

Betreff: Sicher im Alter: Stürze vermeiden durch Kopf- und Augentraining

PRESSEMITTEILUNG

Ludwig Artzt GmbH

Sicher im Alter durch Kopf- und Augentraining

Stürze treten mit zunehmendem Alter häufiger auf, nicht selten mit gravierenden Folgen. Neurotraining kann das Risiko zu stürzen deutlich minimieren, indem es die sensorischen Fähigkeiten der Betroffenen schult. Was sich dahinter verbirgt und welche Übungen zu mehr Sicherheit verhelfen, erklärt Artzt-Experte Andreas Könings.

Dornburg, 30. Januar 2020 – Die Gründe warum gerade ältere Menschen öfter hinfallen sind vielfältig: Schwindel, Balancestörungen, eine eingeschränkte Mobilität und Körperwahrnehmung führen zu Unsicherheit. Wer schlecht fühlt, insbesondere mit den Fußsohlen, sieht oder hört, hat es schwerer, sich im Raum zu orientieren. Zudem lassen Muskelkraft und Reaktionsvermögen im Alter nach. In klassischen Programmen zur Sturzprophylaxe lernen Senioren, auf gefährliche Situationen besser zu reagieren: etwa schneller Halt zu finden oder Stürze abzufedern. Im Fokus steht meist das Training von Kraft und Stabilität. Zu wenig, findet Artzt-Experte Andreas Könings. Der Personal Trainer und ausgebildete Neuroathletik-Coach rät seinen Kunden zusätzlich zu Neurotraining.

Sensorische Fehlerquellen aufdecken

Ausgangspunkt dieser aus den USA stammenden Übungsmethode ist der menschliche Wahrnehmungsapparat: Für jede Bewegung, die wir ausführen, benötigt das Gehirn sensorische Informationen aus den drei bewegungssteuernden Systemen Augen (visuelles System), Gleichgewicht (vestibuläres System) und Eigenwahrnehmung im Raum (propriozeptives System). „Je klarer und hochwertiger die Informationen aus diesen Systemen sind, desto verlässlicher können wir uns bewegen“, erklärt Könings die neurologischen Zusammenhänge. Sind die Signale fehlerhaft, etwa durch ein vermindertes Tiefen- oder Kontrastsehen oder zu schwach, etwa durch ausbleibenden Gebrauch, leidet die Bewegungssicherheit. Das ist vergleichbar mit einem

Navigationssystem im Auto, das den Fahrer nur fehlerfrei ans Ziel bringt, wenn es vollständige und zuverlässige Daten erhält.

Aufgabe des neurozentrierten Trainings ist es, die individuellen Schwachstellen im System zu finden und gezielt zu aktivieren. Ein klarer Mehrwert für die Betroffenen, weiß der studierte Sportökonom: „So können wir schon im Voraus vermeiden, dass es überhaupt zu einer Sturzsituation kommt“.

Einfache Übungen für mehr Sicherheit

Das gelingt schon mit einfachen, unscheinbaren Übungen für Augen und Gleichgewichtssinn. Dabei helfen spezielle Neuro-Tools wie Vision Sticks, Sehtafeln oder das Z-Vibe, zum Beispiel aus dem Portfolio der Ludwig Artzt GmbH. Könings empfiehlt seinen Patienten ein Training von mindestens zehn Minuten täglich, am besten mehrmals über den Tag verteilt. Zudem mahnt der Coach, nach jeder Übung das eigene Befinden zu überprüfen: Haben sich Sehschärfe oder Nackenbeweglichkeit verbessert, fühlt sich der Kopf noch entspannt an? Für Anfänger gilt: Übungseinheiten langsam steigern und Pausen einhalten.

Übungsteil:

Die folgenden Übungen schulen das Gleichgewichtsorgan im Innenohr über kombinierte Kopf- und Augenbewegungen. Bei einsetzendem leichtem Schwindel, der zu Beginn auftreten kann, sollte das Training zunächst im Sitzen durchgeführt werden. Kommt es zu länger anhaltendem Schwindel oder Übelkeit, muss die jeweilige Übung abgebrochen werden.

Schwierigkeitsstufen je nach Konstitution:

- **Leicht:** Bewegung im Sitzen oder Liegen mit offenen Augen und sehr langsamer Kopfbewegung
- **Mittel:** Bewegung im Sitzen oder stabilem, breitbeinigem Stand mit offenen Augen und Kopfbewegungen in mittlerer Geschwindigkeit (Richtwert Metronom 80bpm)
- **Schwer:** Bewegungen im Stand (enge Fußposition) mit schnellen Kopfbewegungen (Richtwert Metronom 100-120bpm)

Einzelne Übungsteile, zum Beispiel eine bestimmte Richtung der Kopf- oder Augenbewegung, können zunächst als anstrengend empfunden werden. Diese Bewegungen sollten anfangs gezielt trainiert werden, sofern kein Unwohlsein entsteht.

Übung 1: Teamwork – Kopf und Augen

Eine Standposition wählen, die gerade noch stabil ist, ohne umzufallen (Füße enger oder weiter auseinander). Nun mit offenen Augen Kopfrotationen ausführen (nach oben, unten, diagonal, links und rechts). Zur besseren Orientierung kann die VOR Sehtafel genutzt werden. Tafel in einem Abstand von 30-40 Zentimetern mittig vor dem Gesicht an die Wand hängen. Mit Augen und Kopf den Linien folgen.

