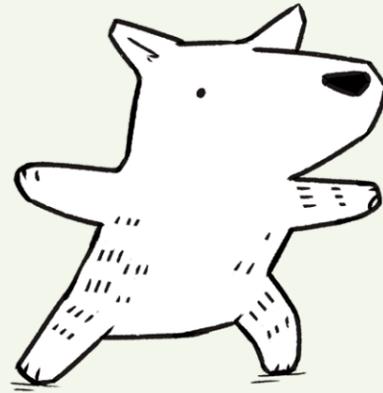


Zuhause Fit und Gesund trotz Corona

Trainingstipps für Patienten, Angehörige und Pflegekräfte



TEXT: MARTIN HELMES

Bewegung und körperliche Aktivität fördern das psychische und körperliche Wohlbefinden und das insbesondere dann, wenn es uns körperlich und seelisch gerade nicht so gut geht. Dies trifft gerade in der jetzigen Situation für viele Menschen zu, die aufgrund der Einschränkungen in Fitnessstudios, Sportvereinen und Schwimmbädern oft der gewohnten regelmäßigen sportlichen Aktivität nicht nachgehen können.

»Je schlechter man sich fühlt, desto mehr profitiert man von körperlicher Aktivität. Das gilt sowohl für die Stimmungslage als auch für das körperliche Befinden«, so Prof. Jens Kleinert vom Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule Köln. Dieser Satz macht doch Mut. Es ist also gerade in einer Krise wichtig, mit mehr Bewegung und Sport anzufangen um Folgen wie z. B. Depression und einen Anstieg der bekannten Zivilisationskrankheiten zu verhindern und damit gestärkt aus der Krise hervorzugehen.

WELCHE MÖGLICHKEITEN, ZU HAUSE ZU TRAINIEREN, BIETEN SICH AN?

Grundsätzlich bietet sich jede Form der Bewegung an. Neben einer Vielzahl von Onlineangeboten ist viel Bewegung an der frischen Luft zu empfehlen. Menschen, die physiotherapeutische Betreuung benötigen, haben in der Regel auch weiterhin die Möglichkeit, unter Beachtung der Hygienebestimmungen diese in Anspruch zu nehmen. Hierzu zählen auch die Hausbesuche.

WELCHE MOMENTANEN ALTERNATIVEN ZUM FITNESSSTUDIO ODER TURNVEREIN GIBT ES?

Die Möglichkeiten, zu Hause Fitness oder Therapie anzubieten, hat vor allem während der Corona Pandemie Konjunktur. Hatten viele Menschen bis dahin noch Abstand von Onlineangeboten genommen, gewinnt die Digitalisierung unter Einfluss von Kontaktverbot und besonderen Hygienebestimmungen mehr und mehr an Bedeutung. Physiotherapeuten bieten mittlerweile Online Therapie an und Fitnessstudios Kursprogramme, die per QR Code auf den heimischen Rechner oder das Tablet aufgerufen werden können.

Diese finden dann zum Teil sogar live statt, so dass ein wirkliches Gemeinschaftsgefühl entstehen kann. Diese Angebote gibt es für alle Altersgruppen. Ein paar Beispiele seien hier kurz aufgezeigt:

Fitness für Kinder:
www.youtube.com/watch?v=zoy_rCYgWml

Erwachsene:
<https://praevention.fpz.de/event?id=15301>

Ältere Menschen:
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/service/materialien/sturzpraevention

Eine Vielzahl von Kursen und Fitnessangeboten sind über soziale Medien, YouTube und Co. erhältlich. Interessierte finden hier Yoga und unterschiedliche Workouts. Entspannung kann gestreamt werden und Heilsversprecher propagieren via Internet die besten Übungen gegen Rückenschmerzen und sagen uns, was man auf jeden Fall unterlassen muss. Der Gesundheitsmarkt im Netz spielt allerdings häufig mit den Ängsten der Menschen und Ängste erzeugen eher Probleme als dass sie diese beseitigen. Es geht aber auch anders und besser. Krankenkassen bieten

schon seit geraumer Zeit sogenannte Online Präventionskurse an. Dies sind qualitätsgesicherte kostenpflichtige Angebote, die in der Regel durch die zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) geprüft und für gut befunden wurden. Der Unterschied zu einigen YouTube Kursen liegt darin, dass die Teilnehmer hier durchaus auch betreut werden und ein physischer Trainer oder Therapeut via Telefon oder Chat vor Beginn des Kurses eine Einführung in das Programm vornimmt, bevor die Teilnehmerin oder der Teilnehmer mit dem Programm startet.

