Altern

- ✗ WHO: *nach Vollendung es 65. Lebensjahr ist ein Mensch „alt"*
- ✗ biologischer, psychischer & sozialer Prozess
- ✗ ist sehr individuell & von vielen Faktoren abhängig

Gesund Altern

bedeutet den Erhalt und Ausbau von funktionellen Fähigkeiten durch das Zusammenspiel von Körper, Geist, Verhalten und Umwelt. (WHO)

5 Säulen der WHO:

- ✗ **Bewegung** z.B. Feinmotorik, Koordination, Atmung
- ✗ **Kognition** z.B. Aktivierung zahlreicher Gehirnareale
- ✗ **Vitalität** z.B. Motivation Neues zu erlernen
- ✗ **Psyche** z.B. gute Stimmung durch Interaktion im Orchester
- ✗ **Sensorik** z.B. Hören von Musik, Fühlen des Instruments
- ➢ Aktives Musizieren spricht alle 5 Säulen der WHO an

Musizieren als Gehirntraining

- ✗ Fördert Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Konzentration und Lernfähigkeit
- ✗ Trägt zur Erhaltung von grauer und weißer Hirnsubstanz bei
- ➢ bereits wenige Wochen bis Monate REGELMÄßIGES Musizieren von 15-30 min täglich bringt auf dem MRT sichtbare verjüngernde Veränderungen im Gehirn

Muskulatur

- ✗ deutlicher Rückgang von Kraft & Leistungsfähigkeit
- ✗ Kraft ist die Basis für alle Bewegungen & die Belastbarkeit
- ✗ *Gründe:* u.a. Verlust der „Fast Twitch Fibers", Muskelgewebe wird durch Fett ersetzt, Bewegungsmangel

fürs Musizieren relevant:

- ✗ Anpassungsprozesse der Muskulatur an neue Belastungen erfolgen langsamer
- ✗ Krafttraining fördert den Erhalt einer körperlichen Grundfitness, Belastbarkeit & Spielfähigkeit
- ✗ *warm up* vor dem Spielen zur Durchblutungsförderung

Herz

- ✗ Belastbarkeit kann verringert sein
- ✗ Kreislaufreflexe nehmen ab, z.B. Schwindel beim Aufstehen
- ✗ *Gründe:* u.a. fehlende Elastizität der Gefäße (Arteriosklerose

fürs Musizieren relevant:

- ➢ Anregung des Herz-Kreislauf Systems durch ein *warm up* sehr wichtig

info@sopiestahl.de www.sophiestahl.de

warm up *(Beispiel Herz-Kreislauf anregend)*

im Sitz:

- ✗ „Hacke / Spitze" – parallel, gegengleich
- ✗ Hände öffnen / Fäuste – parallel, gegengleich
  - ➢ Hände & Füße – parallel, gegengleich (Koordination)
- ✗ Fahrrad fahren (Knie anheben)
- ✗ Äpfel pflücken
  - ➢ Beine & Arme – diagonal

im Stand:

- ✗ Knie & Ellenbogen zusammen führen

Lunge

- ✗ Vitalkapazität nimmt ab
- ✗ *Gründe:* u.a. fehlende Elastizität des Gewebes, Gifte wie Rauchen, Muskelschwäche der an der Atmung beteiligten Muskeln

fürs Musizieren relevant:

- ➢ Singen & Spielen eines Blasinstrumentes kann Vitalkapazität verbessern
- ➢ wichtig: gute Atemtechnik & Stütze (s. BECKENBODEN Seminar)

Knochen

- ✗ Dichte der Knochen nimmt ab
- ✗ Gründe u.a. Hormonelle Veränderungen, Bewegungsmangel

fürs Musizieren relevant:

- ✗ bei Neuerlernen eines Instrumentes passen sich die Knochen verlangsamt an die Belastung an
- ✗ Krafttraining zur Prävention

Gelenke

- ✗ Auf- & Abbau des Knorpels findet ein Leben lang kontinuierlich statt
- ✗ Elastizität des Knorpels nimmt im Alter ab
- ✗ *Gründe:* u.a. die Viskosität der Synovialflüssigkeit nimmt durch ihre chemische Zusammensetzung ab (Gelenkschmiere reduziert)

