**Rückenfit und vital bis ins hohe Alter**

**Holz hacken, Gartenarbeit oder sportliche Betätigung: Vieles, was in jungen Jahren noch problemlos funktioniert, wird mit zunehmendem Alter oft zur schmerzvollen Herausforderung. Viele ältere Menschen verbringen ihren Tag öfters mit inaktiven Tätigkeiten wie Fernsehen. Hier liegt der Fehler: Rücken und Gelenke erleiden durch diesen Bewegungsmangel zusätzlichen Schaden. Fünf Möglichkeiten, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, sind besonders zu empfehlen: ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung, regelmäßige ärztliche Vorsorge, ein rückengerechtes Umfeld sowie die Pflege sozialer Beziehungen. Produkte mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. können beim rückengerechten Umfeld und regelmäßiger Bewegung einen großen Beitrag dazu leisten.**

**In Schwung bleiben**

Im ersten Moment klingt es nach einer Sportart für Kinder: Trampolintraining. Doch vor allem ältere Menschen profitieren von den sanften Schwingungen. Die federnden Bewegungen trainieren alle Muskelgruppen, regen den Stoffwechsel an und verbessern die Beweglichkeit sowie den Gleichgewichtssinn. Zudem regen die regelmäßigen Druck- und Zugreize beim Trampolinspringen den Knochenstoffwechsel an, was den Verlauf einer Osteoporose positiv beeinflussen kann. Die Aktion Gesunder Rücken empfiehlt Minitrampoline von bellicon® (www.agr-ev.de/trampolin). Ein optional montierbarer Haltegriff sorgt für zusätzliche Stabilität.

**Gesunde Ernährung**

Mit dem Alter eines Menschen verändert sich auch sein Körper. Die Ernährung muss an die neuen Bedürfnisse angepasst werden. Muskelabbau, der verlangsamte Stoffwechsel und häufige Sitztätigkeiten führen zu einem verringerten Grundumsatz. Eine kalorienbewusste Ernährung hilft, Übergewicht und somit eine zu starke Belastung von Bandscheiben und Gelenken zu vermeiden. Anstelle von drei großen Hauptmahlzeiten empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt. Vollkornprodukte, viel frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und fettarmer Fisch sollten den Speiseplan dominieren, auf Zucker und Fett sollte man möglichst verzichten. Ein Trinkfahrplan mit Trinkprotokoll kann dem oft verringerten Durstempfinden entgegenwirken. Das Plus an Flüssigkeit macht die Bandscheiben wieder elastischer und unterstützt Stoffwechsel und Verdauung. Milchprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten viel Kalzium, wodurch sich Osteoporose vorbeugen lässt.

**Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen**

Beim Älterwerden steigt auch die Anfälligkeit für Krankheiten, vor allem Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Stoffwechsels, des Muskel- und Skelettsystems sowie der Lungen und Atemwege. Das Bundesministerium für Gesundheit empfiehlt, die empfohlenen ärztlichen Präventions- und Früherkennungsmaßnahmen regelmäßig durchführen zu lassen. Um Veränderungen schnell erkennen zu können, sollte man zudem den eigenen Körper sorgfältig beobachten.

**Rückengerechtes Umfeld schaffen**

Gerade im privaten Bereich tun sich beim Älterwerden viele neue Hindernisse auf. Durch ergonomische Alltagsgegenstände im heimischen Umfeld lassen sich diese häufig umgehen. Da im Alter die Sitzdauer tendenziell zunimmt, können rückengerechte Relaxsessel Abhilfe leisten. Wichtig ist unter anderem, dass sie hinsichtlich der Bemaßungen zu den Körpermaßen des Sitzenden passen. Sowohl Rückenlehne als auch Fußstützen sollten verstellbar sein. Vor allem für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ist zudem eine Aufstehhilfe sinnvoll. Die Sessel der Marken Himolla und Fitform (www.agr-ev.de/fernsehsessel) sind mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet und somit als besonders rückenfreundlich eingestuft. Auch im Liegen steigen beim Älterwerden die individuellen Bedürfnisse. Für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist es von grundlegender Bedeutung, dass die Wirbelsäule ausreichend unterstützt wird. Weitere zentrale Bedingungen sind eine optimale Druckentlastung und die Förderung der Bewegung im Schlaf. Für einen regenerativen Schlaf sorgen die AGR-zertifizierten Therapiematratzen von Thomashilfen (www.agr-ev.de[/](https://www.agr-ev.de/administrator/index.php?option=com_redirect&task=link.edit&id=273772)therapiematratzen), die vor allem Schmerz- sowie Dekubituspatienten und Demenzkranken zu empfehlen sind.

**Mobil bleiben**

Die Pflege sozialer Kontakte ist in jedem Alter wichtig. Gerade älteren Menschen kommen soziale Aktivitäten zu Gute: Sie tragen nachweislich dazu bei, das Demenz-Risiko zu senken. Ein Rollator macht es auch bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit möglich, selbständig das Haus zu verlassen, um sich mit Freunden und Bekannten zu treffen. Dazu müssen die praktischen Begleiter jedoch ein hohes Maß an Sicherheit bieten. Die richtige Wahl für eine komfortable Fortbewegung sind Rollatoren mit geringem Gewicht, individuellen Anpassungsmöglichkeiten und einer Ankipphilfe. Die Rollatoren von Topro (www.agr-ev.de/[rollator](https://www.agr-ev.de/administrator/index.php?option=com_redirect&task=link.edit&id=273506)) erfüllen diese Kriterien und tragen deshalb das AGR-Gütesiegel.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter www.agr-ev.de/patientenmedien.