

Inhalt

Herzlich Willkommen! 7

Ein paar Worte 8

Kapitel 1 „W-Fragen“ 9

1.1 Wer kommt auf die Idee eine Gleichgewichtsschulung Ü 30 anzubieten? 9

1.2 Was ist das Besondere an diesem Programm? 9

1.3 Welche Evaluationsergebnisse und praktischen Erfahrungen liegen zugrunde? 10

1.4 Wie können sich Schwierigkeiten in der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen auswirken? 13

1.5 Woran lassen sich Verbesserungen in der Gleichgewichtsverarbeitung des Einzelnen erkennen? 14

1.6 Wo kann dieses Programm zur Gleichgewichtsschulung genutzt werden? 14

1.6.1 In der Therapie 14

1.6.2 In der Freizeit 14

1.6.3 In Bildungseinrichtungen 14

1.6.4 In der eigenen Gesundheitspflege 15

1.6.5 In der Pflege und in der Betreuung 15

1.7 Welchen Nutzen hat das Gleichgewichtstraining für die einzelne Person? 15

1.8 Wie kann das Programm durchgeführt werden? 15

1.9 Wie kann das Programm in therapeutische und pädagogische Gruppenangebote eingebunden werden? 16

1.10 Wie kann das Programm im betrieblichen oder kollegialen Bereich durchgeführt werden? 16

1.11 Welchen Nutzen hat das Gleichgewichtstraining für einen Betrieb oder eine Institution? 17

1.12 Wann beginnt man am besten mit dem Programm? 17

1.13 Wichtig Aussage 17

Kapitel 2 Hier spricht der Mediziner 19

2.1 Anatomie und Physiologie des Gleichgewichtssystems 19

2.2 Störungen und wichtige Erkrankungen des Gleichgewichtssystems 26

Kapitel 3 Das Gleichgewichts-Geheimnis 31

3.1 Das unspektakuläre Gleichgewicht 31

3.2 Die stille Arbeit des Gleichgewichts 31

3.3 Das „Gleichgewichtsduo“ und seine Partner 32

3.4 Die „Gleichgewichtsmedizin“ 32

3.4.1 Das Gleichgewichtssystem in der Physiotherapie 33

3.4.2 Das Gleichgewichtssystem in der Ergotherapie 39

3.4.3 Das Gleichgewichtssystem in der Logopädie 41

3.4.4 Das Gleichgewichtssystem in der Osteopathie 42

3.4.5 Das Gleichgewicht im Alter – „Balance halten“ aus geriatrischer Sicht 43

3.4.6 Gleichgewichtsassoziierte Störungen in der HNO-Praxis 48

3.4.7 Spielerisch und mit viel Spaß den Gleichgewichtssinn trainieren 52

Kapitel 4 Einfach genial!!! In drei Minuten das Gleichgewicht erobern! 55

4.1 Den eigenen Rhythmus finden 55

4.2 Gemeinsam gut in Form 58

4.2.1 Gleichgewichtsübungen und Lieder 59

4.2.2 Gleichgewichtsübungen in Kombination mit Gedächtnistraining 59

4.2.3 Gleichgewichtsübungen in der Pflege und in der Rehabilitation 60

4.2.4 Gleichgewichtsübungen beim Sport 61

4.2.5 Gleichgewichtsübungen als Gesundheitspflege in der Arbeitswelt 62

4.2.6 Gleichgewichtsübungen in der Aus- und Weiterbildung 63

4.3 Auf einen Blick 64

4.3.1 Das Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramm für das Balance Board von Nintendo 65

4.3.2 Bewegungen im Gleichgewichts-Programm (Körperpositionen und der Einsatz von Körperteilen) 67

4.3.3 Info-Tabelle: Muskeln, Sinnessysteme, Motorische Entwicklung, zusätzliche Scherpunkte der Übungen 69

Kapitel 5	Wir machen's möglich – Sie haben die Wahl	83
5.1	Variationen machen Spaß!	83
5.1.1	Im Liegen	83
5.1.2	Im Sitzen	84
5.1.3	Im Stehen	87
5.1.4	In Bewegung	91
5.2	Das singende Gleichgewicht	94
5.2.1	Übungen im Liegen	95
5.2.2	Übungen im Sitzen	103
5.3	Das aufmerksame Gleichgewicht	113
5.3.1	Fingertippen	114
5.3.2	Stehaufmännchen	116
5.3.3	Richtungswechsel!	117
5.4	Das lernende Gleichgewicht	118
5.4.1	Alles im Laufen	118
5.4.2	Auf geht's!	120
5.4.3	Trepp' auf – Trepp' ab	122
5.5	Das wohltuende Gleichgewicht	123
5.5.1	Wanderung	124
5.5.2	Berührungskreis	125
5.5.3	Klatsch mal mit	126
5.5.4	Gehirnwecker	128
5.5.5	Körpertanz	129
5.5.6	Gehirnjogging	130
5.6	Dem Gleichgewicht auf die Finger geschaut!	131
5.6.1	Fingerspaß	131
5.6.2	Faust-Festival	132
5.6.3	Die Hand zum „Mit-Denken“	134
5.7	„Sechs Richtige“ für das Leben in Balance!	136
Kapitel 6	Wer noch mehr will ...	138
Literatur und Adressenverzeichnis		139