Hintergrund: Im Alltag folgen unsere Augen meist der Kopfbewegung. Das ist wichtig zur Orientierung und um die Dinge, klar zu sehen. Funktioniert das nicht, schlägt unser Gehirn Alarm und zieht die Notbremse: Uns wird schwindelig, wir sind orientierungslos, stolpern oder stürzen.

Übung 2: Kopfarbeit

Ausgangsstellung wie in Übung 1. In einem Abstand von 30-40 Zentimetern vor die VOR Sehtafel stellen. Die Augen auf dem kleinen „z“ in der Mitte fixiert halten und nur den Kopf rotieren (nach oben, unten, diagonal, links und rechts).

Hintergrund: Manchmal ist es sinnvoll, dass unser Blick fixiert bleibt obwohl sich der Kopf bewegt. Beim Fahrradfahren beispielsweise schauen wir noch auf die Fußgänger vor uns, biegen aber schon rechts ab. © Artzt GmbH

Übung 3: Augenarbeit

Ausgangsstellung wie in Übung 1. Den Vision Stick in einem Abstand von 30-40 Zentimetern mittig vor das Gesicht führen. Den Kopf gerade halten und einen Buchstaben auf dem Stick fixieren. Nun den Stick langsam im Raum bewegen (oben, unten, links und rechts, im Kreis, in Form des Buchstaben H) und nur mit den Augen verfolgen (Kopfposition bleibt still). Dabei versuchen, den Buchstaben während der gesamten Bewegungsausführung scharf zu sehen.

Hintergrund: Je beweglicher unsere Augen sind, desto besser können wir uns im Raum orientieren und schneller auf Gefahren reagieren.

Tipp: Wem es schwerfällt, den Kopf still zu halten, kann die Bewegungen kleiner und langsamer ausführen. Alternativ einen Z-Vibe zwischen die Zähne nehmen.

Übung 4: Drehstuhl

Den Vision Stick mit ausgestrecktem Arm auf Augenhöhe halten und einen Buchstaben fixieren. Jetzt mit dem Drehstuhl langsam um die eigene Achse drehen, dabei fixieren die Augen

permanent den Buchstaben. Die Übung 1 bis 2 Mal je Richtung wiederholen. Zum Einstieg kann die Übung auch 1 bis 2 Mal ohne die Augenfixierung auf den Stick durchgeführt werden.

Hintergrund: Als Kind ist unsere Welt bewegt und eine Lieblingsbeschäftigung ist das Drehen, Schaukeln, Rollen. Ein gutes Training für unser Gleichgewichtssystem.

Übung 5: Buckelpiste

Pfeile Sehtafel an die Wand hängen. Den Wandabstand so wählen, dass die Pfeile noch klar erkennbar sind. Das Gewicht auf die Fußballen verlagern und schnelle Federungen (auf und ab) durchführen. Sind die Pfeilrichtungen noch klar erkennbar? Hierzu die Richtungen laut aufsagen.

Hintergrund: Wenn wir uns bewegen, sollten wir unsere Umgebung klar erkennen können ohne dass Personen, Verkehrszeichen oder andere Dinge in unserem Sichtfeld wackeln oder unscharf erscheinen.

Hinweis

Die vorgestellten Übungen dienen als **Basiseinstieg in das Neurotraining**. Für ein intensives Training zur Sturzprävention sollte ein geschulter Neuroathletik-Coach aufgesucht werden. Ansprechpartner und Adressen unter: www.artzt.eu/z-health

Weitere Informationen zum Experten Andreas Könings unter: www.intelligent-personal-training.de

Über die Neurotrainings-Tools von ARTZT

Mit dem ARTZT vitality Neuro-Trainings-Set werden Augen, Gleichgewicht und Wahrnehmung trainiert, um eine bestmögliche Informationsverarbeitung durch das Gehirn zu erreichen. Im Set enthalten sind verschiedene Sehtafeln, ein Brock String, zwei Vision Sticks, ein Marsden Ball, eine Rasterbrille sowie eine Augenklappe. Alle Tools wurden in Zusammenarbeit mit dem führenden Experten für neurozentrierte Rehabilitation und sportliche Performance, Dr. Eric Cobb (Z-Health Performance Solutions), entwickelt. Klein und leicht finden die Geräte in jeder Tasche Platz. So sind sie bei jeder Trainingseinheit schnell griffbereit.

Mehr unter www.artzt.eu/neuroathletik

Über die Ludwig ARTZT GmbH

Die Ludwig ARTZT GmbH steht seit fast 40 Jahren für fundiertes Know-how, professionelle Beratung und Vertrieb von funktionellen Trainingsgeräten und Fitnesskleingeräten. Neben Produkten weltweit bekannter Marken wie TheraBand, BLACKROLL und BOSU, wird die breite Produktpalette immer wieder durch innovative und außergewöhnliche Produkte erweitert.



Mehr unter: www.artzt.eu

Pressekontakt

artikoo • PR für Kultur und Marken

Dr. Silke Rommelfanger

Fleischergasse 7

60487 Frankfurt am Main

Tel: +49 69 84 77 99 92

E-Mail: s.rommelfanger@artikoo.de

www.artikoo.de