



.....
BETTINA WERNER

Physiotherapeutin und Mitarbeiterin beim Deutschen Verein für Gesundheitspflege (DVG), Stuttgart, D

Abgucken erwünscht – so kommen wir *in Bewegung!*

Kennen Sie das auch noch aus Ihrer Schulzeit? Man schreibt eine Klassenarbeit, hat sich mehr oder weniger gut vorbereitet und verspürt doch den grossen Drang, beim Nachbarn abzugucken. Wehe aber, wenn man vom Lehrer erwischt wird! Dann gibt es einen Verweis, eine schlechte Note und eine Meldung an die Eltern. Da heisst es, gut zu überlegen, ob man diese Folgen in Kauf nimmt oder nicht doch lieber ehrlich und selbstständig seine Arbeit schreibt.

Warum also diese Überschrift? Sollen Sie doch zum Abgucken animiert werden?

Meine Antwort lautet aus vollem Herzen: JA.

Kinder – meine Vorbilder

Ich bin ein grosser Fan von Kindern. Sie anzuschauen und zu beobachten bereitet mir riesige Freude. Als meine eigenen Kinder ganz klein waren, hätte ich stundenlang sitzen können, um das Spiel ihrer kleinen Finger und Zehen zu beobachten. Spä-

ter amüsierte ich mich köstlich, wenn meine Tochter auf allen vieren durch den Garten robbte oder die Jungs mit Feuereifer auf ihren kleinen Laufrädern um die Wette fuhren. Ich beobachtete sie beim Bauen von Baumhütten und lachte laut, wenn sie ihre Kaninchen im Zickzacklauf wieder einfangen wollten. Sie bauten sich die tollsten Gefährte aus Kinderwagenunterteilen und alten Zinkbadewannen, Flösse aus Holz und Seilen. Sie spielten mit Topfdeckeln,

Decken und Tüchern Zirkus, veranstalteten mit einem wassergefüllten Schlauchboot Seeschlachten auf der Wiese, und im Winter wurden mit ganzer Hingabe die schönsten Schneehöhlen gebaut.

Ja, Kind müsste man sein!

Als Kind ist man ständig in Bewegung. Das fängt beim Windelwechsel schon an. Von wegen schön brav still liegen! Strampeln mit den Beinchen ist doch viel schöner! Kinder sind neugierig, erwartungsvoll, abenteuerlustig und begeisterungsfähig. Kinder hüpfen vor Freude, rennen, klettern, schaukeln, springen und toben. Sie fassen an, fühlen, riechen, hören, sehen, rangeln, balancieren und testen aus. Kinder brauchen keine Massen an Spielzeug, sondern ganz alltägliche Dinge wie Wäscheklammern, Pappe, Kartons, Luftballons, Töpfe, Decken, Tücher, alte Klamotten ... Mit ihrer Fantasie bauen sie sich ihre Welt und erobern gleichzeitig ihre Umwelt. Sie denken nicht an Gesundheit und Fitness und haben auch nicht den Wunsch, einen schönen, trainierten Körper zu besitzen. Sie bewegen sich einfach aus dem Grund heraus, weil sie Freude und Spass dabei erfahren wollen. Und genau das ist absolut «abguckwürdig»!

Seien Sie nicht zu erwachsen, sondern bleiben Sie ein ganzes Stück Kind

Bewegung ist in jedem Altersabschnitt ein wahres Wundermittel. Schon zehn Minuten Bewegung am Tag hebt die Stimmung. Je mehr Sie sich bewegen, desto mehr körpereigene Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, werden freigesetzt. Serotonin macht gute Laune und vermindert Angstgefühle. Noradrenalin stärkt das Selbstbewusstsein und Dopamin beeinflusst unser körpereigenes Belohnungssystem, sodass Glücksgefühle entstehen. Ganz nebenbei werden auch noch Stresshormone abgebaut.

