – 3. Aufl. - 52 S.

ISBN 978-3791102443 EUR 7.80

Miteinander schmunzeln und lachen wollen wir über und mit diesem Buch, das zu vielfältigen Bewegungsübungen anregt. Auch wenn das eine oder andere Zipperlein ab und zu den Genuss an der vollkommenen Bewegung stören sollte, halten wir daran fest. Senioren sind fit, sind originell, selbstbewusst, manchmal unbequem, doch setzen sie positive Zeichen für die kommenden Generationen. Anschauliche Zeichnungen ergänzen die Übungsanleitungen zu folgenden Themen: Schulung und Verbesserung der Haltung, Gymnastik für Zehen, Füße, Finger und Hände, Einstimmen auf den Alltag, Kräftigung der Bein-, Hüft- und Bauchmuskulatur, Schulung der Koordination, Beweglichkeit und Kondition in jeder Position.



Aktiv und beweglich mit 60+ : das umfassende Übungsprogramm / Gabi Fastner. Aachen : Meyer & Meyer, 2015. - 205 S. : überw. Ill. (farb.)

ISBN 978-3-89899-997-7 EUR 19.95

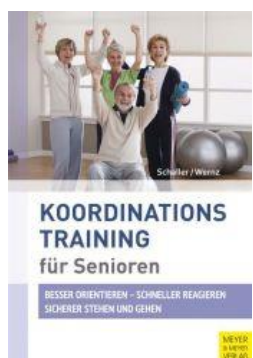
Dieses präventions- und gesundheitsorientierte Übungsprogramm ist für die Arbeit mit Älteren gedacht und wendet sich vor allem an Gymnastik- und Sportlehrer/-innen sowie Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen. Klar gegliedert, reich illustriert.



Rollator-Fit : Bewegungsideen für mehr Mobilität / Heidi Lindner [u. a.]. Aachen : Meyer & Meyer, 2015. - 259 S. : zahlr. Ill. (farb.)

ISBN 978-3-89899-996-0 EUR 22.95

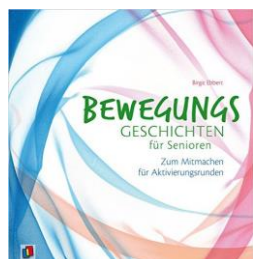
Dieses Buch hilft Gruppenleitern von Seniorengruppen, derzeitige und zukünftige Rollator-Nutzer mit ihrem Rollator vertraut zu machen und die richtige Einstellung zu finden nicht nur die Höhe der Handgriffe ist wichtig, sondern auch der geschickte Umgang und die positive Akzeptanz. Der Rollator gibt Halt und Sicherheit, ermöglicht mehr Mobilität, ist ein ständig verfügbarer kostenfreier Sitz, ein Transport-, Sport- und Trainingsgerät und in einer Gruppe macht das Training am Rollator viel Spaß und hält fit.



Koordinationstraining für Senioren : [besser orientieren - schneller reagieren ; sicherer stehen und gehen] / Hans-Jürgen Schaller [u. a.]. Aachen : Meyer & Meyer, 2015. – 4. Aufl. - 192 S. : Ill., graph. Darst.

ISBN 978-3-89899-564-1 EUR 19.95

Bewegungs- und Sportprogramme für das fortgeschrittene Lebensalter tragen häufig der Notwendigkeit einer Förderung der Bewegungskoordination nicht hinreichend Rechnung. Das vorliegende Buch zeigt nach einer theoretischen Einführung, wie durch geeignete Übungen und Methoden die koordinativen Fähigkeiten älterer Menschen erhalten und verbessert werden können. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Diagnostik koordinativer Fähigkeiten.



Bewegungsgeschichten für Senioren : Zum Mitmachen für Aktivierungsrunden / Birgit Ebbert. Mülheim an der Ruhr : Verl. an der Ruhr, 2016. – 1. Aufl. – 96 S.

