



## Fitness im Alter

### Pilates Gesundheit – Übungen für 50+

Die Physiotherapeutin und Pilates-Ausbilderin Nina Metternich hat zusammen mit Alexander Bohlander, Physiotherapeut und Heilpraktiker, ein Programm entwickelt, das darauf abgestimmt ist, den Körper gesund und vital zu erhalten. Jede DVD enthält sowohl ein Einsteiger- als auch ein Fortgeschrittenenprogramm sowie ein umfangreiches Booklet, in dem alle Übungen detailliert beschrieben werden. Die DVD „Pilates Gesundheit – Die besten Übungen für 50+“ berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse des menschlichen Körpers im mittleren und höheren Lebensalter. Dynamische Übungen, genau angeleitet und schrittweise aufeinander aufbauend, passen sich den Möglichkeiten der veränderten Körperstrukturen an, ohne sie zu überfordern.

*Pilates Gesundheit. Die besten Übungen für 50+. 1 DVD, Polyband 2010, 12,95 Euro.*



Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges insgesamt 3 Fitness-DVDs. Schicken Sie hierfür einfach eine E-Mail an: [filmtipp@sovd.de](mailto:filmtipp@sovd.de) bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung Redaktion, Stichwort „Pilates“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Juni.



## Nachgedacht

Sie wissen, wir leben im Zeitalter der Abkürzungen. Ehe ist die Kurzform für lateinisch „errare humanum est“ („Irrren ist menschlich“).

Robert Lembke

Variante: LEICHT

8					4	5	7
			5	9			
5			4	7		2	
7	1	2				9	○
6		8	3		1		5
	4		○		8	6	2
	3		7	9			6
○			3	5			
9	5	7					1

Auflösung des Vormonats

4	5	1	9	6	8	2	3	7
9	2	7	4	3	1	8	6	5
6	3	8	2	7	5	9	4	1
3	9	2	8	1	4	7	5	6
8	4	5	7	2	6	1	9	3
1	7	6	5	9	3	4	2	8
5	1	4	6	8	9	3	7	2
2	8	9	3	5	7	6	1	4
7	6	3	1	4	2	5	8	9

Die beiden Diagramme sind mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen.

054

Variante: MITTEL

		3	5				4	8
		6	7				○	
		2			4		1	3
2					7			
4	1			9			3	7
	○		8					2
3	5		1				8	
				○	8	9		
8	7				6	3		

Auflösung des Vormonats

6	2	1	4	9	7	3	8	5
4	3	8	2	1	5	7	6	9
5	7	9	6	3	8	2	1	4
3	1	2	8	4	6	5	9	7
7	4	6	9	5	3	8	2	1
9	8	5	1	7	2	4	3	6
2	6	4	7	8	9	1	5	3
1	9	3	5	2	4	6	7	8
8	5	7	3	6	1	9	4	2

Um eines von drei Büchern zu gewinnen, senden Sie eine Postkarte mit den gesuchten, eingekreisten Zahlen (in der Reihenfolge von oben nach unten) an: SoVD, Stichwort: SoVD-Sudoku, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin, oder per E-Mail an: [sudoku@sovd.de](mailto:sudoku@sovd.de). Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Adresse anzugeben! Einsendeschluss ist jeweils der 15. des Erscheinungsmonats.



## Gesund werden – gesund bleiben

### Muskelkräftigung im Alter

Eine Dehnung und Kräftigung der Muskeln ist gerade mit zunehmendem Alter wichtig. In der Gemeinschaft macht Sport zusätzlich Spaß. Vereine oder Volkshochschulen in Ihrer Nähe bieten sicher entsprechende Kurse an. So können Sie Rückenschmerzen oder anderen Einschränkungen rechtzeitig vorbeugen.

Als systematisches Ganzkörpertraining eignet sich beispielsweise das sogenannte Pilates. Dadurch, dass sich die Übungen hierbei auf die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur konzentrieren, trägt Pilates sowohl zu einer guten Konstitution wie auch zu einer verbesserten Körperhaltung bei. Wegen ihrer geringen Verletzungsgefahr eignet sich die Sportart durchaus auch für ältere Menschen. Durch regelmäßiges Training bleibt die Muskulatur flexibel und der Bewegungsapparat wird stabilisiert. Auch auf den Kreislauf wirkt sich Pilates anregend aus.



Foto: Juriah Mosin/fotolia

Einfache Dehnübungen können auch im Alter meist noch problemlos ausgeführt werden.

Ein wichtige Rolle bei Pilates spielt eine bewusste Atmung. Sie soll möglichen Verspannungen entgegenwirken und ein kontrolliertes Ausführen der Bewegungen ermöglichen. Für die Bewegungen selbst ist kennzeichnend, dass sie stets langsam und fließend ausgeführt werden, wodurch Muskeln und Gelenke weitestgehend geschont werden. Hierfür, wie auch für die Kraft- und Dehnübungen, sollte man jedoch auf eine fachliche Einführung in die Methode nicht verzichten. Durch sie lassen sich Bewegungs- und Haltungsfehler von Anfang an vermeiden.