Durch Bewegung können wir unseren Körper bewusst erleben und lernen, besser mit ihm umzugehen. Balancieren auf der Bordsteinkante des Fussweges, auf einem umgestürzten Baumstamm oder auf einer gedachten Linie stärkt das Körpergleichgewicht. Das Schwingen eines Hula-Hoop-Reifens um die Hüfte fördert die Beweglichkeit. Die Fortbewegung mit einem Hüpfball macht Spass und trainiert die Gesäss- und Beinmuskulatur. Sich mit verbundenen Augen in der eigenen Wohnung zurechtzufinden, sensibilisiert die innere Wahrnehmung und stärkt die Bewegungssicherheit. Es gibt unendlich viel zu entdecken und zu erforschen. Eine kindliche Lebenseinstellung (nicht zu verwechseln mit kindisch) bereichert und macht froh. Das Leben wird bunter, reicher, staunenswerter und fröhlicher. Probieren Sie es aus!

Unser Körper – ein Wunder – will bewegt sein

Unser Körper ist auf das Wunderbarste für Bewegung eingerichtet. Er besteht aus ei-

nem ausgeklügelten System von miteinander arbeitenden Knochen, Muskeln, Bändern und Gelenken. Etwa 650 Muskeln stehen in Wechselwirkung mit 206 Knochen und sind für jede Bewegung unseres Körpers verantwortlich. Es herrscht ein perfektes Zusammenspiel. Der Körper geht immer davon aus, dass alle Muskeln, Knochen, Bänder usw. gebraucht werden. Wenn man aber den ganzen Tag sitzt und keinen Sport treibt, verordnet man seinem Körper ein «Sparprogramm». Alles, was nicht benutzt wird, baut er ab, weil es vermeintlich nicht benötigt wird. Das heisst: Die Muskeln verlieren ihre Kraft, ihre Länge und ihre Dehnbarkeit. Das wiederum beeinträchtigt die Körperstatik und kann zu entsprechenden Folgebeschwerden führen. Tägliche Bewegung dagegen erhöht die Spannung und Geschmeidigkeit der Muskeln. Der Muskelaufbau wird gefördert und somit das Knochengerüst vor Fehlbelastungen bewahrt. Eine kräftige Muskulatur kann die Knochen und Gelenke optimal abstützen.



Plus, plus, plus ...

Ein weiterer Vorteil regelmässiger Bewegung liegt darin, dass dadurch das Herz stärker und leistungsfähiger wird und vergrössert werden kann. Ein durch Training grösseres Herz ist gesünder und kräftiger. Bewegung intensiviert auch die Atmung. Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln arbeiten verstärkt. Die Lunge kann sich mehr ausdehnen und wird somit tiefer belüftet. Es wird mehr Sauerstoff aufgenommen. Dadurch steigt der Sauerstoffgehalt des Blutes an. Das wiederum fördert die Sauerstoffversorgung der Muskulatur und erhöht die Leistungskraft des Körpers und des Geistes. Die Ausdauer wird gefördert, Konzentrationsfähigkeit und Körperbewusstsein verbessern sich, Stimmung und Selbstwertgefühl steigen an und die individuelle Kreativität verbessert sich. Beweglichkeit macht mobil, der Alterungsprozess verlangsamt sich und das Wohlbefinden steigt. Und nicht zuletzt hält eine starke Muskulatur unter der Haut auch die Gesichtszüge glatt und frisch. Das ist der Traum aller und vollzieht sich ganz ohne Botox. Sicher: Es ist nicht leicht, den «inneren Schweinehund» zu überwinden und sportlich aktiv zu werden. Wer aber für einen Ausgleich zu seinem Berufsalltag sorgt, wird schnell vielfältige Veränderungen an seinem Körper erleben. Die wohltuende Wirkung eines scheinbar kleinen Pensums an regelmässiger Bewegung ist so umfassend und tiefgreifend, dass man sehr bald ihren Wert zu schätzen weiss.