WIE GENAU SIEHT EIN EINSTIEG IN EIN ONLINE PRÄVENTIONSPROGRAMM AUS?

Dies geschieht durch vorgeschaltete Fragebögen und kleine Tests, die eine Einschätzung der Fitness des Teilnehmers oder der Teilnehmerin zulassen. Darauf folgt in der Regel eine telefonische Beratung. Falls nicht gewünscht, kann diese Beratung auch in Form einer Mail erfolgen. Die Kurse selber gehen in der Regel über mehrere Sitzungen, haben einen methodisch didaktischen Aufbau und der Therapeut steht im Hintergrund sowohl für Fragen als auch als Unterstützer zur Verfügung. Solche Kurse werden in der Regel von gesetzlichen Krankenkassen bei erfolgreicher Teilnahme erstattet. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder Versicherung, welches Online-Angebot diese zur Verfügung stellt. Dies geht z. B. über die Suchfunktion für Präventionskurse auf der Internetseite Ihrer Krankenkasse.

<https://bkk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse>

<https://praevention.fpz.de>

WAS MUSS ICH BEACHTEN, BEVOR ICH MIT EINEM NEUEN TRAININGSPROGRAMM BEGINNE?

Empfohlen wird, gerade vor einer neuen sportlichen Betätigung, eine ärztliche Abklärung von sogenannten Kontraindikationen. Mittlerweile unterstützen viele Krankenkassen hierzu auch die Konsultation eines Onlinearztes.

WIE SIEHT EIN SOLCHER »ONLINE TERMIN« AUS?

Der Patient füllt vor dem Onlinetermin einen Fragebogen aus, welchen der Arzt zuvor erhält. Dadurch kann sich der Arzt einen ersten Eindruck vom Patienten machen und ist für den Onlinetermin gut vorbereitet. Über eine gesicherte Videoverbindung treffen sich dann Arzt und Patient zum vereinbarten Termin. Hier können sich Onlinearzt und Patient gegenseitig sehen. Ein tatsächlicher Arztbesuch kann unter Umständen vermieden werden. Dies spart Zeit und Ressourcen. Nur, wenn der Arzt feststellt, dass eine Ferndiagnose nicht ausreichend ist und noch eine genauere Abklärung benötigt wird, muss der Weg in die Arztpraxis angetreten werden oder eine Überweisung zu einem Facharzt ausgestellt werden.

WELCHES TRAINING IST FÜR MICH DAS RICHTIGE?

Die Möglichkeiten auf dem digitalen Sport- und Fitnessmarkt sind schier unbegrenzt. Unbegrenzte Möglichkeiten sind jedoch nicht immer von Vorteil, weiß man doch oft nicht, was das geeignete Programm für einen selber ist. Wir nennen Ihnen 6 Regeln, die Ihnen helfen sollen, das für Sie richtige Programm auszusuchen.

REGEL 1

Wählen Sie Bewegungsprogramme oder Sportarten aus, bei denen Sie sich sicher fühlen und sich nicht überanstrengen müssen. Sportart und Belastung sollten nicht abrupt gewechselt werden, da zu viel ungewohnte Belastung das Verletzungsrisiko erhöhen kann.

REGEL 2

Wenn möglich, sollten Sie sich in der freien Natur und an der frischen Luft bewegen. Das stärkt das Immunsystem und baut Stress ab. Joggen, Radfahren, Wandern, Walken oder Spaziergehen fallen einem da auf Anhieb ein. Aber

auch Gymnastik an der frischen Luft im Garten oder Park sind durchaus zu empfehlen. Warum nicht die Tischtennisplatte aufbauen oder Federball spielen. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

REGEL 3

Halten Sie auch beim Joggen oder Spaziergehen den Mindestabstand ein. Die Ansteckungsgefahr außerhalb geschlossener Räume ist zwar geringer als in geschlossenen Räumen, man kann sich jedoch auch beim Joggen anstecken oder andere Läufer infizieren, wenn der Abstand von zwei Metern nicht eingehalten wird.

REGEL 4

Training ist immer ein Prozess und sollte über einen längeren Zeitraum regelmäßig durchgeführt werden. Machen Sie sich also einen Plan oder buchen Sie ein kostenpflichtiges Programm, teilen Sie Ihre Trainingserfolge mit Freunden oder verabreden Sie sich zu zweit mit ausreichend Abstand zum gemeinsamen Sporttreiben.

REGEL 5

Damit Training regelmäßig stattfinden kann, sollte es Spaß machen. Sicherlich wird es auch Tage geben, an denen der Spaß nicht aufkommen möchte. Ein gewisses Maß an Selbstdisziplin führt aber auch zu mehr Zufriedenheit. Probieren Sie es aus. Den inneren Schweinehund ab und zu überwinden zu müssen tut wirklich gut.

REGEL 6

Haben Sie also festgestellt, dass Ihnen das Training Freude bereitet, stecken Sie sich ein kurz- mittel- und langfristiges Ziel und schreiben Sie diese am besten auf. Ziele können sehr vielschichtig sein. Ob es das Treppensteigen ist, was wieder müheloser bewerkstelligt werden soll oder eine 5 km Runde, das macht dabei keinen großen Unterschied. Die Ziele, egal welche >

Sie sich stecken, können Sie nach den S.M.A.R.T. Kriterien für sich festlegen. Die Buchstaben stehen dabei für:

- S** = Spezifisch – Ziele eindeutig definieren/formulieren
- M** = Messbar – Wie möchte ich das Ziel überprüfen?
- A** = Akzeptabel – Kann ich und können andere das Ziel akzeptieren?
- R** = Realistisch – Ist das Ziel erreichbar und die Maßnahme umsetzbar?
- T** = Terminiert – Genaue Terminangabe, bis wann das Ziel erreicht werden soll. Ist es realistisch, dass das Ziel bis zu diesem Tag erreicht werden kann?

Um bei dem Beispiel der 5 km Runde zu bleiben. Sie schaffen jetzt 3 km zu laufen, ohne anzuhalten. Nach den SMART Kriterien können Sie nun folgendes Ziel festhalten:

- S** = Ich möchte 5 Km laufen ohne anhalten zu müssen.
- M** = Dazu nutze ich die 5 km Laufrunde im Wald. Wenn ich die Runde gut schaffe, ohne anhalten zu müssen, habe ich mein Ziel erreicht.
- A** = Auch wenn ich dafür auf andere Freizeitaktivitäten verzichten muss, ist es mir das wert. Meine Familie zieht auch mit.

- R** = Das haben schon so viele andere in meinem Alter geschafft, das schaffe ich auch.
- T** = Ich versuche das Ziel in 3 Monaten zu erreichen.

Sie sehen, es gibt keine Ausreden mehr, zu Hause nicht aktiv zu sein.

Vielleicht ist in der folgenden Auflistung ja auch etwas dabei, was Ihnen zusagt. Sie gibt nur einen kleinen Einblick in das Angebot an Bewegungsprogrammen und hat nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

- ENTSPANNUNG / ACHTSAMKEIT:**
 - › Autogenes Training
 - › Atemübungen
 - › PMR
 - › Hatha Yoga
 - › Thai Chi
 - › Chi Gong
- KRÄFTIGUNG:**
 - › Online Präventionskurse zur Ganzkörperkräftigung
 - › Workouts
 - › Spezielle Kräftigungsprogramme
 - › Power Yoga
- BEWEGLICHKEIT:**
 - › Yoga
 - › Stretchin
 - › Gymnastik
- KOORDINATION:**
 - › Sturzpräventionskurse
 - › Tanzkurse
 - › Balance Fit
 - › Tischtennis
 - › Tennis
- AUSDAUER:**
 - › Joggen
 - › Walken/Wandern
 - › Radfahren
 - › Zumba
 - › Power Dance

Kümmern Sie sich also gerade in Zeiten von Corona um Ihre Fitness und Gesundheit. Ein vielfältiges Angebot wartet auf Sie. Bleiben Sie gesund. ♦



Martin Helmes
Diplom-Sportlehrer und Referent im Gesundheitswesen
Foto: Martin Helmes (privat)

5 ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Damit Sie direkt mit dem Training beginnen können, haben wir 5 unterschiedliche Übungen aus den Bereichen Kraft, Koordination und Beweglichkeit zusammengestellt. Für diese fünf Übungen benötigen Sie keine weiteren Hilfsmittel. Gerne können Sie diese am Stück oder auch über den Tag verteilt machen. Regelmäßig angewendet haben sie auf jeden Fall Potenzial, Ihre Fitness zu verbessern.



1 KOORDINATION: EINBEINSTAND

Stellen Sie sich auf ein Bein und halten Sie die Balance. Versuchen Sie dabei den Oberkörper möglichst stabil zu halten. Möchten Sie die Übung etwas schwieriger gestalten, können Sie die Augen schließen oder Sie stellen sich auf einen wackeligen Untergrund (z. B. Kissen, Handtuch oder Balance Board)

Ziel: Verbesserung der Koordination
Schwierigkeit: Anstrengend
Wiederholung: 3-5 Wdh., je Seite à 10-15 sec.



2 KRÄFTIGUNG: KNIEBEUGE (SQUADS)

Im aufrechten Stand halten Sie die Arme seitlich. Jetzt gehen Sie in die Kniebeuge und achten dabei darauf, dass das Knie nicht zu weit über die Fußspitze ragt. Fuß, Knie und Hüfte sind dabei in einer Linie. Zur Balance führen Sie die Hände vor dem Körper zusammen. Tipp: Stellen Sie einen Stuhl hinter sich. Während der Übung setzen Sie sich nicht hin, sondern berühren den Stuhl nur leicht und richten sich dann wieder auf.

Ziel: Kräftigung Beinmuskulatur
Schwierigkeit: Anstrengend bis sehr anstrengend
Wiederholung: 5-10 je Satz, 2-3 Sätze

Fotos: Martin Helmes (privat)



3 PLANKE ODER STÜTZ

Legen Sie sich gerade mit dem Bauch auf den Boden. Stützen Sie sich mit den Ellenbogen ab und bilden Sie mit den Beinen, Rumpf und Kopf eine gerade Linie.

Ziel: Kräftigung gesamte vordere Muskelkette
Schwierigkeit: Anstrengend bis sehr anstrengend
Wiederholung: 3-5 à 10-20 sec.



4 AUSDAUER: JUMPING JACKS ODER HAMPELMÄNNER

Die Hampelmänner sind ein gutes Training, um den Puls kurzfristig hochzufahren. Sie stellen sich aufrecht hin und machen einen Sprung, wobei Sie die Beine nach außen führen und beidbeinig in leicht gegrätschter Stellung landen. Währenddessen werden die Arme seitlich nach oben geführt. Beim nächsten Sprung werden die Beine wieder zusammengeführt und die Arme seitlich nach unten. Alternativ können Sie auch ein Springseil nehmen und Seilspringen.

Ziel: Puls beschleunigen
Schwierigkeit: Anstrengend
Wiederholung: 3 Sätze à 10 Wdh.



5 ENTSPANNUNG: DEHNUNGS-LAGERUNGSÜBUNG

Sie liegen in Rückenlage, stellen die Beine an und legen die Arme in Schulterhöhe seitlich ab. Dann kippen Sie die Beine zu einer Seite und drehen den Kopf zur Gegenseite. Machen Sie diese Bewegung langsam und achten Sie dabei auf Ihre Atmung. Mit jedem »Ausatmen« lassen Sie die Spannung aus Ihrem Körper entweichen. Wenn Sie sich ein wenig entspannter fühlen, kippen Sie die Beine und den Kopf zur jeweils anderen Seite. Wiederholen Sie jede Seite ca. 3-5 mal. Die Wiederholungen können hier durchaus stark variieren.

Ziel: Mobilisation und Entspannung
Schwierigkeit: leicht
Wiederholung: ca. 3-5 je Seite