

Gesundheit

Gesundheit ein elementares Gut für alle. Dem Gesundheitsbegriff des DRK liegt die Ottawa -Charta der Weltgesundheitsorganisation zugrunde. Unser Verständnis geht weit über die medizinischen, biologischen Aspekte hinaus. Gesundheitsförderung im DRK vereint dabei die Verhaltens- und Verhältnisprävention mit der Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten.

Gesundheitsprogramme

Prävention in der zweiten Lebensphase. Im Rahmen der Gesundheitsprogramme bietet das DRK Gymnastik, Wassergymnastik, Yoga und Tanzen als Gruppenangebote, sowie den aktivierenden Hausbesuch als Einzelangebot an. Im Mittelpunkt stehen präventive Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Teilnehmenden, verbunden mit einem gesamtheitlichen Gesundheitsverständnis.

Die Gesundheitsprogramme sind nun schon seit 50 Jahren fester Bestand des DRK und entwickeln sich stetig weiter. Mittlerweile werden Kurse in über 270 DRK Kreisverbände bundesweit angeboten, dabei unterscheiden sich die Angebote in ihrer Vielfalt und richten sich an den regionalen Bedarf. Wöchentlich werden so über 250.000 Menschen erreicht.

Die Leitung der Kurse übernehmen ehren- und teilehramtliche DRK Übungsleiterinnen und Übungsleiter. In den Kursen kommen Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen und Interessen zusammen, um optimal auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können. Es ist für alle Leitungen Voraussetzung eine mehrstufige vom DRK angebotene Ausbildung zu absolvieren.

Impulse zur Selbsthilfe

Es gibt viele gute Gründe sich zu bewegen: einfach vorbeugen etwas für die eigene Gesundheit zu tun, bereits vorhandene Einschränkungen oder Erkrankungen in ihrer Entwicklung zu stoppen oder zu bremsen - schließlich aber auch die Freude an gemeinsamen, gesundheitsfördernden Aktivitäten. Informationen rund um gesundheitsfördernde Aspekte des Verhaltens und eine aktive Alltagsgestaltung runden die Programme ab.

Bewegung und Selbstständigkeit

Spezielle Angebote der offenen Altenhilfe sowie für Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen zielen insbesondere auf Erhalt der Selbstständigkeit durch die Stabilisierung und Verbesserung körperlicher Fähigkeiten ab.

Alle Gesundheitsangebote des DRK werden regelmäßig im Sinne aktueller medizinischer und sportwissenschaftlicher Erkenntnisse optimiert und weiterentwickelt.

Für unsere Arbeit ist der enge Austausch mit den DRK-Landesverbänden und Gliederungen wichtig und notwendig.

Angebote der Gesundheitsprogramme

Aktivierender Hausbesuch

Gemeinsam Zuhause

Menschen brauchen die körperliche und geistige Anregung, um weiterhin selbständig zu Hause leben zu können. Der Aktivierende Hausbesuch mit seinen Wurzeln im DRK-Kreisverband Tübingen richtet sich an ältere Menschen, die aufgrund mangelnder Mobilität, Sturzgefahr oder eichte kognitive Beeinträchtigung es schwer haben, ihr Zuhause selbstständig zu verlassen. Das Angebot durch geschulte ehren- oder teilehrenamtliche Besucher findet im häuslichen Umfeld statt und teilt sich in 30 Minuten Gespräch und 30 Minuten Bewegungseinheit. Hierbei orientiert sich das Gespräch an den Interessen der älteren Person, was die Kommunikationsfähigkeit und Humor fördert, Abwechslung bietet und stärkt so die geistige Flexibilität steigert. Die Bewegungseinheit dient der Sturzprävention und Aktivierung mit dem Ziel den Alltag im häuslichen Umfeld weiter bewältigen zu können.

Gymnastik

Wer rastet, der rostet

Gesund und fit zu bleiben und die eigene Lebensqualität zu erhalten sind Anforderungen, die ältere Menschen immer öfter an sich selbst stellen. Bewegung bzw. sportliche Aktivität ist nicht nur im Alter ein wichtiger Bestandteil zum Erhalt der körperlichen und seelischen Gesundheit.

Regelmäßige sportliche Betätigung verbessert das Wohlbefinden. Die gezielten Übungen der DRK-Gymnastik kräftigen einzelne Muskeln im Körper, stärken Balance- und Reaktionsfähigkeit, regen den Stoffwechsel an, halten die Gelenke geschmeidig, machen beweglicher. Diese Bausteine geben Sicherheit in den alltäglichen Bewegungsabläufen und beugen Stürzen vor.

Die DRK Gesundheitsprogramme Gymnastik fördern soziale Kontakte, regen den Austausch der Menschen an und ermöglichen weitere Unternehmungen in der Gruppe.

Wassergymnastik

Schwerelos nicht kraftlos

In den DRK Wassergymnastik Kursen geht es vor allem um eine gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur der Übenden. Im wohltemperierten Wasser bei 29°C-31°C werden Gelenke, Sehnen und der Rücken nicht so stark belastet wie an Land. Durch die Auftriebskraft des Wassers kann die Schwerkraft nicht ihre volle Wirkung entfalten. Für Teilnehmende, denen körperliche Belastung schwerfällt oder die nach Operationen ihre Muskulatur wieder schonend aufbauen müssen, sind die DRK Wassergymnastik Kurse gut geeignet.

Durch das aktive Arbeiten gegen den Wasserwiderstand werden Übungen zum regelrechten Ganzkörpertraining, das den Stoffwechsel anregt, das Herzkreislaufsystem trainiert und Bewegungseinschränkungen verbessert.

Die Kurse sind auch für Nichtschwimmer geeignet, da sie in der Regel im brusthohen Wasser stattfinden.

Tanzen

Kür statt Pflicht

Gemeinsames Tanzen verbindet neben Musik auch Körpergefühl, Spaß und Lebensfreude. Es sorgt für Beweglichkeit, Muskelkraft und Ausdauer zugleich und fördert darüber hinaus auch die Gedächtnisleistung. Die DRK-Kurse gestalten sich hierbei sehr variabel, getanzt werden unterschiedliche Stile. Von Foxtrott, Slowfox, Cha-Cha-Cha, Samba, Volkstänzen bis hin zu Tanzen im Sitzen und im Rollator- für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, ist alles dabei und wird je nach Fähigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmenden in der Gruppe angepasst. Die Figurenfolgen werden gut erklärt und sind leicht erlernbar.

Egal ob die Teilnehmenden schon immer getanzt haben, wieder einsteigen möchten oder noch nie das Tanzbein geschwungen haben. Die körperliche, seelische und soziale Gesundheit stehen im Vordergrund der DRK Tanzgruppen

Yoga

Sanft und achtsam

Nicht der Leistungsgedanke, sondern Beweglichkeit, Konzentration und innere Gelassenheit stehen in den DRK-Yogakursen im Vordergrund. Wesentliches Merkmal ist hier ein stufenweises Heranführen an die Yogahaltungen in stetigem Wechsel von Dynamik und Ruhe, Entspannung und Anspannung. Weitere Inhalte bilden Körperhaltungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen. Alle Übungen lassen sich sehr gut variieren. Somit ist die Intensität der Ausführung jeder Person selbst überlassen, weder sind mangelnde Fitness noch höheres Alter ein Hinderungsgrund, um mit Yoga anzufangen. Die DRK Yogalehrenden haben eine DRK eigene Ausbildung im Yoga durchlaufen und sich mit einer sicheren und seniorenrechtlichen Ausführung des Yogaunterrichts befasst.

[Kontakt: Stefanie Roth](#)