## Tipps für Kinder und Jugendliche

### Das Buch zur WM: Spiel, Schuss und Tor – so wirst du ein Fußballprofi

Passen, stoppen, flanken – wie werde ich richtig gut? Was bedeutet 5-3-2? Was ist die „Salatschüssel“? Wo kann ich selbst Fußballspielen lernen? Das Fußballbuch „Spiel, Schuss und Tor – so wirst du ein Fußballprofi“ enthält alles, was Mädchen und Jungen über Fußball wissen möchten.

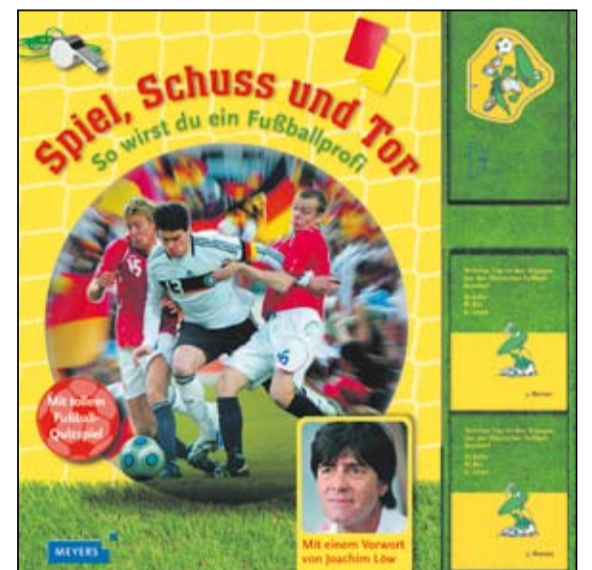
Neben einem Vorwort von Nationaltrainer Joachim Löw bietet das Buch alle Infos zu Training, Taktik, Technik, Regeln, Ausrüstung, berühmten Spielern, Meisterschaften und Frauenfußball. Die Sachinfos werden durch Farbfotos, Infoboxen und witzige Zitate berühmter Spieler, Trainer und Fußballmoderatoren ergänzt.

Weiterhin gehört zu dem Buch ein Quizspiel, mit dem fußballbegeisterte Kids gemeinsam oder allein ihre Kenntnisse testen können. Einige Beispiele: „Wie breit ist ein Fußballtor?“, „Wo findet jedes Jahr das Endspiel um den DFB-Pokal statt?“ oder „Wie heißt die Weltfußballerin des Jahres 2005?“. Doch auch eigene Dribbelkünste und Balltricks werden auf die Probe gestellt. Das Fußballbuch eignet sich also zum

Schmökern, Spielen und Mitmachen und ist die ideale Vorbereitung auf die Fußball-WM in Südafrika.

*Spiel, Schuss und Tor – so wirst du ein Fußballprofi. Meyers 2010, 64 Seiten, ISBN: 978-3-411-07822-6, 12,95 Euro.*

Wir verlosen unter Ausschluss des Rechtsweges insgesamt 3 Bücher inklusive Quizspiel. Schicken Sie hierfür einfach eine E-Mail an: [buchtipp@sovd.de](mailto:buchtipp@sovd.de) bzw. eine Postkarte an: SoVD, Abteilung Redaktion, Stichwort



„Fußballprofi“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin. Einsendeschluss ist der 15. Juni.



## Stimmt es eigentlich, dass...

### ... Fische seekrank werden können?

Können Fische seekrank werden? Die Frage klingt nicht mehr so albern, wenn man sich klarmacht, dass die Seekrankheit eigentlich nichts mit dem Meer zu tun hat. Menschen leiden darunter nicht nur auf Schiffen, sondern auch beim Autofahren oder beim Fliegen.

Der korrektere Name lautet daher Bewegungskrankheit oder Kinetose. Besonders übel wird Passagieren auf sogenannten Parabelflügen, mit denen die Aufhebung der Schwerkraft simuliert wird. Ein Flugzeug steigt steil auf und geht dann in einen Sturzflug über, bei dem in der Kabine Schwerelosigkeit herrscht.

Just solchen Parabelflügen hat der Zoologe Reinhold Hilbig von der Universität Hohenheim Buntbarsche ausgesetzt. Diese Fische sind für ihn Modelle für das menschliche Innenohr – ihr Organ ist ganz ähnlich aufgebaut wie unseres. Sein Team hat sogar schon Buntbarsche mit russischen Raketen ins All geschickt und heil wieder zurückbekommen.

Das Innenohr ist nicht nur fürs Hören wichtig, dort sitzt auch der Gleichgewichtssinn, und der ist be-



Foto: Andreas Gradin/fotolia

Auch Fischen kann übel werden. Ihre Gesichtsfarbe gibt hierüber jedoch keinen Aufschluss.

teiligt, wenn man seekrank wird. Obwohl die genauen Mechanismen nicht restlos erklärt sind – die Bewegungskrankheit tritt vor allem auf, wenn die Augen dem Gehirn eine andere Information liefern als der Gleichgewichtssinn.

In diesem Organ liegen kleine Kristalle und reizen je nach Körperlage haarförmige Sinneszellen. Dadurch wissen wir, wo oben und wo unten ist. Bei Schwerelosigkeit verliert man diese Orientierung. Auch einige von Hilbigs Buntbarschen waren so irritiert, dass sie nur im Kreis schwammen. Bewegungskranke Fische leiden übrigens unter ähnlichen Symptomen wie Menschen: „Auch Fische können kotzen“, sagt Hilbig.