ISBN-13 978-3834631756 EUR 19.90

Auch und gerade wenn alles nicht mehr so will wie früher, ist Bewegung wichtig – damit Körper und Geist beweglich bleiben. Diese 3-Minuten-Vorlesegeschichten laden zum Mitmachen und Bewegen ein. Senioren mit und ohne Demenz können sich über einfache, aber effektive Bewegungen im Sitzen körperlich betätigen: Jeder wird im Rahmen seiner Möglichkeiten für den

Erhalt seiner Beweglichkeit aktiv. Auch Konzentration, Merkfähigkeit und Koordinationsfähigkeit werden gefördert.



Aktivieren mit Handgymnastik : Fingerspiele für Menschen mit und ohne Demenz / Birgit Henze. Hannover : Schlütersche Verl.-Ges., 2016 .- 64 S.
ISBN 978-3899933611 EUR 19.95

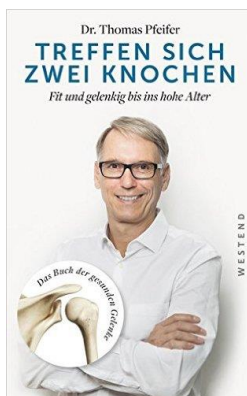
Handgymnastik ist mehr! Das gezielte Spiel mit Fingern und Händen ist nicht nur ein lustiger Zeitvertreib, sondern echtes Gehirnjogging. Bewusste Hand- und Fingerbewegungen regen die Hirntätigkeit an, fördern die Aufmerksamkeit und trainieren die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem: Gezielte Handgymnastik löst Verspannungen, verbessert die Motorik und lässt sich jederzeit und fast überall durchführen. Diese Bücher bieten das nötige Knowhow dazu: einfache Gymnastikübungen ohne Materialien (Band 1) sowie Aufgaben mit unterschiedlichen Materialien, wie z.B. Seil, Streichholzschachtel, Korke etc. (Band 2). Alle Übungen werden durch Zeichnungen anschaulich erklärt und eignen sich für die Einzel- oder Gruppenarbeit.



Handgymnastik für Senioren: Karten-Set mit ergotherapeutischen Übungen für die Altenpflege / Nadja Busch. Mülheim an der Ruhr : Verl. an der Ruhr, 2016 . – 32 S.
ISBN-13: 978-3834630841

Wie wichtig unsere Hände zur Alltagsbewältigung, als Ausdrucksmittel und als „Sinnes-Werkzeug“ sind, wird uns oft erst klar, wenn sie nicht mehr wie früher „funktionieren“. Im Alter sehen sich viele Senioren mit Krankheitsbildern konfrontiert, die die Handbeweglichkeit einschränken – Rheuma, Parkinson oder ein Schlaganfall z. B., aber auch Depressionen und Demenz. Veränderungen der Gelenke, Koordinationsprobleme und zu hohe oder zu niedrige Muskelspannung schränken allerdings mehr ein als nur die Beweglichkeit: Die bis dahin selbstverständlichen Alltagskompetenzen, also das Waschen, Anziehen, Essen, Trinken, die Selbstversorgung und sogar die Freizeitgestaltung sind plötzlich schwieriger oder kaum noch möglich. Dieses kompakte Karten-Set für die Kitteltasche schafft unaufwändig Abhilfe: mit kleinen Übungen zur Finger- und Handgymnastik, die speziell für alte Menschen mit Beeinträchtigungen in den Händen konzipiert sind.

Gesundheit



Treffen sich zwei Knochen : fit und gelenkig bis ins hohe Alter / Thomas Pfeifer. Frankfurt a. M. : Westend Verlag GmbH, 2016. - 165 S. Ill., graph. Darst.
ISBN 9783864896293 EUR 14.99

Arthrose trifft jeden - Bewegung ist alles Wie kostbar die Gabe ist, sich schmerzfrei zu bewegen, begreifen wir in der Regel erst, wenn es in den Gelenken zwickt und schmerzt, weil uns Arthrose oder Arthritis (also Rheuma) zu schaffen machen. Aber was genau schmerzt da eigentlich, und warum? Eine anschauliche und faszinierende Einführung in unseren Bewegungsapparat und seine Zipperlein - von der Diagnose über die Therapie bis zur Vorbeugung. Gehen, Sitzen, Liegen, Aufstehen, Bücken, Heben, Werfen, Knien, Kauen, Schreiben - nichts davon funktioniert ohne Gelenke. Und nur gesunde Gelenke machen unsere erstaunliche und vielfältige Beweglichkeit zu einer schmerzfreien Angelegenheit.