Arthrose

beschreibt Ungleichgewicht des Gelenkknorpels, wenn Knorpelabbau den Knorpelaufbau übersteigt

fürs Musizieren relevant:

- ✗ gezielte Belastung auf die Gelenke geben – Knorpelaufbau anregen
- ✗ warm up für die Gelenke vor dem Spielen (Gelenkschmiere)
- ✗ möglichst neutrale Gelenkposition einnehmen

warm up (Fokus Gelenke & Muskulatur)

Beispiele (3-5 x jede Übung wiederholen)

"Herz"-Übung (Schultergürtel)

im Stand

- Arme ziehen über die Mittelfinger nach oben (Marionette)
- ab Schulterhöhe Hände nach oben aufdrehen
- Finger auf dem Kopf ablegen (Herz)
- Hände auf die Schultern legen, dabei Ellenbogen hinten halten
- Ellenbogen am Oberkörper ablegen, Hände liegen noch auf den Schultern
- Ellenbogen strecken, Hände nach unten führen

PNF Arm-Pattern

- Hände zu Fäusten, Handrücken berühren sich vor dem Bauch
- Hände öffnen langsam, aufdrehen und Arme über den Kopf nach oben führen
- Endposition Arme sind nach oben zur Decke gestreckt, Hände geöffnet, Daumen zeigen nach hinten
- Extra: Ellenbogen beugen
- Dann alle Schritte zurück

Handgelenke „Gebet" kreisen

Hände falten, dann mit den Handgelenken kreisen / 8ten beschreiben

Murmel zwischen Fingern kreisen

Murmel zwischen 2./3./4./5. Und Daumen kreisen

Hören

- ✗ Hörfähigkeit nimmt mit dem Alter ab (Presbyakusis)
- ✗ *Gründe:* Veränderungen im Innenohr (Verlust von Haarzellen) und des Hörnervs

fürs Musizieren relevant:

- ✗ frühzeitige Versorgung von Hörgeräten hilft Hör- & Hirnfunktion (zur Interpretation des Gehörten) zu erhalten

Sehen

- ✗ ab 45.- 50. Lebensjahr beginnt die Altersweitsichtigkeit
- ✗ Wechsel von Lichtverhältnissen bereiten Schwierigkeiten
- ✗ *Gründe: u.a.* Muskelschwäche der Augenmuskulatur

info@sopiestahl.de www.sophiestahl.de

fürs Musizieren relevant:

- ✗ für gute Lichtverhältnisse sorgen
- ✗ Sehhilfe organisieren, um Literatur gut erarbeiten zu können
- ✗ Augenmuskulatur trainieren

Koordination

- ✗ im Alter ist die Koordination oft unpräziser
- ✗ Gründe: durch degenerative Prozesse ist das Feedbacksystem verlangsamt und etwas eingeschränkter aktiv

fürs Musizieren relevant:

- ➢ Feedbacksystem optimieren, s.o. Brille, Hörgerät, Licht, Übungen Fühlen, Gelenke aufwärmen, Gleichgewicht üben

Übungen zur Koordinationsverbesserung

- ✗ Gleichgewichtsübungen z.B. Zehen- / Fersengang, Einbeinstand, Seiltänzergang
- ✗ Nase – Ohr, im Wechsel über Kreuz berühren
- ✗ Daumen hoch re – Okay Zeichen li, dann wechseln

Empfehlung der WHO:

Bewegung mit **moderater Intensität** 150-300 min / Woche
(z.B. Gehen)

oder

Bewegung mit **hoher Intensität** 75 min / Woche
(z.B. Fahrrad fahren, Schwimmen, Tanzen)

+

muskelstärkende Aktivitäten > 2x / Woche
(Krafttraining z.B. Kniebeugen, Bankdrücken – alle großen Muskelgruppen)

+

Gleichgewichtstraining > 2x / Woche
(z.B. Zehen- / Fersengang, Einbeinstand, Seiltänzergang)

Musizieren im Alter – unbedingt!

- ➢ Gesund Muszieren im Alter hält Körper & Geist aktiv
- ➢ Musizieren kann „Jungbrunnen" für gesundes Altern sein
- ➢ Langfristige Spielfreude braucht Planung & Selbstfürsorge: