91 Gleichgewichtstraining

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
 D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*
https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_91

Der **Gleichgewichtssinn** ist für die richtige Orientierung und Körperhaltung im Raum unerlässlich und bei jungen Menschen in der Regel optimal ausgebildet. Mit dem Älterwerden kommt es dann meist neben einem Gewinn an Übergewicht zu einem Verlust an Gleichgewicht. Regelmäßige Balance-Übungen sind deshalb in jedem Lebensalter sinnvoll, einen besonders hohen Stellenwert haben sie aber für Menschen im Seniorenalter (El-Khoury et al. 2015). Schon ständig praktizierte Beweglichkeit fördert ganz nebenbei auch das Koordinationsvermögen und erweitert die Vielfalt autonomer Bewegungsmuster. Unfälle aus Gründen von Ungeschicklichkeit können eher vermieden oder besser abgefangen werden. Wie wichtig eine optimale Gleichgewichtsschulung ist, zeigen die diversen Sportarten.

Ein gut abgestimmtes Zusammenwirken der verschiedenen Muskelgruppen mit dem Zentralnervensystem bedeutet für den Organismus neben der Optimierung des Bewegungsablaufes auch einen reduzierten Sauerstoff- und Energiebedarf.

Für ältere Menschen empfiehlt sich eine einfache, aber effiziente Gleichgewichtsübung. Sie besteht im täglichen Üben des Einbeinstandes durch das An- und Ausziehen von Strümpfen und Schuhen im Stehen, ohne sich anzulehnen.

Abb. 91.1 Die Beinamputation; Holzschnitt von J. Wetcllin (1540). (Mit freundlicher Genehmigung Andreas Verlag, Salzburg)