



Wander' dich fit

—

Mehr Ausdauer mit Gesundheitswandern

Gesundheit und Wandern

Was ist Gesundheit?

Für „Gesundheit“ gibt es kein eindeutig definierter Begriff. Gesundheit ist individuell bewertbar und wird sozial produziert.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, 1946) beschreibt es z. B. wie folgt:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Das Bildungsministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie (BMFT, 1997) beschreibt es wiederum so:

„Gesundheit wird als mehrdimensionales Phänomen (seltsames, ungewöhnliches Ereignis) verstanden und reicht über den „Zustand der Abwesenheit von Krankheit“ hinaus.“

Was ist Wandern?

Wandern zählt zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten – und seit der Corona-Pandemie haben viele Menschen die Bewegung in der Natur auch für sich entdeckt, egal ob allein, mit Familie oder Freunden.

Wandern unterscheidet sich gegenüber einem Spaziergang dahingehend, dass eine Wanderung über einen längeren Zeitraum (mehrere Stunden) umfasst. Wanderungen finden eher in der Natur, wie Wälder, ländliche Gebiete oder Gebirge statt. Im Gegensatz zum Spaziergang wird eine Wanderung auch geplanter und mit mehr Vorbereitung vorgenommen.

Beim gesunden Wandern bzw. Gesundheitswandern ist nicht nur die Bewegung in der Natur das Ziel, sondern hier stehen während der Wanderung auch gezielten Übungen aus der Physiotherapie für den Körper und die Beweglichkeit im Fokus. Mit den Übungen zur Kraft, Koordination und Beweglichkeit haben die gesunden Wanderungen einen positiven Effekt und bietet Abwechslung während der Aktivität.

Durch die geringe Belastung ist das Gesundheitswandern besonders gelenkschonend und verbindet dabei viele positive Effekte einer Ausdauersportart. Die regelmäßige körperliche Aktivität hat einen hohen gesundheitlichen Mehrwert und kann sowohl präventativ Erkrankungen und Verletzungen vorbeugen, genauso aber auch in der Therapie und Regeneration helfen.

Das Salutogenese-Modell (nach Antonovsky)

Salutogenese:

„salus“ – lat.: Gesundheit

„genesis“ – lat.: Entstehung

Bedeutung: Erhalt der Gesundheit

Im Mittelpunkt dieses Modells steht das Kohärenzgefühl: Gemeint ist damit der Blick auf die eigene Welt und das Leben. Ein starkes Kohärenzgefühl hat positive Auswirkung auf die eigene Gesundheit. Die Grenze zwischen dem eigenen Wirkungsbereich und äußeren Faktoren werden entsprechend wahrgenommen.

Äußere Faktoren werden bei einem hohen Kohärenzgefühl daher auch nicht als sogenannte Stressoren erkannt. Stressoren sind die eigenen Bewältigungsressourcen. Auftretende Probleme sind zu bewältigen, diese sind verstehbar und werden als sinnhaft empfunden und man fühlt sich den daraus resultierenden Herausforderungen gewachsen.

Das Salutogenese-Modell besagt, dass Krankheit nicht das Gegenteil von Gesundheit ist, sondern es ein Kontinuum ist: Der Mensch bewegt sich entsprechend in seiner Lebenszeit darin.

Widerstandsressourcen (genetische und psychosoziale Faktoren) prägen den Menschen. Sind diese größtenteils positiv, stärken sie das Kohärenzgefühl und festigen die psychische Gesundheit.

Ausrüstung zum gesunden Wandern

Zum Gesundheitswandern brauchen Sie generell keine besondere Ausrüstung – darum ist es ein ideales Training für jedermann!

Das Wichtigste, was Sie benötigen, ist gutes und passendes Schuhwerk. Zu Anfang und für kurze Strecken reichen Jogging- und Freizeitschuhe. Für längere Wanderungen, mit matschigen Wegen oder instabilen Untergründen sind wasserdichte Wanderschuhe oder Outdoorschuhe mit einer rutschfesten und griffigen Sohle die bessere Wahl. Bei der Anschaffung solcher Schuhe achten Sie dabei auf folgendes:

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für den Kauf und lassen sich in einem Fachgeschäft beraten.
- Probieren Sie Schuhe vormittags und nachmittags an – denn im Laufe des Tages schwellen die Füße an.
- Im Fachgeschäft gibt es mittlerweile gute Analysen für den Fuß und den perfekten Schuh – nutzen Sie diese Möglichkeiten der Formanpassung.
- Ein fester Sitz an der Ferse, und genug „Luft“ nach allen Seiten für die Zehen: so sollte der Schuh sitzen. Sind diese zu eng oder rutscht der Fuß hin- und her riskiert Blasen.
- Bevor Sie auf die erste längere Wanderung gehen, tragen Sie die Schuhe bereits zu Hause und im Alltag ein.

Die wetterfeste Bekleidung sollte dem Wetter, also je nach Temperatur und Lage gemeldet, angepasst sein. Das „Zwiebelprinzip“ in 3 Schichten hat sich dabei sehr gut bewährt.:

- Funktionsunterwäsche aus synthetischen Materialien. Die Feuchtigkeit wird nach außen transportiert und der Körper wird so von einem schnellen auskühlen geschützt.
- Hemd, leichter Pullover, Jacke. Fleece-Material eignet sich sehr gut, da es leicht und funktionell ist. Außerdem Wind- und regenfest.
- Atmungsaktive, wind- und wasserfeste (leichte) Regenjacke.

Je nach Wetterlage ist eine Kopfbedeckung empfehlenswert: Bei kühleren Temperaturen Stirnband oder Mütze – denn über den Kopf geht viel Körperwärme verloren. Dünne Handschuhe sind im Winter ebenfalls von Vorteil. Bei wärmeren Temperaturen, viel Sonnenschein oder auch Regenschauer sollte eine Schirmmütze o. ä. zur Ausrüstung gehören.

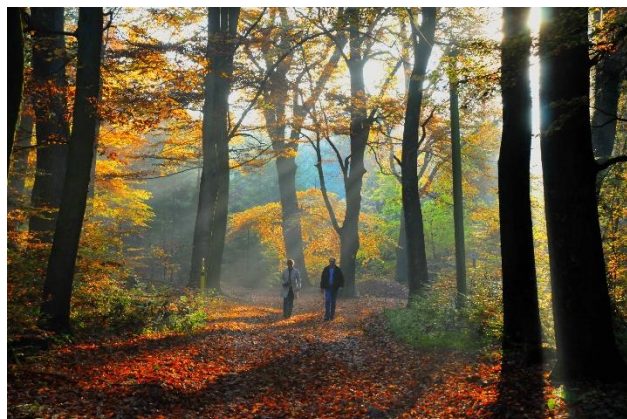
Je nach geplanter Aktivität sollten Sie ausreichend zu trinken mitnehmen. Von Vorteil ist auch die Mitnahme einer Wanderkarte, eines Mobiltelefon sowie ein kleines Erste-Hilfe-Set.

Auch das Gesundheitswandern mit Wanderstöcken (Nordic-Walking-Stöcke sind nur bedingt geeignet) kann für die eigene Sicherheit mitgenommen werden. Sie bieten eine Entlastung der Gelenke und auch einen gewissen Schutz vor Stürzen. Bitte bedenken Sie aber: Das ständige Gehen mit Stöcken ist nicht förderlich für den Gleichgewichtssinn.

Optimal sind Teleskopstöcke, die Sie auf die eigene Körpergröße und Wegbeschaffenheit individuell anpassen können. Zwischendurch kompakt im Rucksack verstaut, können Sie diese einfach herausnehmen, wenn Sie sie vom Gelände her doch benötigen und die Sie je nach Steilheit des Geländes verstellen können. Als Faustformel für die richtige Stocklänge eignet sich die Formel:

Körpergröße × 0,68

Zum Bergaufgehen sollten die Stocker etwas kürzer, zum Bergabgehen etwas länger eingestellt werden.



Die Borg-Skala

Die subjektive Belastungseinschätzung ist ein wichtiger Indikator zur Trainingssteuerung. Als Hilfsmittel dient die Borg-Skala. Hierbei wird auf einer Skala von 6 – 20 die Belastung der Aktivität nach dem eigenen Empfinden bewertet.

Sie basiert auf der Annahme, dass das Anstrengungsempfinden mit der Herzfrequenz zusammenhängt: Da der durchschnittliche Ruhepuls bei ca. 60 Schlägen pro Minute liegt, beginnt die Skala mit dem Wert 6 und geht bis zum Wert von 20 (angenommene maximale Herzfrequenz von 200)

Beim sportlichen Wandern sollte die Einschätzung zwischen 11 und 14 liegen.

Wert	Belastungsempfinden
6	
7	Sehr sehr leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	anstrengend
16	
17	Sehr schwer
18	
19	Sehr sehr schwer
20	

Als Kennzeichen für die Beanspruchung dienen neben der Herzfrequenz noch die Atmung (Atemfrequenz), Laktatkonzentration oder auch Schmerzen. Nach der Devise: „Laufen ohne Schnaufen“ sollte die Atmung trotz der sportlichen Aktivität noch fließend sein. Wird man kurzatmig oder gerät „außer Atem“ bzw. wirkt gezwungen (forciert), ist es ein Zeichen von Überbelastung.

Eine Überlastung macht sich durch verschiedene äußerlich sichtbare Zeichen bemerkbar:

- Atmung (forciert, kurzatmig)
- Schnelle Reduzierung der Leistung
- Langsam einsetzende Ermüdung
- Koordinationsschwächen oder -schwierigkeiten

Darum achten Sie beim Training auf:

- Ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Erholung
- Eine moderate Steigerung der Belastung
- Training ist ein Prozess und eine Verbesserung erfolgt nur durch stetiges Üben.

Das richtige Gehen

Wandern ist eine natürliche, zyklische Fortbewegung und gelenkschonender als Joggen. Die Intensität lässt sich dabei durch die Auswahl der Strecke, der Länge und dem Tempo individuell variieren und dosieren. Die Geschwindigkeit liegt im Schnitt beim Wandern bei 5 km/h und ist in der Regel schneller als normales Gehen. Eine vorgeschriebene Ganggeschwindigkeit gibt es aber nicht, diese sollte nach dem eigenen Belastungsempfinden gewählt werden. Hier gilt der Grundsatz: „Laufen ohne Schnaufen“.

Dennoch ist Wandern ein Ausdauertraining – regelmäßig betrieben verbessert sich die Kondition.

Das Gesundheitswandern mit entsprechenden Übungen aus Kräftigung, Mobilisation, Kraft und Koordination sollte mindestens einmal in der Woche vorgenommen werden, für einen positiven Effekt. Die richtige Ausführung ist wichtig, um dabei Gesundheit und Ausdauer zu erhalten:

Aufwärmen

Auch beim gesunden Wandern ist ein Aufwärmen wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und zu vermeiden. Beim Gesundheitswandern kann dies durch ein anfängliches gemütliches Wandern passieren, ggf. auch mit zusätzlichen Aufwärmübungen, bevor es los geht. Nach etwa 15 Minuten wird dann in ein normaleres Gehetempo gewechselt. Wenn man diese „Betriebstemperatur“ erreicht hat, kann auch ein Kleidungsstück abgelegt werden, um nicht übermäßig ins Schwitzen zu kommen. Finden Sie dabei auch ihren eigenen Rhythmus und die passende Schrittlänge – ansonsten empfinden Sie das gesunde Wandern nicht als angenehm und positiv und es geht Ihnen alsbald die Puste aus.

Auswahl der Wege und Strecken

Zur ganzheitlichen Erholung bieten sich hervorragend natürliche Landschaften und Waldgebiete an. Unterschiedlich ausgewählte Wege wie Waldwege und -pfade, Schotter- oder Wiesenwege etc. schaffen immer wieder neue Anreize. Gibt es einen Barfußpfad in Ihrer Nähe? Probieren Sie ihn einmal aus.

Wandern mit Steigung und Abstiegen

Bergwanderungen bieten dem Gesundheitswandern veränderte Bewegungsabläufe. So geht es berauf mit vorgebeugten Körper und einem Schwerpunkt auf dem Standbein hinauf. Mit ganzer Sohle aufgesetzt, vielen kleinen Schritten anstatt Großen und hüftbreite Schrittgröße fördern die Stabilität.

Beim Abstieg entlasten Wanderstöcke die Gelenke. Leichte Oberkörperverneigung teilt das Körpergewicht auf die Sohle besser auf, der Körperschwerpunkt sollte dabei eine fast geradlinige Verlaufsbahn haben. Auch kleine Schritte sind besser als Große. Kniegelenke leicht, bei ca. 15 Grad, zur Entlastung dabei beugen – nicht höher, sonst zu starke Beanspruchung der Kniegelenke! Die Füße sollten eine abrollende Bewegung haben, über die Ferse, Fußmitte zum Fußballen.

Bewusste Gangwahrnehmung

Während der Gesundheitswanderungen sich bewusst machen, wie man sich bewegt – im Alltag läuft dies ohne Beachtung ab. Ein Fuß hat beim Wandern immer Bodenkontakt; stimmt das? Was machen die Arme? Wie bewegt sich meine Hüfte, Fuß...? Wie halte ich meinen Kopf?

Während der Wanderung auf einen elastischen Gang, mit einer fließenden Bewegung beim Abrollen des Fußes, von der Ferse über den Ballen, achten.

Gangformen

Führen Sie einmal verschiedene Bewegungsformen bewusst durch und nehmen neu wahr, wie es Ihnen damit geht. Achten dabei u. a. auch auf den Untergründen und die variable Steigung.

Beachten Sie beim schnellen und langsamen Gehen das richtige Abrollen.

Gehen Sie mal wieder auf Zehenspitzen oder den Fußballen.

Übersteigen Sie Hindernissen (tatsächlich oder erdacht).

Oder wie wäre es mit einem seitlichen Gang, variablen Schrittlängen, Rückwärtsgehen (auf ebenen Grund) oder einem bewussten Gang mit angehobenen Knien?

Wie fühlt es sich an, wenn ich die Hände in den Hosentaschen habe?

Wandern Sie einmal in kleinen oder großen Schrittlängen.

Und was machen die Arme währenddessen? Wie halte ich sie bzw. wie bewegen sie sich? Wie fühlt es sich an, wenn ich sie gegeneinander oder parallel schwingen lasse oder gebeugt / gestreckt halte?

Das muskuloskeletale System

Das Skelettsystem und die Muskulatur werden zusammengefasst als Muskuloskelettales System bezeichnet (oder auch Bewegungsapparat). Das Skelett mit den Gelenken ist dabei der passive Bewegungsapparat, die Bewegung und Stabilisierung erfolgt durch die Skelettmuskulatur.

Der menschliche Körper besitzt über 200 Knochen (26 davon allein in der Hand), die verschiedene Formen haben, z. B. Röhrenknochen (Beispiel: der Oberschenkelknochen) Ein Knochen besteht aus dem Knochenmark, der Spongiosa (aufgelockerte Struktur) und der Kompakta (dichte, äußere Knochenschicht).

Die Aufgaben des Skeletts sind:

- Stabiles Gerüst durch Knochen und Knorpelgewebe bilden
- Bewegung der Körperteile im Zusammenspiel mit den Muskeln ermöglichen
- Schützende Hülle für Gehirn, Rückenmark und Organe sein
- Mineralstoffspeicher
- Blutbildung (Reifung der Blutzellen im roten Knochenmark)

Die Knochen sind über die Gelenke „verbunden“. Auch hier gibt es verschiedene Formen von Gelenken, dadurch sind verschiedene Bewegungsrichtungen oder -radien in eine oder mehrere Bewegungsachsen möglich. Zwei Gelenkpartner sind überzogen mit Gelenkknorpel. Der Raum zwischen den Gelenken heißt Gelenkspalt und ist mit einer Gelenkschmiere (Synovia) ausgefüllt. Schutz und Stabilität bietet die umhüllende Gelenkkapsel.

Die Wirbelsäule ist die große Achse unseres Skeletts mit 34 Wirbeln. Wirbel sind gegeneinander beweglich; dies ermöglichen die Bandscheiben, die dazwischen liegen. Das Rückenmark wird von der Wirbelsäule schützend umschlossen. Jedes Wirbelsegment entlässt einen Spinalnerv, der Impulse aus dem Gehirn an den Körper weiterleitet.

Die Wirbelsäule ist in 5 Abschnitte aufgeteilt:

- Halswirbelsäule (7 Halswirbel, Krümmung: Lordose)
- Brustwirbelsäule (12 Brustwirbel, mit Rippen gelenkig verbunden und bilden den Brustkorb. Krümmung: Kyphose)
- Lendenwirbelsäule (5 Lendenwirbel. Krümmung: Lordose)
- Kreuzbein (5 zusammengewachsene Sakralwirbel. Krümmung: Sakralkyphose)
- Steißbein (4 oder 5 verschmolzene Steißwirbel“. Krümmung: Sakralpyhose)

Die Bandscheibe ist jeweils ca. 5 cm dick mit einem gallertartigen Kern und einem derben Faserring. Sie haben die Aufgabe, den Druckunterschied zwischen zwei Bandscheiben auszugleichen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhöhen und Stauchungen wie ein Stoßdämpfer abzufedern. $\frac{1}{4}$ der Wirbelsäulenlänge macht die Bandscheibe aus.

Halswirbelsäule
(7 Halswirbel)

Brustwirbelsäule
(12 Brustwirbel)

Lendenwirbelsäule
(5 Lendenwirbel)

Kreuzbein

Steißbein



Die Muskulatur

Es gibt drei Muskeltypen:

- Skelettmuskulatur (quer gestreifte Muskulatur)
- Glatte Muskulatur
- Herzmuskulatur

Skelettmuskulatur

Die Skelettmuskulatur lässt sich willkürlich anspannen, um bewusste Bewegung auszuführen. Sie ist für eine aufrechte Körperhaltung und auch Wärmeproduktion zuständig. Der Anteil an die Körpermasse beträgt beim Mann ca. 40 %, bei Frauen ca. 25 %. Über Sehnen sind die Muskel an Knochen und Faszien befestigt.

Stellen Sie sich diese Muskeln vor, ähnlich wie Kabel, die gebündelt und von Hüllen umgeben sind. Dabei ist die Feinstruktur hier sehr komplex. In Längsrichtung verlaufenden Muskelfasern, die sich zu einer größeren Muskelfaser zusammen bündeln, heißen Myofibrillen.

In einem Bindegewebe bilden viele Muskelfasern ein Muskelfaserbündel. Dies wiederum ist als ganzer Muskel in einem von Bindegewebe umhüllenden Muskelfaserbündeln eingepackt.

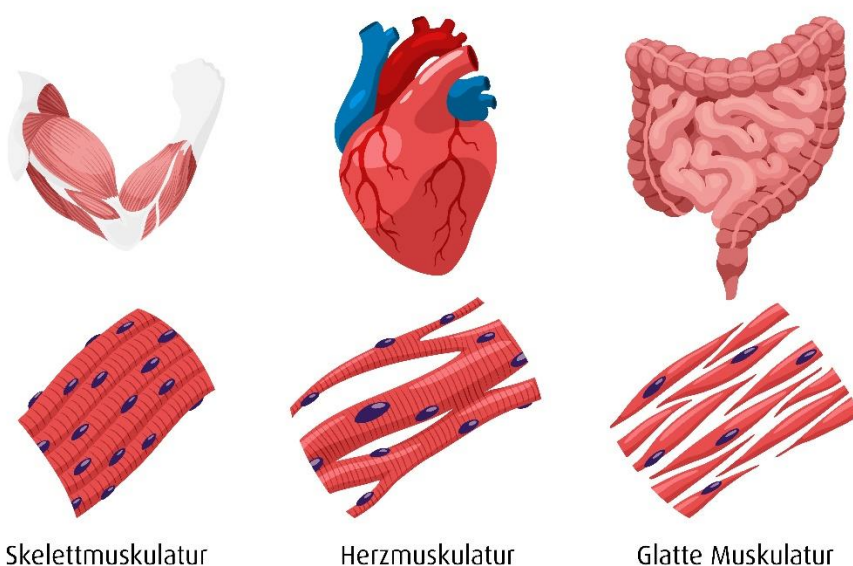
Glatte Muskulatur

Diese Muskulatur-Art lässt sich nicht willkürlich anspannen und hat keine bewusste Steuerung. Die glatte Muskulatur ist in den Hohlorganen vorhanden, wie z. B. Wände des Magen-Darm-Traktes zur Verdauung.

Die Herzmuskulatur

Mit quergestreifte Muskelfasern (wie bei der Skelettmuskulatur, diese ist aber kreuzweise angeordnet) ist die Herzmuskulatur aufgebaut. Es ist ein autonomes Nervensystem und nicht wie bei der Skelettmuskulatur ein somatisches Nervensystem. Dabei geht die Impulsgebung durch Nerven. Durch die Anspannung wird das Blut in den Körper transportiert.

Muskelarten



Skelettmuskulatur

Herzmuskulatur

Glatte Muskulatur

Agonisten / Antagonisten und Synergist

Ein Muskel arbeitet niemals allein. Es ist immer ein stimmiges Zusammenspiel von Muskeln und Muskelgruppen.

