

Leben im Alter

Anzeigen-Sonderveröffentlichung

Sonnabend, 30. Mai 2026



Tipps für Senioren

Wanderstöcke: Darauf ist bei der Auswahl zu achten

Leichte Modelle etwa aus Carbon entlasten Knie- und Sprunggelenke und verbessern die Stabilität. Empfohlen werden Modelle mit Schlaufen zur Kraftübertragung.

Wanderstöcke geben Halt und entlasten die Beine. Sie können auf der Bergtour und beim Waldspaziergang nützlich sein – solange die Stöcke zum Körper passen und man sie überlegt einsetzt. Worauf es ankommt:

Richtige Länge

Mit einer einfachen Formel kommt man zur korrekten Stocklänge: Körpergröße mal 0,7. Bei einer 1,80 Meter großen Person wären das zum Beispiel 1,26 Meter. Fünf bis zehn Zentimeter Spielraum nach oben und unten sind laut der Stiftung Warentest ratsam, um sie bei bergigen Passagen justieren zu können – dabei gilt: im Anstieg die Stöcke etwas kürzer einstellen, im Abstieg länger.

Für das Wandern in der Ebene gilt: Der Stock sollte so lang eingestellt sein, dass er auf dem Boden aufsetzt, wenn die Ellenbogen 90 Grad gebeugt sind.

Passendes Material

Teleskopmodelle lassen sich in und auseinander schieben, Faltmodelle zusammen und auseinander klappen. Erstere sind auch zusammengeschoben teils noch so lang, dass sie außen an den Rucksack geschnallt werden müssen, wenn man sie nicht nutzt. Letztere passen mit ihrem kleineren Packmaß in der Regel gut ins Innenfach.

Modelle aus Carbon seien oft leichter und dämpften Vibrationen besser, schätzt der TÜV Süd ein. Aluminiumstöcke wiederum gelten laut der Prüforganisation als widerstandsfähiger gegenüber Stößen – gerade im alpinen Gelände könne Bruchfestigkeit ein entscheidendes Kriterium sein.

Die Stöcke haben Spitzen, die sich auf Waldböden, Geröll und Wiesen bewähren. Für Asphaltwege gibt es oft Aufsätze aus Gummi, die auf diesem Belag das Material schonen und zusätzlichen Grip geben.

Korrekte Anwendung

Die Hände gehören von unten durch die Schlaufe, um einen sicheren Griff zu haben. Ausnahme: Bei schwierigen Abstiegen nimmt man sie lieber aus den Schlaufen, damit man die Hände zum Abfangen frei hat, falls man hinfällt.

Beim Aufstieg können die Stöcke parallel aufgesetzt werden, sodass die Arme zusätzlichen Schub geben, wenn man hohe Absätze überwinden muss. Geht es steil bergab, kann man die Stöcke vor sich setzen und so auch den Oberkörper zum Abfedern nutzen. Doch Vorsicht: Rutschen die Spitzen ab, drohen Stürze. Das kann vor allem auf Gestein schnell passieren.

Ein weiterer Punkt: Schiebt sich der Stock beim Abstieg plötzlich zusammen, ist das gefährlich. Deshalb sollte man immer wieder prüfen, ob die Verschlüsse fest sind – gerade bei Teleskopstöcken.



Mehr Halt, weniger Knieprobleme: Wer oft in bergigem Gelände unterwegs ist, fährt mit verstellbaren Stöcken besser. FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

Überlegter Einsatz

Der Deutsche Alpenverein rät, die Stöcke vor allem dann einzusetzen, wenn man deren Unterstützung benötigt. Um etwa Kraftspitzen auf die Knie bei sehr hohen Stufen oder im Abstieg zu puffern. Bei langen Touren können die Stöcke durch die Belastungsverteilung auf Beine und

Arme die Ermüdung verzögern, sodass man länger durchhält. Doch es gibt auch Gründe, sie mal wegzulassen: Durch das Gehen ohne Stöcke werde die neuromuskuläre Feinabstimmung in den Beingelenken geschult und das helfe, Knie fit und gesund zu halten, erläutert der Alpenverein. Außerdem könne intensiver Stockeinsatz die Handgelenke überlasten. (DPA)

Wir sind für Sie da -
in Barsinghausen und Umgebung.
Tel. 0 51 05 / 52 98 48

Bade
Ambulanter
Pflegedienst

Unsere Leistungen für Ihre Pflege

- Grundpflege
- Beratungseinsätze
- Behandlungspflege
- Wundversorgung
- Verhinderungspflege
- Pflegekurse

Für ein langes Leben zu Hause.