Wie schaffe ich den ersten Schritt?

Wichtig sind die ersten Schritte, sozusagen der «Anstoss» für den Körper. Wer seinen Körper in Schwung gebracht hat, dem fällt das Weitermachen leichter, denn es braucht nicht mehr so viel Energie, um in Schwung zu bleiben. Das früher so schwere Aufraffen weicht

über kurz oder lang der Freude an der Bewegung. Erfahrungsgemäss macht Bewegung allein nicht so viel Freude. Auch in diesem Punkt können wir von den Kindern lernen. Sie suchen sich Freunde und gehen gemeinsam ans Werk. Es liegt also nichts näher, als sich Gleichgesinnte zu suchen und gemeinsam die Freude an der Bewegung zu erleben. Dazu braucht man nicht unbedingt ein Fitnessstudio mit hohen Preisen. Machen Sie es wie die Kinder und werden Sie erfinderisch! Es gibt viele Bewegungsarten, die fit halten. Man muss sich nicht für eine einzige Art entscheiden, denn Abwechslung bringt auch hier neue Freude. Wofür man sich auch entscheidet, wichtig ist die Regelmässigkeit. Nicht die einmalige Kraftanstrengung bringt Erfolg, sondern die kleineren Bewegungseinheiten. Es ist also besser, dreimal in der Woche zu «trainieren», als alle drei Wochen eine grosse Kraftanstrengung hinter sich zu bringen. Und zum Schluss benötigt man auch ein Päckchen Geduld, denn der Körper muss sich mit der neuen Situation vertraut machen. Sichtbare und spürbare Erfolge stellen sich erst nach einigen Wochen ein. Bis dahin gilt: Eifern Sie den Kindern nach und betrachten Sie Bewegung nicht als Pflicht, sondern als Freude, Spass und Abenteuer.

Und noch einmal: Kinder als Vorbilder

Lassen Sie sich ermutigen, eine Bestandsaufnahme Ihres Tagesablaufes und Lebens vorzunehmen und etwas mehr «Kind» darin zu verpacken. Lassen Sie sich nicht von Erwachsenen abhalten, auch wenn Sie von ihnen belächelt werden. Pablo Picasso sagte einmal: «Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben.»

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen, dass Sie sich mit Freude bewegen, zu Entdeckern und Abenteurern werden und das

einzigartige Wunderwerk, das Gott Ihnen mit Ihrem Körper geschenkt hat, bis ins Alter geniessen können. ■



Tipps und Tricks

Halten Sie Ausschau nach möglichen und unmöglichen Gelegenheiten, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

Hier einige Anregungen:

- **Wie wäre es mit einem kleinen Wandtraining beim Zähneputzen oder Telefonieren? Dazu müssen Sie nur im Wechsel von den Zehenspitzen zu den Fersen wippen und zurück.**
- **Oder was halten Sie vom Türrahmensport, bei dem Sie mit den Händen seitlich oder oben gegen den Türrahmen drücken und so Ihre Arm- und Rückenmuskulatur kräftigen?**
- **Und wer sagt, dass man Treppen nur vorwärts hinaufsteigen kann? Probieren Sie es doch einmal rückwärts aus!**
- **Sehr bekannt unter Verliebten ist das «Fusseln» unter dem Tisch. Dies kann man auch für die Allgemeinheit erweitern, indem man gegenseitig die Füsse seitwärts aneinander drückt und die Beine anspannt, in dem Sinn: Wer ist der Stärkere?**
- **Sogar im Auto, beim Warten vor der roten Ampel, kann man seinen Beinen Gutes tun, indem man mit den Zehen «Klavier» spielt oder mit den Füssen Kreise schreibt (aber Vorsicht Verkehr!).**
- **Und nicht zuletzt ist ein abendlicher Spaziergang um den Häuserblock bei Amselgesang etwas Wunderschönes.**

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