So wird man hundert : Übungen für Körper und Seele / Bernd Fischer [u. a.]. Freiburg i. Br. : Herder-Verl., 2016. – 1. Aufl. – 160 S.

ISBN-13: 978-3451068737 EUR 9.99

Altern ist keine Krankheit! Im Gegenteil: Alt zu werden ist heute der Normalfall. Seit über hundert Jahren steigt die Lebenserwartung kontinuierlich, was für uns persönlich und für die Gesellschaft, in der wir leben, erhebliche Konsequenzen mit sich führt. Wie kann es uns gelingen, bis ins hohe Alter selbstbestimmt und geistig und körperlich fit zu leben? Ob auf der körperlichen, der mentalen oder der sozialen Ebene - mit vielen Anregungen und Tipps regen die Autoren dazu an bis ins hohe Alter die Freude am Leben zu bewahren.



Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden : vorbeugen, lindern, heilen / Dr. med. Franziska Rubin ; unter Mitarbeit von Dr. Annette Kerckhoff. München : Verlag Zabert Sandmann GmbH, 2015. – 1. Aufl. – 265 S.

ISBN 978-3-89883-475-9 EUR 24.95

Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun! Ärztin und Moderatorin Dr. med. Franziska Rubin gibt Selbsthilfe-Tipps zu über 50 typischen Krankheiten, insbesondere auch zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Ein Standardwerk für alle, die über die Hintergründe einer Erkrankung Bescheid wissen wollen und erfahren möchten, wie sie auch im Alter noch vorbeugen und sich mit einfachen Mitteln selbst helfen können. Franziska Rubin macht Mut, dem Älterwerden gelassen zu begegnen und zeigt Wege auf, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte zu stärken.



Gesunde Ernährung ab 60 : So bleiben Sie fit und leistungsfähig : Nährstoffe, die Ihr Körper jetzt braucht / Andrea Flemmer. Hannover : Schlütersche Verl. – Ges., 2015. - 144 S.

ISBN 978-3899938616 EUR 19.99

Im Alter bekommen Frauen nicht nur graue Haare, Falten und trockenere Haut der Körper verändert sich generell: Verminderter Eisenbedarf, Vitamin-D-Mangel oder eine größere Anfälligkeit für Krankheiten können jedoch mit einer richtigen Ernährung gelindert oder sogar verhindert werden. Dieser Ratgeber beschreibt viele großartige Möglichkeiten, damit Frauen nicht nur jünger aussehen, sondern sich auch so fühlen.

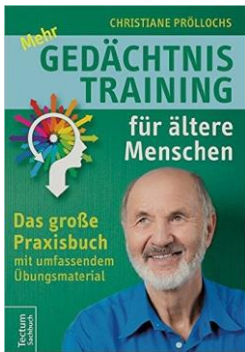
Gedächtnistraining



Gedächtnistraining mit Senioren - Aktivierung leicht gemacht! : Ganzheitliches Übungsmaterial mit Kopiervorlagen / Sabine Kelkel. Mülheim an der Ruhr : Verl. an der Ruhr, 2015. 244 S.

ISBN 978-3834627926 EUR 29.99

Dieses Praxisbuch hält zehn ausgearbeitete, methodisch differenzierte Stundenkonzepte bereit, mit denen ganzheitlich das Gedächtnis von geübten, ungeübten sowie von demenziell veränderten Senioren trainiert werden kann – ob einzeln oder in der Gruppe, in der Pflegeeinrichtung oder zu Hause. Die Übungen und Anregungen ermöglichen ein ganzheitliches Gedächtnistraining, das neben der Wahrnehmung, der Konzentration und dem Wortschatz auch das assoziative, logische und flexible Denken sowie das Merken und Erinnern trainiert. Spezielle Themenstunden mit Fokus auf Alltagsthemen, wie z.B. Musik, Farben oder Tiere, sind Inhalte der abwechslungsreichen Stundenkonzepte zur geistigen Aktivierung.