Hans-Böckler-Str. 30 · 30890 Barsinghausen · Tel. 0 51 05 / 52 98 48
info@ambulanter-pflegedienst-bade.de · www.ambulanter-pflegedienst-bade.de

Unsichtbare Folgen eines Schlaganfalls

Welche es gibt – und was in diesen Fällen zu tun ist

Wer an Schlaganfall-Folgen denkt, dem fallen zum Beispiel Bewegungsstörungen ein, weil die Muskeln nicht mehr mitspielen. Es gibt aber auch Folgen, die für Außenstehende nicht sichtbar sind. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe nennt als Beispiele:

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Sprachstörungen
- Planungsstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen wie Reizbarkeit, Depression
- schnelle Erschöpfung

Der eine kann sich nur wenige Minuten auf ein Gespräch

konzentrieren und steigt dann aus. Die andere verbummelt Verabredungen und kann nur schwer Aufgaben zu Ende bringen. Und viele kennen den Satz: „Du bist nicht mehr wie früher, ich kenn' dich doch ganz anders!“

Wichtig – sowohl für Betroffene als auch für ihre Liebsten: „Das ist nicht einfach eine Frage von mangelnder Selbstdisziplin, sondern hat reale neurobiologische Ursachen“, sagt die Neuropsychologin Caroline Kuhn von der Universität des Saarlandes. Die Folgen eines Schlaganfalls hängen davon ab, welche Hirnregionen zeitweise nicht mehr

durchblutet – und somit von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten – waren.

Tipps für Angehörige

Viele Betroffene erleben, dass ihr Umfeld mit Unverständnis reagiert – eben, weil ihnen diese sogenannten neuropsychologischen Störungen nicht bewusst sind. Die Schlaganfall-Hilfe rät Angehörigen daher:

- Beobachtungen sachlich schildern, anstatt zu bewerten. Kuhn zufolge sagt man also lieber „Mir fällt auf, dass du nach 15 Minuten

müde wirst“ statt „Reiß dich doch mal zusammen“.

- Emotionale Veränderungen wie erhöhte Reizbarkeit nicht persönlich nehmen!
- Geduld zeigen und Betroffene nicht überfordern!

Was Betroffene tun können

Dass Denken und Fühlen sich im Gegensatz zu vor dem Schlaganfall verändert haben, ist für Betroffene oft eine Belastung. Aber es gibt Hoffnung, dass die neuropsychologischen Probleme sich abschwächen, selbst wenn der Schlaganfall länger zurückliegt.

„Auch wenn es sich zu Beginn oft anders anfühlt: Vieles verbessert sich über Jahre hinweg, ohne dass Betroffene die Fortschritte sofort bemerken“, so Kuhn. Um besser durch den Alltag zu kommen, rät die Deutsche Schlaganfall-Hilfe:

- Neuropsychologische Behandlungen, Ergotherapie und Logopädie in Anspruch nehmen.
- Hilfsmittel wie Checklisten oder die Erinnerungsfunktion des Handys nutzen und wichtige Termine eintragen.
- Aufgaben in kleinere Schritte unterteilen und nacheinander statt gleichzeitig erledigen. (DPA)

Peter Klevesahl GmbH

Orthopädie-Technik Sanitätshaus

Marktstraße 16 · 30890 Barsinghausen
Telefon (05105) 51 51 22 · Telefax (05105) 51 51 11
www.klevesahl-orthopaedie.de

Ihre Pflege in guten Händen

Pflegeteam My helping hands
Sarah Wöltje
Westerhagen 8
30890 Barsinghausen
Tel.: 05035 18899-40
www.my-helpinghands.de

My helping hands

Solche gemeinsamen Unternehmungen sind ein wichtiger Bestandteil des abwechslungsreichen Tagesprogramms der ASB-Tagespflege Ronnenberg. Mit vielfältigen Aktivitäten, Ausflügen und gemeinschaftlichen Erlebnissen möchte das Team die Selbstständigkeit der Gäste fördern und für schöne Momente im Alltag sorgen.



Jetzt zum kostenlosen Schnuppertag Anmelden!

Tagesgäste besuchen Sea Life Hannover ASB-Tagespflege Ronnenberg

Eintauchen in eine andere Welt: Die ASB-Tagespflege Ronnenberg hat jetzt einen spannenden Ausflug ins Sea Life Aquarium Hannover unternommen. Jeweils eine Betreuungs- und eine Fachkraft sowie zwei Fahrer begleiteten die insgesamt 15 Tagesgäste auf der Tour – mit faszinierenden Eindrücken von der Leine über das Karibische Meer bis in den tropischen Regenwald des Amazonas. In den Unterwasserwelten waren unter anderem die Lebensräume von Schildkröten, Seepferdchen, Haien und Rochen zu bestaunen. Zu den Höhepunkten des Sea Life gehört das große Ozeanbecken mit seinem Glastunnel. Von dort aus ließen sich die Meeresbewohner aus nächster Nähe beobachten. Für die ASB-Tagesgäste aus Ronnenberg hielt der Ausflug viele neue Eindrücke bereit – ein Tag voller Staunen, Entdecken und Rätseln.

ASB-Tagespflege Ronnenberg
Ihmer Tor 1, 30952 Ronnenberg
Telefon: (05109) 56 22 955 | tagespflege@asb-ronnenberg.de

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund