

# EXPEDITIONEN INS DIGITALREICH DIGITALTAG 2021



DIGITAL MOBIL  
IM ALTER

TAG

4

## AUSFLUG INS DIGITALE REICH DER GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Heute zeigen wir euch, wie das Smartphone oder Tablet zum persönlichen Fitness-Coach werden kann. Gesundheit und Bewegung sind wichtige Themen, die gerade im Alter weiter an Bedeutung gewinnen. Zum Glück gibt es viele tolle Apps rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung, die einen gesunden Lebensstil unterstützen und dabei helfen können, bis ins hohe Alter in Form zu bleiben. Sei es die Blutdruck-App, mit der man den eigenen Blutdruck, Puls und Herzfrequenz überwachen kann, der Ernährungsratgeber für unterwegs oder das Rückengymnastik-Video. Inzwischen bieten auch Apotheken und Krankenkassen Apps an – so kann man nicht nur online Rezepte einlösen und Medikamente nachhause bestellen, sondern sich über diverse Gesundheitsthemen informieren.

## ETAPPEN

### 1 Bewegt euch und nutzt eine Schrittzähler App.

Oft sind Schrittzähler Apps bereits auf dem Gerät installiert. Falls nicht findet sie im App Store. Schrittzähler sind ein nützliches Instrument, um die eigene Bewegung zu überprüfen. Setzt euch ein Tagesziel und schaut am Abend, ob ihr euer Soll für den Tag erfüllt habt. Macht einen Screenshot vom Ergebnis und vergleicht eure Resultate.

### 2 Nutzt einen Kartendienst auf eurem Gerät, um einen Spaziergang zu planen.

*Google Maps* (Android) und *Karten* (iOS) sind digitale Kartendienste und Navigationssysteme, mit denen ihr Stadtplan, Landkarte und Weltatlas immer dabei habt. Ihr könnt Orte suchen (z.B. den nächsten Park), die Entfernung von eurem Standort zu einem Zielort ablesen und euch die Route zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem ÖPNV oder dem Auto anzeigen lassen. Plant einen Ausflug, z.B. ins Grüne! Das ist die perfekte Gelegenheit, euren Schrittzähler zu testen.

### 3 Probiert die App Apotheke vor Ort<sup>1</sup> aus.

Ihr möchtet auf dem Heimweg noch schnell zur Apotheke? Die App *Apotheke vor Ort* sagt euch, wo sich die nächste Apotheke in eurer Umgebung befindet. Die App kann aber noch mehr: Mit ihr kann man seinen persönlichen Medikamentenplan erstellen und Erinnerungen für die Einnahme aktivieren, Wechselwirkungen von Medikamenten nachlesen und den Apothekennotdienst finden.

### 4 Macht eine kleine Fitness-Übung mit dem Tele-Gym<sup>2</sup>!

Egal ob Rückengymnastik, Krafttraining, Yoga oder Salsa tanzen, Bewegung im Alter ist wichtig! Das zeigt auch das Video *Fit im Alter*<sup>3</sup>. Im Tele-Gym der BR Mediathek findet ihr viele Gymnastik- und Sportübungen für Senior\*innen. Auch auf YouTube findet ihr zu so gut wie allen Sportarten Anleitungen und Übungen zum Nachmachen. Und auch im SeniorenRatgeber der Apotheke findet man Tipps und *Fitness-Übungen für jeden Tag*<sup>4</sup>.



## 5 Zeit zur Entspannung! Findet innere Ruhe mit der Meditations-App Headspace<sup>5</sup>.

Gesundheit ist nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist wichtig. Mit der App Headspace kann man an geführten Meditationen teilnehmen – das kann für mehr Achtsamkeit, Entspannung und einen besseren Schlaf sorgen. Mithilfe der App lernt man verschiedene Meditationstechniken kennen: Für mehr Gelassenheit im Alltag, Entschleunigung oder zur Förderung der Konzentration. Probiert aus, welche Art der Meditation euch am besten gefällt.

## LINKS

- 1 apotheken-umschau.de – **Apotheke vor Ort**: [Zur Website](#)
- 2 Bayerischer Rundfunk – **Tele-Gym**: [Zur Website](#)
- 3 Bayerischer Rundfunk – **„Fit im Alter“**: [Zum Video](#)
- 4 senioren-ratgeber.de – **„Fitness Übungen für jeden Tag“**: [Zur Website](#)
- 5 headspace.com – **Maditations-App**: [Zur Website](#)

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### Gesundheit & Bewegung

- o2 my Service YouTube Kanal – Erklärvideo „Gesundheits-Apps“: [Zum Video](#)
- senioren-ratgeber.de – : [Zur Website](#)
- medizinfuchs.de – Medikamente Preisvergleich: [Zur Website](#)
- Gabi Fastner YouTube Kanal – 17 Min Fitness für Ältere, ohne Geräte: [Zum Video](#)
- Ergotopia YouTube Kanal – 6 Min Ganzkörper Workout für Ältere: [Zum Video](#)
- senioren-ratgeber.de – Entspannung - Die innere Balance finden: [Zur Website](#)



**#SeniorenDigital**

Teilt eure Erfahrungen und Ergebnisse!