

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	Richtungswchsel!	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	Berührungsreich	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