

Bleiben Sie in Bewegung – für mehr Sicherheit im Alltag

Diese einfachen Übungen können Sie zuhause durchführen. Nehmen Sie sich Zeit und führen Sie jede Übung langsam und kontrolliert aus.

1 Aufstehen und Hinsetzen

Kräftigt Beine und Gesäß

- 1 Aufrecht auf einen stabilen Stuhl setzen.
- 2 Langsam aufstehen.
- 3 Kurz stehen bleiben.
- 4 Langsam wieder hinsetzen.

Wiederholungen: 5–10 Mal

Tipp: Hände nur nutzen, wenn nötig.

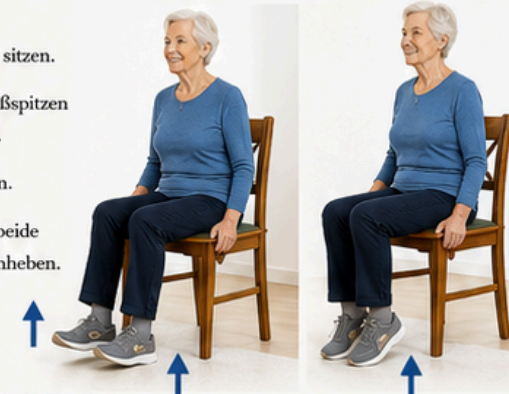


2 Fußspitzen und Fersen heben

Fördert Gleichgewicht und Durchblutung

- 1 Aufrecht sitzen.
- 2 Beide Fußspitzen anheben.
- 3 Absenken.
- 4 Danach beide Fersen anheben.

Wiederholungen: Je 10 Mal



3 Knieheben im Sitzen

Stärkt Hüfte und Oberschenkel

- 1 Aufrecht sitzen.
- 2 Ein Knie langsam anheben.
- 3 Wieder absenken.
- 4 Mit dem anderen Bein wiederholen.

Wiederholungen: 10 Mal pro Seite



4 Seitliches Beinheben am Stuhl

Trainiert Gleichgewicht und Standfestigkeit

- 1 Hinter einen stabilen Stuhl stellen.
- 2 Mit beiden Händen festhalten.
- 3 Ein Bein seitlich anheben.
- 4 Langsam zurückführen.

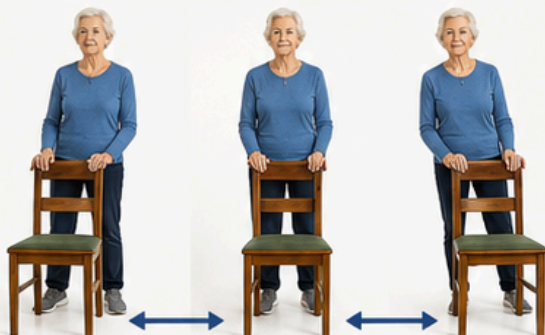
Wiederholungen: 10 Mal pro Seite



5 Gewichtsverlagerung

Verbessert das Gleichgewicht

- 1 Hinter einen Stuhl stehen.
- 2 Festhalten.
- 3 Gewicht langsam nach rechts verlagern.
- 4 Danach nach links verlagern.



Wiederholungen: 10 Mal

Gute Gründe für Bewegung:

- ♥ erhält Kraft und Beweglichkeit
- ♥ fördert das Gleichgewicht
- ♥ steigert das Wohlbefinden
- ♥ macht selbstständig und sicher



Wichtiger Hinweis

Bitte führen Sie die Übungen nur durch, wenn Sie sich sicher fühlen. Nutzen Sie einen stabilen Stuhl als Hilfe.

Bei Schwindel oder Unsicherheit sollten die Übungen sofort beendet werden.

Sicherheit geht vor

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie gesundheitliche Fragen haben oder sich unsicher sind.

Bei starken Beschwerden wie

- Schwindel
- Brustschmerzen
- Atemnot
- Bewusstseinsstörungen
- plötzlicher Verwirrtheit
- starken Übelkeit

sofort den Notruf 112 wählen!



Schon 10 Minuten Bewegung täglich können helfen, Kraft, Gleichgewicht und Selbstständigkeit zu erhalten.



Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, Gleichgewicht und Selbstvertrauen – und hilft, Stürze zu vermeiden.