Mehr Gedächtnistraining für ältere Menschen : Das große Praxisbuch mit umfangreichem Übungsmaterial / Christiane Pröllochs. Marburg : Tectum, 2016. – 1. Aufl. – 208 S.
ISBN-13: 978-3828836532 EUR 17.95

Wir alle wollen bis ins hohe Alter geistig fit bleiben. Denn ein wacher Verstand gewährleistet, dass wir unser Leben nach den eigenen Wünschen gestalten und am gesellschaftlichen Leben aktiv teilnehmen können. Denksport ist eine gute Möglichkeit, die geistige Flexibilität, Spannkraft und Ausdauer zu trainieren. Dieses Buch hilft Ihnen dabei. Zu verschiedenen Themen des Alltags finden Sie Impuls- und Quizfragen, Rätsel, Wortfindungsübungen, Konzentrationsaufgaben sowie Merkbilder und -texte.



Das große Praxisbuch : Gedächtnistraining für ältere Menschen / Natali Mallek. Karlsruhe : SingLiesel, 2016. – 256 S.
ISBN 978-3944360874 EUR 24.95

Ein gelungenes Gedächtnistraining ermöglicht spielerisch Erfolgserlebnisse. Ohne Stress, Druck und Leistungszwang. Das große Praxisbuch von Natali Mallek bietet ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit spannenden Übungen und bezieht dabei Entspannungs- und Bewegungsangebote mit ein. Die Übungen orientieren sich an den Trainingszielen des Bundesverbands für Gedächtnistraining und berücksichtigen dabei die besonderen Bedürfnisse älterer Teilnehmer und von Menschen mit Demenz.



Aktivierung durch ganzheitliches Gehirntraining / Ursula Oppolzer. Hannover : Schlütersche Verl. – Ges., 2016. – 2. Aufl. – 76 S.
ISBN 978-3899933666 EUR 34.95

Lesen Sie, wie das Gehirn funktioniert, warum Gehirntraining so sinnvoll ist und setzen Sie dann die Übungen in Ihrer Arbeit mit älteren Menschen ein. Ob in der Betreuung, der Beschäftigung oder direkt am Bett: Mit diesem Buch meistern Sie jede 10-Minuten-Aktivierung, jeden Therapeutischen Tischbesuch, die Einzelaktivierung genauso wie die Gruppenstunde. Beim ganzheitlichen Gehirntraining geht es nicht nur um Konzentration, Erinnerung, Wissen oder Aktivität. Es geht um Spaß, um Gemeinschaft und die Freude, sich mit anderen austauschen zu können. Das Plus: Zum Buch gehört der Fächer für das kleine Training zwischendurch. 40 Seiten prallvoll mit Ideen und Übungen. Ideal für die Kitteltasche und überall einsetzbar!



Denksport für Ältere : Geistig fit bleiben / Karl Josef Klauer. Göttingen : Hogrefe, 2016. – 4. überarb. Aufl. - 152 S.
ISBN-13: 978-3456855998 EUR 24.95

Das Training wendet sich an Senioren, die etwas tun wollen, um dem allmählichen Abbau entgegenzuwirken. Schwerpunktmäßig werden diejenigen geistigen Kompetenzen durch das Training gefördert, die einem Altersabbau unterliegen. Das Programm bietet vielfältige Gelegenheit, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis zu trainieren, das Erlernen neuer Inhalte und das Abrufen aus dem Gedächtnis zu üben. Wichtiger ist aber noch, dass es in großer Zahl Aufgaben bietet, Probleme zu lösen, Denkprozesse zu aktivieren, die zentral sind für die geistige Kompetenz und die im Alter vielfach deutlich nachlassen.