

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Altern ist kein Schicksal, sondern ein Prozess, in den wir aktiv eingreifen können. Wer einen alten Menschen betreut oder regelmäßig besucht, ist oft ratlos. Viele Angehörige absolvieren ihre Besuche mehr oder weniger aus Verantwortungs- und Pflichtgefühl, haben aber kaum Ideen oder Erfahrung, wenn es darum geht, die gemeinsam verbrachte Zeit sinnvoll zu nutzen. So gibt es tagtäglich in Deutschland unzählige verpasste Chancen.

Hier setzt dieses Buch an. Wir richten uns an Angehörige und ehrenamtlich Tätige, die sich langfristig um einen hochaltrigen Menschen kümmern. Ihnen möchten wir Impulse geben für gemeinsame Aktivitäten, die dem alten Menschen helfen, seinen Alltag möglichst selbstständig zu meistern und so ein hohes Maß an Zufriedenheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Unsere Vorschläge basieren auf neuesten Forschungsergebnissen. Dabei nutzen wir insbesondere die wissenschaftlichen Erkenntnisse über Zusammenhänge zwischen Bewegung und geistiger Leistung. Wir zeigen Ihnen an konkreten Beispielen, wie sich Aufgaben und Programme so kombinieren lassen, dass Körper und Geist gleichermaßen gefordert und gefördert werden. Der Schlüssel für Vitalität im Alter liegt in der Kombination beider Aspekte zu einem Ganzen.

Die Tipps und praktischen Beispiele lassen sich sofort und ohne Vorkenntnisse umsetzen. Für den Anfang haben wir Tagesprogramme für jeweils 15 bis 20 Minuten zusammengestellt, denen Sie einfach nur zu folgen brauchen. Mit etwas Erfahrung können Sie später aus der Fülle weiterer Anregungen mit »Bausteinen« für Körper und Kopf weitere Trainingseinheiten selbst planen.

Uns hat das Arbeiten an diesem Buch viel Spaß gemacht. Das Kombinieren verschiedener Aspekte, das Betrachten des alten Menschen in seinem Alltag aus unterschiedlicher Perspektive mit dem Ziel eines ganzheitlichen Ansatzes war spannend. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim gemeinsamen Üben.

Petra Regelin & Bettina M. Jasper