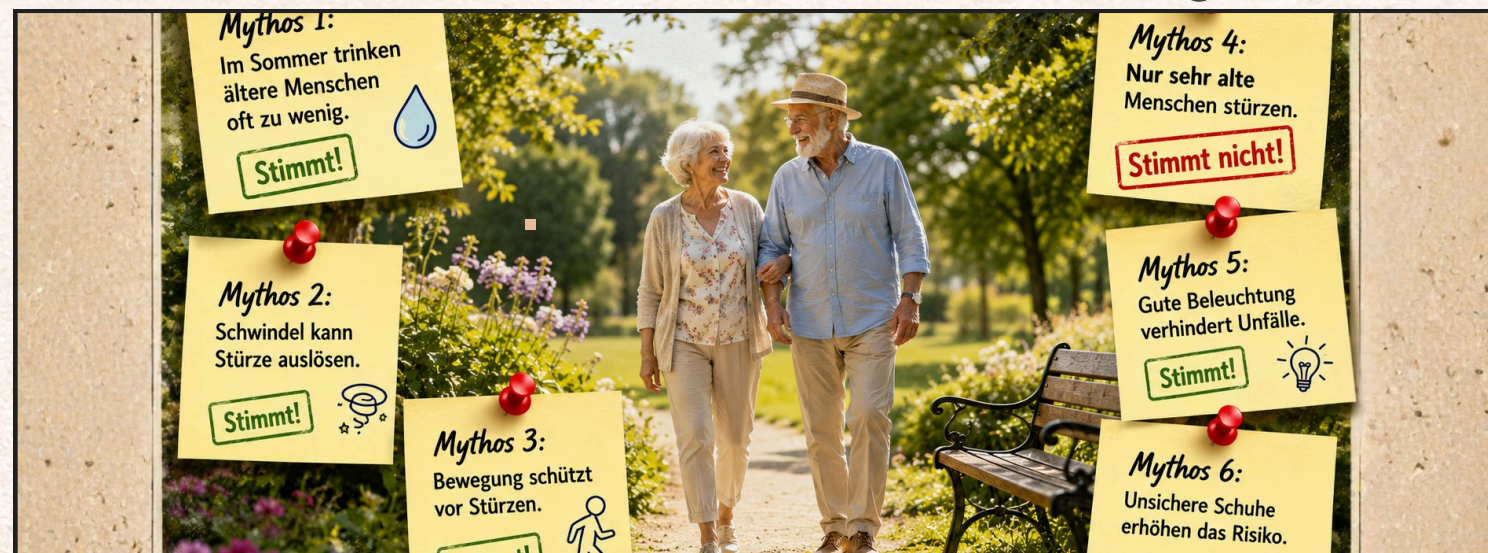
Sommer 2026

Die Zeitschrift des Pflegedienstes Harmonie



DAHEIM IN HARMONIE

DAS MAGAZIN FÜR PFLEGE UND LEBENSQUALITÄT



Hauptthema

Sicher und aktiv durch den Sommer

Mythen über Sturzgefahr – und was wirklich stimmt

Mythos 1: „Im Sommer trinken ältere Menschen oft zu wenig.“

Stimmt!

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl häufig nach. Gerade an heißen Tagen kann Flüssigkeitsmangel schnell zu Kreislaufproblemen, Schwindel und Unsicherheit beim Gehen führen. Regelmäßiges Trinken hilft, fit und sicher durch den Sommer zu kommen.

Mythos 2: „Schwindel kann Stürze auslösen.“

Stimmt!

Hitze, niedriger Blutdruck oder zu wenig Flüssigkeit können Schwindel verursachen.

...weitere Tipps auf Seite 3

Besonders beim schnellen Aufstehen steigt dadurch das Risiko zu stolpern oder zu stürzen. Deshalb ist es wichtig, langsam aufzustehen und ausreichend zu trinken.

Mythos 3: „Bewegung schützt vor Stürzen.“

Stimmt!

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, Gleichgewicht und Sicherheit beim Gehen. Schon kleine Spaziergänge oder leichte Übungen können helfen, mobil und selbstständig zu bleiben.

Pflegedienst Harmonie GmbH

Kapuzinerstraße 25a

92665 Altenstadt a. d. Waldnaab

Tel.: 09602/3708500

E-Mail: office@harmonie-pd.de

Team Spotlight

Wir stellen uns vor:



Hannelore Rundell

Betreuungskraft und Assistenz der Geschäftsführung

Als zertifizierte Betreuungskraft und erfahrene Biologin ist es meine Motivation, Menschen – insbesondere durch naturbasierte Betreuungskonzepte – ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. . Meine Ansprüche sind: Klare Beratung, verlässliche Unterstützung und ein starkes Team im Hintergrund. Für mich bedeutet Betreuung: Würde bewahren. Natur erlebbar machen. Vertrauen schaffen.

Infos für Angehörige

Wie kann ich Stürze vermeiden helfen?

1. Stolperfallen erkennen.

Viele Stürze passieren zuhause.

