

Rosmarie Hennigs hat wieder einige Bücher für Sie gelesen!

Bewegung und Sport

Anneliese tum Suden-Weickman

Senioren im Wasser

Verlag Hofmann, Schorndorf 2005
ISBN 3-7780-0241-4

Das Buch spricht alle an, die im Seniorenbereich arbeiten. Es basiert auf langjährigen Erfahrungen mit 70- bis 85-Jährigen. Die Autorin ist Krankengymnastin und Lehrerin für Pädagogik und Psychologie, die langjährig an Uni-Kliniken tätig war, eingebunden in Forschung und Lehre.

Es geht um Gymnastik und sportliches Training im Wasser. Die Aufgaben des Übungsleiters werden geschildert und die Ziele der Gymnastik und des sportlichen Trainings mit dem Motto „Erhaltung und Verbesserung der Eigenständigkeit, Erhöhung der Lebensqualität, der Handlungskompetenz und somit des Wohlbefindens.“ Lässt sich das im Wasser erreichen? Davon ist die Autorin überzeugt. Die Ziele berücksichtigen die Physiologie des alternden Organismus, auf die ausführlich eingegangen wird. Im Einzelnen werden u. a. Flexibilität, Muskelschulung, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit, Ausdauer, Aufmerksamkeitsschulung behandelt und die Übungen dazu dargestellt. Geräte für Gymnastik und Training werden vorgestellt und der Umgang damit.

Und schließlich wird von einer Belastungsstudie mit einer Testgruppe berichtet.

Thorsten Dargatz

Slow Motion Fitness

Langsam macht fitter. Ein Trend aus Amerika

Blv-Buchverlag, München 2006

Mit 130 Farbfotos. ISBN 3-8354-0004-5

Leichtes Muskeltraining ist besonders effektiv bei extrem langsam ausgeführten Kraftübungen. „Immer schön langsam“ ist das Grundprinzip einer Fitness-Revolution aus den USA. Sie ist das Ergebnis einer jahrelangen wissenschaftlichen Studie, das jetzt erstmals in den deutschsprachigen Raum gebracht wird.

Kraftübungen unserer 639 Muskeln im Schneckentempo – und das zweimal 20 Minuten pro Woche – sorgen für einen funktionstüchtigen Organismus. Sie sind für jedes Alter geeignet. Für das Training zu Hause und im Fitness-Studio hat der Autor verschiedene Übungsprogramme konzipiert, reich bebildert, leicht nachvollziehbar und gut erklärt.

Am Beginn steht ein Fitness-Test von Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination, der genau beschrieben wird.

Das bittere Problem Alzheimer

Neben sehr hilfreichen aktuellen Broschüren der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (Friedrichstr. 236, 10969 Berlin) wie „Ratgeber häusliche Versorgung Demenzkranker“ und „Inkontinenz in der häuslichen Versorgung Demenzkranker“ haben sich auch andere Sachverständige mit dem Schicksal Betroffener und ihrer Angehörigen befasst.

In der Gerontologischen Reihe des Ernst Reinhardt Verlages München schreibt Vicki de Klerk-Rubin in ihrem Buch „Mit dementen Menschen richtig umgehen“ über die Möglichkeit der Validation, einer Methode der Kommunikation mit desorientierten alten Menschen. Der Einsatz der Validation wird ausführlich beschrieben einschließlich verbaler und nicht-verbaler Techniken. Sie ist ein Weg, die wunderliche Welt demenzkranker Menschen besser zu verstehen und in Alltagssituationen einfühlsam damit umzugehen. Das Phänomen Alzheimer wird auch in der Literatur widergespiegelt.

In der Anthologie „Es schneit in meinem Kopf“, herausgegeben von Klara Obermüller, Karl Hauser Verlag München 2006, versuchen manche Autoren, die Krankheit aus der Innenperspektive zu schildern. Andere wechseln zwischen Innenansicht und äußerer Beschreibung.

Wie ist es, wenn es anfängt? Wie merkt man, dass jemand Alzheimer hat? Wie merkt man es selbst?

Entstanden sind Texte, die tief berühren.