

BEWEGUNGSSCHANCEN IM ALLTAG NUTZEN

Der Alltag mit Beruf und Freizeit, aber auch im wohlverdienten Ruhestand bietet viele Möglichkeiten sich zu bewegen. Es liegt an ihnen, diese **Gelegenheiten für Aktivität und Bewegung** zu erkennen und zu nutzen. Oft ist es gar nicht die viel zitierte Faulheit, die Sieden Lift holen lässt, oder die Sie bei kurzen Strecken ins Auto steigen lässt, sondern zumeist ist es Gewohnheit – nennen wir es sogar eine schlechte Angewohnheit – die uns die Technik anstelle der Muskeln benutzen lässt. **Ändern Sie Ihre Passivitäts- in Aktivitätsgewohnheiten.** Diese Lebensstiländerung ist für viele der **Schritt zum Wunschgewicht**, zu **Wohlbefinden**, zu **verbessertem Körpergefühl**, zum Spüren der **eigenen Stärke** sowie zu **Aktivität** und **Dynamik**. Bewegungschancen warten immer und überall auf Sie. Suchen Sie ab jetzt nach diesen Chancen!



Fazit: Seien Sie rund um die Uhr in Bewegung und Sie werden am Abend überrascht feststellen, dass Sie nicht erschöpft und angespannt sind, sondern dass Sie sich **rundum wohl fühlen** und mit dem abgelaufenen Tag **zufrieden** sind. Bewegung hat Ihre Muskulatur gekräftigt, Ihre Organe gestärkt und Ihren Geist geweckt. Darüber hinaus haben Sie bei jedem gesetzten Schritt Energie verbraucht, was sich am Abend in Ihrer täglichen Energiebilanz positiv auswirkt.

Bewegungschancen im Alltag



Aufwachen – noch im Bett aktivieren Sie in Rückenlage liegend bei Radfahr-Bewegungen ihren Kreislauf. 15 bis 25 Tretbewegungen im gedachten Kreis reichen um das Hüft- und Kniegelenk zu mobilisieren. Dann noch 15 Mal mit den Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie, liegende Cross Crawl wird diese wichtige Koordinations- und Kraftübung genannt, und Sie sind wach und aktiviert für das Aufstehen.



Aufstehen – und schon nach dem ersten Glas Wasser, das Sie getrunken haben, verbessern Sie beim Zähneputzen im Einbeinstand Ihr Gleichgewicht und bei Kniebeugen kräftigen Sie ihre Beinmuskeln.



Anziehen – diese Alltagstätigkeit kann zu einem Koordinationstraining umfunktioniert werden. Die Knöpfe mit der weniger geschickten Hand zuknöpfen, Hosen und Röcke mit einer Hand anziehen, die Schuhe im Einbeinstand schnüren; machen Sie sich einen Spaß und ein Training aus dem Anziehen.



Vormittags – auf dem Weg zur Arbeit oder zu Besorgungen suchen Sie nicht lange nach einem Parkplatz, sondern gehen ein Stück zu Fuß. Treppen werden flotten Schrittes genommen, mit dem Aufzug wären Sie sowieso langsamer. Jedes Telefongespräch ist eine Chance für eine kurze Pause vom Sitzen die zum Gehen genutzt wird. Der Arbeitsplatz bietet neben dem Stuhl auch einen Sitzball, so wird aus dem passiven Sitzen ein Koordinationstraining. Besprechungen werden manchmal auch im Gehen abgehalten.



Mittags – frisches Gemüse und Salate werden zu Fuß vom Markt oder aus dem Garten geholt. Das Abräumen des Mittagstisches und das Trocknen des Geschirrs wird für Mobilisationsübungen genützt. Nach der Mittagsruhe mit Entspannung und Erholung einen Spaziergang mit oder ohne Hund einplanen, dann noch Treppen zum Krafttraining für die Beine nutzen.



Früher Nachmittag – Wartezeiten auf den Bus oder auf Freunde werden als willkommene Dehnpausen genutzt. Oft haben Sie schon über fünf Minuten Wartezeit geärgert, jetzt gehen sich fünf Dehnübungen aus. Nach dem Tagewerk werden kleine Besorgungen mit dem Rad erledigt. Arbeiten im Haushalt und Garten werden nicht als Last angesehen, sondern als willkommene Möglichkeit zur Bewegung betrachtet.



Später Nachmittag – laut Forschungsergebnissen der Chronobiologie, dem Studium der Lebenszeiten in natürlichen Rhythmen und Zeitprogrammen, wie der Tages- und Jahreszeiten sowie Mondphasen und Gezeiten, durchleben wir im circadianen Rhythmus von ca. 24 Stunden um 17 bis 18 Uhr ein zweites Hoch. Nützen Sie die Hochphase zur Lösung kniffliger Bewegungsaufgaben wie kleine Reparaturen im Haus und Garten. In netter Gesellschaft oder auch alleine können Sie ihre Geschicklichkeit aber auch bei Spielen wie Jonglieraufgaben, Kugel-Labyrinth, Wurf- und Fangspiele für Alt und Jung verbessern. Schon ein kleiner Anstoß bringt Sie und die Ihren in Bewegung.



Abend – die Dunkelheit für Orientierungs- und Gleichgewichtsaufgaben nutzen und dabei noch elektrischen Strom sparen. Wechselbäder oder kneippsche Güsse mit Gelenkmobilisation und Dehnung verbinden.



Schlafvorbereitung – mit Dehnungs- und Entspannungsübungen die Nachtruhe optimal vorbereiten. Meiden Sie jedoch anstrengende Belastungen unmittelbar vor dem Schlafengehen (vgl. SALETU/SALETU-ZYHLARZ, 2001). Manchmal ist es aber auch sehr schön, mit einem guten Buch den Schlaf zu empfangen und mit der Aktivität auf den nächsten Morgen zu warten.