Achten Sie besonders auf:

- Lose Teppiche
- Kabel
- Schlechte Beleuchtung
- Hohe Türschwellen
- Rutschige Badezimmer

Schon kleine Veränderungen können mehr Sicherheit schaffen.

2. Bewegung fördern

Regelmäßige Bewegung stärkt:

- Muskeln
- Gleichgewicht
- Sicherheit beim Gehen
- Schon tägliche Spaziergänge oder leichte Übungen helfen dabei, mobil zu bleiben.

3. Auf ausreichend Trinken achten

- Gerade im Sommer steigt das Risiko für:
- Schwindel
- Kreislaufprobleme
- Unsicherheit beim Gehen
- Regelmäßig Trinken ist daher besonders wichtig.

4. Geeignete Hilfsmittel nutzen

- Hilfsmittel können Sicherheit geben:
- Rollator
- Haltegriffe

- Rutschfeste Matten
- Gutes Schuhwerk
- Wichtig: Hilfsmittel sollen richtig eingestellt sein.

5. Wie wir helfen können:

- Hausnotruf-Hilfe holen
- Über unseren Partner Vitakt vermitteln wir Hausnotrufsysteme und Notrufbänder
- Unterstützung im Haushalt
- Wege freihalten
- Stolperfallen reduzieren
- Unterstützung bei belastenden Tätigkeiten
- Hilfe bei der Körperpflege

Unser Tipp: 
Viele Stürze wären vermeidbar. Schon kleine Veränderungen im Alltag können helfen, Sicherheit und Selbständigkeit lange zu erhalten.



Alltagstipps:

Sicher durch heiße Tage

Warum Hitze gefährlich werden kann.

Mit zunehmendem Alter reagiert der Körper empfindlicher auf hohe Temperaturen.

Flüssigkeitsmangel führt schnell zu:

- Schwäche
- Schwindel
- Verwirrtheit
- Stürzen

Warnzeichen ernst nehmenAchten Sie auf:

- Müdigkeit
- Unsicherheit beim Gehen
- Trockener Mund
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Verwirrtheit

Bei starken Beschwerden
sofort 112 wählen

Praktische Tipps für heiße Tage

- Morgens und abends lüften
- Direkte Mittagshitze meiden
- Regelmäßig trinken
- Leichte Kleidung tragen
- Sonnenschutz verwenden
- Einen Hut oder eine Kopfbedeckung tragen
- Kleine Ruhepausen einlegen
- Bei Schwindel oder Kreislaufproblemen ärztlichen Rat einholen.

Der Pflegedienst Harmonie

unterstützt Angehörige gerne mit Beratung rund um die Sicherheit, Mobilität und Entlastung im Alltag.

weiter von Seite 1

Mythos 4: „Nur sehr alte Menschen stürzen.“

Stimmt nicht!

Stürze können in jedem Alter passieren.

Unsichere Schuhe, Stolperfallen, Schwindel oder schlechte Beleuchtung erhöhen das Risiko auch bei jüngeren Menschen. Viele Stürze wären mit einfachen Maßnahmen vermeidbar.

Mythos 5: „Gute Beleuchtung verhindert Unfälle.“

Stimmt!

Besonders in Fluren, Treppenhäusern oder nachts kann schlechte Beleuchtung gefährlich werden. Helle Wege und freie Laufbereiche helfen dabei, Stolperfallen rechtzeitig zu erkennen.

Mythos 6: „Unsichere Schuhe erhöhen das Risiko.“

Stimmt!

Offene Sandalen, abgelaufene Sohlen oder Barfußlaufen können schnell zu Unsicherheit führen. Feste, gut sitzende Schuhe geben mehr Halt und helfen dabei, Stürze zu vermeiden.

Wie wir helfen können

Der Pflegedienst Harmonie unterstützt durch:

- Bewegungsprophylaxe durch unsere Betreuungskräfte über Entlastungsleistungen.
- Inspektion der Wohnung bezüglich Stolperfallen.
- Individuelle Beratung. 

Bleiben Sie mit uns in Kontakt

Pflegedienst 
Harmonie GmbH

✉ office@harmonie-pd.de

☎ 09602/3708500

📍 Kapuzinerstrasse 25 a
92665 Altenstadt



Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen!

 Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten.

Vorschau Tagespflege
„Tagestreff Harmonie“

Gemeinsam aktiv und sicher

Ab September eröffnet unser „Tagestreff Harmonie“

- Gemeinschaft
- Bewegung
- Betreuung
- Entlastung für Angehörige
- Sicherheit im Alltag

Wir nehmen bereits Anmeldungen entgegen.

Rufen Sie noch heute an:  **09602/3708500**