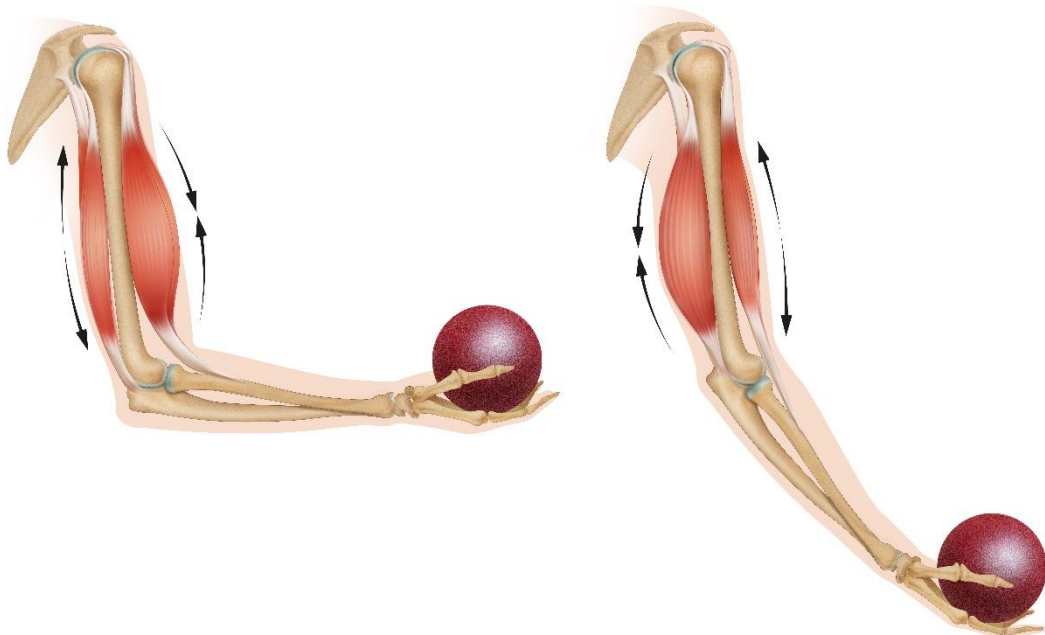
Der Agonist (= Spieler) führt eine Bewegung aus, der Antagonist (= Gegenspieler) sorgt für die Bewegung in Gegenrichtung. Je nach Bewegung wechselt die Funktion des Agonisten / Antagonisten.

Beispiel: Unterarm in Ellenbogen beugen: M. biceps brachii wird gebeugt, der M. triceps brachii wird gedehnt. Unterarm wird wieder gerade gestreckt, ist es umgekehrt.

Synergisten sind mehrerer Muskeln, die an einer Bewegung beteiligt sind. Z. B. Bauchmuskeln oder Rückenmuskeln. Diese sind u. a. auch Gegenspieler. Dabei sind solche Muskelgruppen immer ähnlich stark ausgebildet.

Trizeps entspannt, Bizeps angespannt

Trizeps angespannt, Bizeps entspannt



Ziele von Kraft- und Muskeltraining

- Das muskuläre Leistungsvermögen sowie die Muskelmasse soll erhalten bzw. verbessert werden.
- Weiter soll die Körperhaltung stabilisiert werden.
- Eine Verbesserung des Bewegungsapparats soll erreicht werden.
- Osteoporose, Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen soll vorgebeugt werden.
- Eine Entlastung des Herz und Kreislaufs soll erfolgen.

Das Herz-Kreislauf-System & Ausdauertraining

Das Herz-Kreislauf-System ist ein komplexes System:

- Sauerstoff wird über die Lunge ins Blut transportiert
- Nährstoffe werden über den Darm weitergeleitet
- „Abfallprodukte“ werden zur Leber und Niere weitertransportiert, um weiter Verarbeitung zu werden.
- Das Herz-Kreislauf-System sorgt dabei für den Transport über das Blut.

Das Herz

Das Herz ist ein Hohlmuskel, welches ca. 60 – 80 x pro Minute in Ruhe bzw. bei leichter Tätigkeit schlägt. Es wird durch 2 Hälften mit jeweils einem Vorhof und einer großen Kammer gebildet. Die dazwischenliegende Herzklappe steuert den Blutfluss durch rhythmische Kontraktionen:

Rechte Herzkammer – Blut in die Lunge – Sauerstoffaufnahme – Abgabe Kohlendioxid – sauerstoffreiche Blut geht in die linke Herzkammer – Weiterleitung Körperkreislauf

Die Aorta

Die Hauptschlagader: Sie gibt die Nährstoffe in die immer kleiner und feiner werdenden Gefäße (Arterien und Kapillaren) ab.

Der Blutdruck

Die „Kraft“, mit der das Blut durch den Körper gepumpt wird und alle Organe und Zellen mit Blut und somit mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Das Herz ist dabei „der Motor“. Dabei gibt es zwei Wert:

Der Systolisch Wert: Herzmuskel ist max. angespannt.

Der Diastolischer Wert: niedrigere, 2. Wert. Herz ist entspannt und erschlafft, das Blut fließt in den Körper

Ein normaler Blutdruck liegt bei 130 mmHg / 80 mmHg. Sollte er darüber liegen: bitte mit einem Arzt abklären

Ist die Herzfrequenz und der Puls dasselbe?

Nein.

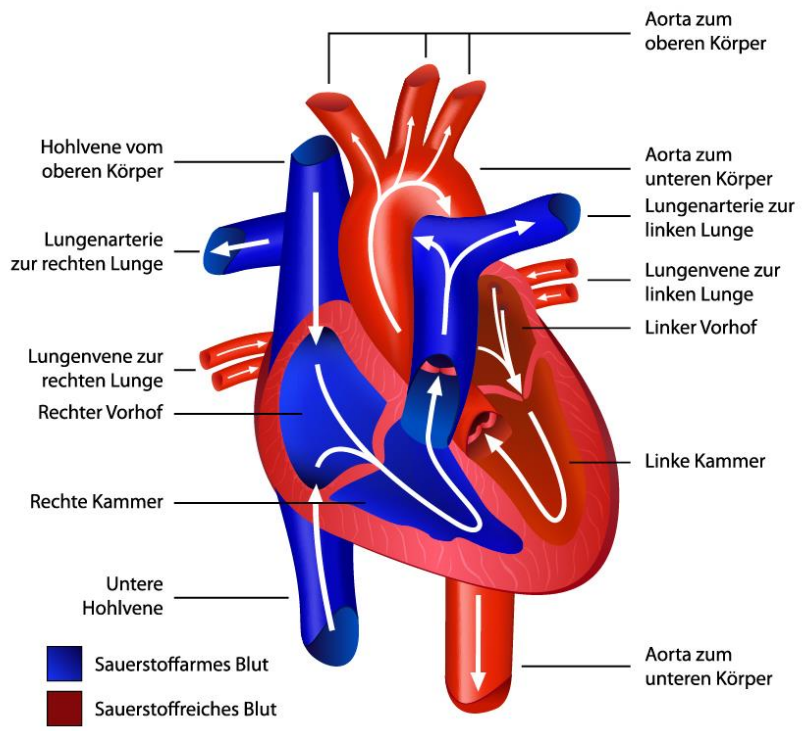
Der Puls ist in den Arterien zu spüren. Dies geschieht, weil sich das Herz zusammenzieht und das Blut durch diese gepumpt wird. Bei der Herzfrequenz erkennt man, wie häufig das Herz selbst schlägt.

Wie hoch die Herzfrequenz und der Puls ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z. B. Alter, Ernährung, Schlafpensum, Stress, vorhandene Infekte etc.

Ausdauertraining

Mit körperlicher Belastung steigt die Anforderung an das Herz-Kreislauf-System. Die Durchblutung der Muskulatur und der Sauerstoffverbrauch nimmt zu. Darum steigt die Herzfrequenz an, damit sich das Schlagvolumen des Herzes erhöht, mehr Blut in den Kreislauf gepumpt wird und somit eine höhere Anreicherung der Kapillaren ergibt..

Bein einem regelmäßigen Ausdauertraining sinkt der Blutdruck langfristig und das Herzminutenvolumen steigt, da pro Herzschlag mehr Blut weitergeleitet wird. Die Herzfrequenz steigt dann weniger an bzw. sinkt nach Belastung schneller wieder ab.



Risikofaktoren und Schutzfaktoren

Risikofaktoren

Risikofaktoren sind Umstände, die das Vorhandensein bestimmter Erkrankungen erhöht.

Risikofaktoren, die einen Herzinfarkt begünstigen sind:

- Bewegungsmangel
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Erhöhter Blutfettspiegel (Cholesterinspiegel)
- Diabetes
- Stress
- Rauchen
- Infekte
- Genetische Veranlagung

Regelmäßige Bewegung können direkt und indirekt 6 von 9 dieser Risikofaktoren reduzieren oder sogar beseitigen!

Bewegungsmangel

Risikofaktoren begünstigen bestimmte Krankheiten, wie oben beschrieben. Sie bereiten keine Schmerzen oder Beschwerden und werden daher oft nicht ernst genommen. Auch Bewegungsmangel gehört zu einem Risikofaktor.

Durch die chronische Unterforderung gewöhnt sich der Körper an den Bewegungsmangel. Muskel verkürzen, durch viel und falsches Sitzen gerät die Haltung „in Schiefelage“ chronische Schmerzen, Kopfschmerzen o. ä. sind die Folgen.

Halbe Stunde moderate Aktivität an mehreren Tagen in der Woche reicht schon aus, um die Gesundheit zu erhalten und dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Schutzfaktoren

Schutzfaktoren sind Umstände, die das Vorhandensein bestimmter Krankheiten vermindern.

Schutzfaktoren, die Erkrankungen im Bereich des Herz-Kreislaufsystems entgegenwirken:

- Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Gesundheitswissen
- Regelmäßige und verschiedene Bewegung
- Problembewältigungsmechanismen erlernen
- Stressbewältigung
- Gesunde Ernährung
- Stabiles, soziales Netz
- Positives Selbstbild und Selbstwertschätzung
- Risikokompetenz
- Gute Körperwahrnehmung
- Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit

Meine persönliche Zielsetzung

1. Welche Vorteile bringt es mir, wenn ich mich mehr bewege?

- _____
- _____
- _____

2. Was ist für mich ein erstes, realistisch zu erreichendes Ziel? Bis wann will ich es erreicht haben?
Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

Mein erstes Ziel ist _____

Dies möchte ich erreichen bis zum _____

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn _____

3. Wer oder was kann mich beim Erreichen meines Ziels unterstützen? Und wie?

- _____
- _____
- _____

4. Was könnte mich von meinem Ziel abbringen?

- _____
- _____
- _____

5. Was kann ich tun, um mich nicht davon abbringen zu lassen?

- _____
- _____
- _____

6. Wie will ich mich belohnen, wenn ich mein erstes Ziel erreicht habe?

- _____
- _____
- _____

Bewegungstagebuch – Teil I

Name _____ Datum _____

1. Wie viel habe ich mich heute bewegt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

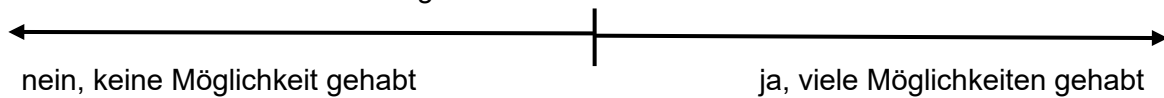
sehr wenig

sehr viel

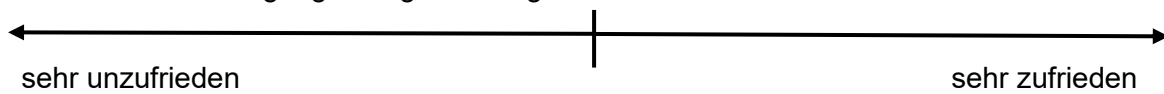
2. Wo habe ich mich heute viel bewegt?

	Ja	Nein
Bei der Arbeit		
In meiner Freizeit		
Zu Hause		
Im Sportkurs		
Ich habe heute viel gegessen und mich wenig bewegt		

3. Hätte ich mich heute mehr bewegen können?



4. Ich bin mit der Bewegungsmenge des Tages zufrieden?



5. Wann und wie versuche ich mich morgen zu bewegen?

Bewegungstagebuch - Teil II

Name _____

KW _____

Meine Bewegung in dieser Woche: Hatte ich Bewegung...

Datum: _____	...im Alltag		...gezielte und geplante Aktivität (z. B. Wandern, Gymnastik, Entspannungsübungen, Fitnessstudio)		Meine Laune dabei war:		
	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Montag	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Dienstag	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Mittwoch	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Donnerstag	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Freitag	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Samstag	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Sonntag	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞
Wochenbilanz	ja	nein	ja	nein	😊	😐	😞

Tipps, um in Bewegung zu bleiben

Um auch nach dem Kurs zukünftig weiter aktiv und in Bewegung zu bleiben, sollten folgende Tipps beachtet werden:

Langsam loslegen

Voller Motivation geht es oft in die erste Bewegungseinheit! Aber Obacht: Meistens wird der Fehler gemacht, zu schnell und zu viel zu machen – Muskelkater und Frustration sind die Folge. Da vergeht vielen schnell die Lust, auf Bewegung. Die Devise: „Weniger ist mehr“ ist die bessere Wahl. Starten Sie also langsam und steigern Sie sich von mal zu mal. Das Erstellen eines Trainingsplan unterstützt Sie dabei.

Schwächen akzeptieren

Fühlen Sie sich nach jedem Training müde und erschöpft? Das ist ganz normal, denn der Körper muss sich auch erst an die neue Belastung gewöhnen. Bleiben Sie aber weiterhin am Ball und bewegen Sie sich weiter. Der Körper wird sich mit der Zeit daran gewöhnen. Und auch mit zunehmender Kondition wird Ihnen das Training immer leichter fallen.

Terminierung

Ein fester Termin ist effektiver, sich für die Bewegung zu motivieren als wenn man es spontan in den Alltag einbauen möchte. Durch die Terminierung schaffen Sie sich auch den Freiraum für das Training. Und sollte doch einmal etwas dazwischen kommen: Überlegen Sie sich gleich einen „Ersatztermin“!

Bewusste 15 Minuten Bewegung

Lange Trainingseinheiten schrecken Sie ab, um in ein „bewegteres“ Leben zu starten? Dann nehmen Sie sich bewusst 15 Minuten täglich Zeit, etwas mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Gehen Sie spazieren oder steigen Sie auf das Rad. Oder wie wäre es, die Treppe anstelle des Aufzugs zu nehmen? Dabei müssen es keine zusammenhängenden Bewegungsmöglichkeiten sein. Schauen Sie, wie mehr Aktivität in Ihren Tagesablauf passt. Dadurch entwickelt sich eine selbstverständlichere Integration von Bewegung in Ihren Tagesablauf.

Aus Fehlern lernen

Beim Training ist es wie im Leben: der Weg dahin ist nicht gerade, sondern „schlängelt“ und es ist mit Erfolgen und Misserfolgen zu rechnen. Lassen Sie sich durch Misserfolge, Ausrutscher oder sonstigen negativen Einflüsse nicht entmutigen und bleiben Sie am Ball, anstatt das Training ganz einzustellen. Prüfen Sie, woran es liegt, dass es gerade nicht funktioniert und schauen, was Sie dahingehend ändern können und das Training wieder zu Erfolgen führten.

Aktivität mit Spaßfaktor

Sie haben nach diesem Kurs festgestellt, dass Gesundheitswandern nichts für Sie ist? Sie möchten lieber beim Laufen oder Rad fahren mehr Kilometer zurücklegen oder Training im Fitnessstudio liegt Ihnen mehr? Machen Sie das, was Ihnen Spaß macht – denn dann werden Sie auch weiterhin aktiv bleiben.

Zielsetzung

Setzen Sie sich bewusst mit Ihren Zielen auseinander. Was möchten Sie erreichen (realistisch), was ist ihr Ziel und welche persönlichen Vorteile Sie daraus ziehen wollen. Machen Sie sich klar, was für Hindernisse eintreten könnten, um das Ziel zu erreichen und überlegen Sie sich Strategien dagegen. Planen Sie für das erste bzw. nächste Etappenziel Belohnungen ein, um motiviert zu bleiben. Nutzen Sie dazu die Vorlagen „Meine persönliche Zielsetzung“ und die Bewegungstagebücher.

Positive Nebeneffekte durch Interaktion

Sport allein kann demotivierend sein. In Gesellschaft lässt es sich viel besser trainieren. Mit Freunden aktiv werden oder über eine Vereinsmitgliedschaft sich zum Training treffen: Da ist Spaß an der Bewegung schon vorprogrammiert.

Familienaktivitäten

Der Alltag mit Kindern hindert Sie daran, selbst aktiv zu werden? Dann beziehen Sie die Familie mit ein! Ob eine gemeinsame Fahrradtour, schwimmen gehen, eine Bootsfahrt auf dem Wasser oder eine kleine Wanderung durch die Natur – mit der Familie macht es gleich viel mehr Spaß. Und wenn das Wetter mal nicht mitspielt, ist auch Bewegung, z. B. in einer Indoorspielhalle etc. möglich.

Aktivurlaub

Ihr Urlaub bietet optimale Bedingungen, um sich zu Bewegen. Städtetrips laden zu einer Besichtigung zu Fuß ein, beim Strandurlaub können Sie schwimmen gehen, einen Strand Spaziergang machen oder Beachball spielen.

Oder buchen Sie gleich einen Aktivurlaub: Egal ob Wanderreise, Radurlaub oder Kanutour – da ist Bewegung vorprogrammiert.

Ganz wichtig: Sie sind im Urlaub! Also entspannen Sie nach der Aktivität und halten Sie die Balance für einen Erholungseffekt!



Bewegung und Ernährung

Neben Bewegung spielt auch die Ernährung eine weitere große Rolle für die Gesundheit und auch Beweglichkeit – und auch der Vorbeugung von Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck etc. Gesunde Ernährung ist dabei nicht gleichzusetzen mit Diät. Essen soll auch Spaß machen, abwechslungsreich sein und mit einem maßvollen Genuss dankt es die Gesundheit. Wichtig ist dabei die richtige Nährstoffzusammensetzung. Daher gilt der Grundsatz:

„Nichts ist verboten – auf die Menge kommt es an!“

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt daher für eine vollwertige Ernährung, folgende Punkte dabei zu beachten:

Ausreichend trinken

Trinken Sie rund 1,5 l am Tag Flüssigkeit. Hier sollten vor allem Wasser, ungesüßter Tee sowie kalorienfreie Getränke bevorzugt werden. Zuckergesüßte sowie alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert und sollten nur gelegentlich in geringen Mengen konsumiert werden.

Obst und Gemüse – 5 am Tag

Reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe finden Sie im Obst und Gemüse. Möglichst frisch und je nach Erntesaison sollten 5 Portionen am Tag gegessen werden. Eine schonende Zubereitung ist zu empfehlen: Kurzes garen bei niedriger Temperatur erhält den Geschmack und die Nährstoffe.

Regelmäßig Nüsse und Hülsenfrüchte

Reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohne und Linsen. Daneben liefern Nüsse zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und unterstützen die Herzgesundheit. Daher am besten einmal in der Woche Hülsenfrüchte und täglich eine Handvoll Nüsse essen.

Vollkornprodukte wählen

Bei Brot, Nudeln, Reis und Mehl am besten die Vollkornvariante wählen. Diese sättigen länger, enthalten kaum Fett und enthalten mehr Vitamin und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte. Die ebenfalls enthaltenen Ballaststoffe senken auch das Risiko für viele Krankheiten.

Pflanzliche Öle bevorzugen

Pflanzliche Öle sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E, die der Körper ebenfalls benötigt. Bevorzugen Sie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Margarine. Daneben sind außerdem Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl empfehlenswert.

Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

Im Gegensatz zu den pflanzlichen Ölen sind fettreiche Lebensmittel und Fett sehr energiereich und fördern Übergewicht und die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Vorsicht auch vor versteckten Fetten in Gebäck und Fleischerzeugnissen wie Wurst. Dennoch sollte nicht ganz auf Fleisch verzichtet werden: 300 g pro Woche Rind-, Schwein-, Lamm- oder Ziegenfleisch sind empfohlen; denn Fleisch enthält auch gut verfügbares Eisen, Selen und Zink.

Täglich Milch und Milchprodukte

Besonders wertvolle Nährstoffe wie Calcium, Eiweiß, Vitamin B und Jod liefern Milch und Milchprodukte. Diese sind für die Knochengesundheit erforderlich. Bei der Verwendung von pflanzlichen Milchalternativen ist daher auf einen entsprechenden Ausgleich zu achten.

Wöchentlich 1 – 2 x Fisch

Fischgenuss ist ein- bis zweimal die Woche gesund! Fette Fische, zu denen Lachs, Makrele oder Hering zählen, liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Jod findet sich zudem in Seefischen, z. B. Kabeljau, Rotbarsch.

Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen. Und wenn doch: wenig und nicht „nebenbei“

Zucker, Salz und Fett steigern das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2. Hier ist die Devise: Zucker, Salz und Fett reduzieren bzw. meiden. „Unsichtbar“ stecken in Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food oder Fertigprodukte einige dieser Zutaten in großen Mengen. Beim Salz sollten Sie übrigens bevorzugt jodiertes Speisesalz nutzen.

Zeit nehmen und genießen

Richtig essen heißt: Zeit nehmen für das Essen und dabei bewusst essen und genießen. Langsames Essen mit Pausen zwischen den Bissen fördert zudem das Sättigungsgefühl. Richten Sie Ihre Mahlzeit ansprechend an – denn das Auge isst auch mit! Und auch in Gesellschaft schmeckt es doch gleich viel besser.

Und natürlich:

In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Für eine gute und lange Gesundheit gehören Ernährung und Bewegung zusammen. Ein aktiver Alltag mit täglicher Bewegung fördert diese und senkt das Risiko für viele Krankheiten. Auch das Wohlbefinden erhöht sich.



Übungen

Übungen zur Mobilisation

Nach der Mobilisation bzw. zwischen den Übungen die Arme und Beine lockern und „ausschütteln“.

Mobilisation der Hüft-, Knie- und Fußgelenke

Aufrecht auf einem Bein stehen. Knie des Standbeines leicht beugen.

1. Ein liegende 8 mit dem Fuß malen
2. Knie und Hüfte beugen und wieder strecken
3. Ein Arm bewegt sich vorwärts, der andere gleichzeitig rückwärts.
Variation: Gleichzeitig zum Bein Arm vorwärtsbewegen, der andere Arm rückwärts.
4. Fuß macht eine kreisende Bewegung in der Luft

Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt

1. Rücken im Wechsel hohl und rund machen (Wirbel für Wirbel)
2. Hände an das Becken. Hüfte in eine Richtung kreisen lassen. Richtungswechsel.
3. Abwechselnd rechten und linken Beckenkamm hochziehen, Fußspitze bleibt auf dem Boden

Mobilisation des Schultergürtels

Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt. Stabiler Stand, Oberkörper gerade.

1. Schultern vorne zusammenziehen – langsam lösen – Schulterblätter hinten zusammenziehen – langsam lösen
2. Schultern heben und fallen lassen
3. Schultern vorwärts und rückwärts kreisen lassen

Mobilisation der Schultergelenke

Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt (falls Stöcke vorhanden: diese mittig fassen). Arme gegeneinander vor und zurück schwingen oder parallel

Mobilisation der Brustwirbelsäule

Füße hüftbreit auseinander. Hände waagrecht vor den Körper (Kreis bilden), evtl. Finger ineinander. Oberkörper drehen, dabei den Unterkörper ab dem Becken gerade belassen. Richtungswechsel

Mobilisation der Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke

Gerade hinstellen, Beine hüftbreit auseinander. Knie leicht beugen.

1. Arme neben dem Körper hängen lassen.
 - a) Arme in großen Kreisen parallel bewegen
 - b) Arme in wechselseitigen Kreisen bewegen (= auch Koordinationsübung)
2. Ellenbogen beugen und strecken. Die Hand dabei öffnen und schließen. Auch hier ist eine parallele oder wechselseitige Koordination möglich.

Übungen zur Kräftigung

Einbeinstand (auch gleichzeitig Koordinationsübung)

Stabiler Stand auf einem Bein, das andere Bein vom Boden lösen. 20 Sekunden halten. Danach Seitenwechsel.

Sanfte Kniebeugen

Gerade hinstellen, Beine hüftbreit auseinander. Arme parallel nach hinten unten ausstrecken. Knie und Hüfte beugen, gleichzeitig die Arme nach vorne oben führen. Oberkörper dabei aufgerichtet lassen.

Ballenstand

Knie leicht beugen. Die Fersen anheben, dabei das Gewicht auf die Fußballen verlagern. Fersen langsam wieder absetzen. Wenn nötig, die Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten.

Gehen auf der Stelle

Fersen abwechselnd anheben, dabei die Zehenballen auf den Boden belassen. Die Arme schwingen dabei aktiv mit.

Rückengerechtes Anheben

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Knie und Hüfte beugen, den aufgerichtete Oberkörper nach vorne verlagern. Rucksack o. ä. aus den Beinen heraus anheben. Den Oberkörper dabei aufrichten, um wieder in den Stand zu gelangen. Bei schweren Gegenständen: körpernah tragen.

Oberschenkelmuskulatur

Sitzende Position, dabei auf vorderer Hälfte der Sitzfläche sich positionieren. Oberkörper aufrichten. Kniegelenke rechtwinklig beugen. Ein Bein anheben, mit der gegenüberliegenden Hand an das Knie des angehobenen Beines tippen. Wechseln.

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Sitzende Position, dabei auf vorderer Hälfte der Sitzfläche positionieren. Oberkörper aufrichten. Arme überkreuzt auf die Schulter legen. Spannung im Bauch aufbauen. Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder zurück.

Hacker

Sitzende Position, dabei auf vorderer Hälfte der Sitzfläche sich positionieren. Oberkörper aufrichten. Ellenbogen rechtwinklig beugen, seitlich am Oberkörper „anlegen“. Schnelle, kleine Bewegungen, als wenn man hackt mit den Unterarmen machen. Den Oberkörper stabil halten.

Übungen zur Koordination

Balance-Spiele

- Einen Gegenstand hochwerfen und auffangen
- Einen Gegenstand hochwerfen und mit der anderen Hand auffangen
- Einen Gegenstand von einer Hand in die andere Hand werfen
- Einen Gegenstand im Gang balancieren
- Auf der Handoberseite (beim Gehen) einen Gegenstand balancieren
- Gegenstand von der Handoberseite hoch werfen und mit der Handinnenfläche auffangen
- 2 Gegenstände hochwerfen und auffangen
- 2 Gegenstände überkreuz hochwerfen und auffangen
- Einen Gegenstand auf den Kopf balancieren (dabei zweiten Gegenstand vom Boden aufheben)
- Gegenstand auf die Fußspitze legen, den Fuß mit gestrecktem Bein nach vorne anheben

Hampelmann

Gerader Stand, Füße hüftbreit auseinander. Arme zunächst locker hängen lassen. Wie ein Hampelmann nun die Arme in einer Halbkreisbewegung nach oben heben, dabei in hüpfend die Beine auseinanderstellen. Hände wieder nach unten kreisen lassen, die Beine wieder zusammen nehmen. Dies in schneller Abfolge wiederholen.

Einbeinstand (auch Übung zur Kräftigung)

Stabiler Stand auf einem Bein, das andere Bein vom Boden lösen. 20 Sekunden halten. Danach Seitenwechsel. Dabei Variation:

- a) Arme hängen lassen
- b) Arme gestreckt nach oben
- c) Arme gestreckt nach oben, dabei den Blick nach oben richten
- d) Augen schließen



Übungen zur Dehnung

Jede Dehnung für 20 – 30 Sekunden halten.

Bei unsicherem Stand ggf. an Bäume, Wände etc. für Standfestigkeit sorgen.

Auf Ruhige und tiefe Atmung während der Dehnungen achten. mit jedem Ausatmen etwas tiefer in die Dehnung hineingehen.

Fußstrecker:

Schrittstellung, Fußspitzen nach vorne. Vorderes Bein leicht beugen, hinteres Bein gestreckt lassen. Versen auf den Boden und Oberkörper aufrichten. Das Gewicht über das Becken nach vorne verlagern, bis eine Dehnung in der hinteren Wadenmuskulatur zu spüren ist. Anschließend Seitenwechsel

Kniebeuger

Ein Bein als Standbein, leicht in die Knie gehen. Das andere Bein gestreckt nach vorne stellen, so dass die Ferse den Boden berührt. Oberkörper mit geraden Rücken nach vorne, Gesäß leicht nach hinten schieben. Fußspitze des vorderen Beins anziehen, bis eine Dehnung im Oberschenkelrücken spürbar ist. Anschließend Seitenwechsel.

Variation: vorderes Bein bis max. Kniehöhe erhöht aufstellen (Baumwurzel, Mauer, Bürgersteig)

Rückenstrecker

Füße hüftbreit auseinanderstellen, Knie leicht gebeugt. Falls Stock zur Hand, diese Schulterbreit greifen. Hände / Stock waagrecht halten und nach vorne schieben. Kopf dabei langsam leicht nach vorne beugen und einen Katzenbuckel machen. Spürbare Dehnung im Rückenbereich.

Nackelmuskulatur

Füße hüftbreit auseinanderstellen, Knie leicht gebeugt. „Ein Ohr wird von jemanden gedacht nach oben gezogen“. Die Hand der nach oben zeigenden Kopfhälfte schiebt leicht in Richtung Füße. Spürbare Dehnung im seitlichen Nackenbereich.

Schenkelanzieher

Arme in die Hüften. Beine weit grätschen, dabei das Körpergewicht auf eine Seite verlagern.

Das Standbein beugen, das andere Bein lang und gestreckt stellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Spürbare Dehnung in der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines.

Brustmuskulatur

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht beugen. Arme in U-Haltung über den Kopf (Oberarme waagrecht zum Boden, Unterarme zeigen zum Himmel), ggf. mit einem Stock arbeiten. Arme langsam nach hinten ziehen. Die Dehnung ist im Brustbereich spürbar.

Kniestrecker

Einbeinstand (ggf. am Baum, einer Wand, einem Partner etc. festhalten für einen sicheren Stand). Fuß nach hinten anheben, den Fuß an der Vorderseite fest halten (ggf. am Hosenbein) mit der Hand fest halten. Knie auf einer Höhe mit dem Standbein, Po und Bauch fest anspannen. Die Dehnung ist in der Vorderseite des Oberschenkel spürbar.

Brustmuskulatur und Deltamuskel

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht beugen. Ellenbogen und Unterarm auf Schulterhöhe auf einen Baum, eine Mauer o. ä. legen; der Ober- und Unterarm bilden dadurch einen nach oben hin geöffneten Winkel. Mit dem Oberkörper leicht vom angewinkelten Arm wegdrehen. Die Dehnung ist im Brustbereich und der Armpartie (Deltamuskel) des angelehnten Arms spürbar.

Variation: Bein nach vorne stellen, welches mit dem Arm auch anlehnt.

Seitliche Rumpfmuskulatur

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Einen Arm nach oben ausstrecken. Über den Kopf auf die andere Körperseite strecken, den Oberkörper dabei neigen. Spürbare Dehnung in der rechten Körperseite.

Übung I Brust- und Nackenmuskulatur

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Eine Schulterseite nach unten ziehen. Dabei den Kopf zur anderen Seite Richtung Schulter neigen. Anschließend Seitenwechsel.

Übung II Brust- und Nackenmuskulatur

Gerade hinstellen, Füße hüftbreit auseinander. Hände wie zum Gebet zusammenlegen. Zur Dehnung die Arme Richtung Boden strecken.

Hüftbeuger

Gerade hinstellen. Einen Fuß vor stellen, Hände auf dem vorderen Bein abstützen. Rumpf aufrichten, dadurch wird die Dehnung im Hüft-/Leistenbereich spürbar.

Variation zur Verstärkung: Becken / Hüfte nach vorne Richtung Boden ziehen. Zusätzlich das Gesäß „zusammen kneifen“. Die Fußspitze muss dabei noch sichtbar sein. Seitenwechsel (optional kann das Bein auch erhöht auf z. B. Mauer, Baumwurzel etc. gestellt werden)



Sonstige Übungen

Fokus auf Atmung

Übung I

Wahrnehmung auf die Atmung zu lenken. Wie atme ich während der Wanderung? Danach verschiedene Atemtechniken ausprobieren lassen:

- Durch den Mund einatmen, durch die Nase ausatmen bzw. umgekehrt
- Nur durch Mund oder Nase ein- und ausatmen

Übung II

Hände auf den Bauch legen. Augen schließen oder geöffnet lassen. Auf die Atmung konzentrieren lassen und fokussieren. Gleichmäßig ein- und ausatmen und das Heben und Senken der Bauchdecke nachspüren. Im Anschluss Lockerung der Arme und Beine, recken und strecken.

Igelballmassage (Partnerübung)

Mit dem Igelball wird der Rücken und Schulter-/Nackengebiet massiert. Nach Möglichkeit dünne Bekleidung tragen, damit die Wirkung durch den Stoff nicht abgeschwächt wird.

Miteinander sprechen, dass ob die Massage stärker oder schwächer sein soll oder bestimmter Bereich mehr Beachtung benötigt.

Wettermassage (Partnerübung)

- Es fängt an zu nieseln (leichtes tippen auf den Rücken)
- Dickere Regentropfen folgen (Zeige- und Mittelfinger drücken etwas stärker)
- Jetzt gibt es einen „Landregen“ (Erhöhung der Geschwindigkeit)
- Es regnet immer stärker und es entwickelt sich ein richtiger Platzregen (ganze Hand klopft auf den Rücken)
- Der Platzregen wird zu einem Gewitter (Blitze auf den Rücken zeichnen)
- Der Wind nimmt zu (Hände streifen den Regen vom oberen Rücken bis zum unteren Rücken)
- Plötzlich schlägt das Wetter um, es hört auf zu regnen und der Wind nimmt ab. Die Sonne scheint wieder! (die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen)

Pizzamassage (Partnerübung)

Ein schöner Tag, mit viel Bewegung liegt hinter dir. Als krönenden Abschluss möchtest du dir als Belohnung eine selbstgemachte Pizza gönnen:

- Zunächst muss der Teig gründlich durchgeknetet werden (den Rücken durchkneten)
- Danach musst du das Pizzablech schön einfetten (mit den Fingerspitzen den Rücken streichen)
- Nun kannst du den Teig auf dem Blech ausbreiten (mit der Faust von der Mitte her zu den Rückenrändern streichen)
- Den Teig jetzt mit der nächsten Zutat, der Tomatensoße einstreichen (kreisförmige Bewegungen mit der Handfläche auf dem Rücken machen)
- Zutaten verteilen – was soll auf deiner Pizza als Belag drauf? (mit den Fingern den Rücken berühren)
- Nun noch ein paar Salamischeiben verteilen (Handballen auf den Rücken drücken und leicht drehen)
- Oh, ganz vergessen, Zwiebeln o. ä. dürfen auch nicht fehlen, die müssen wir nun zunächst schneiden (Handkante als Messerbewegung auf dem Rücken „schneiden“)
- Zum Schluss noch mit Oregano würzen (mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger halten, als wenn man eine Prise Gewürz verteilt und so leicht in den Rücken kneifen)
- Und die Pizza in den Ofen schieben (Handflächen aneinander reiben, auf den Rücken drücken)
- Die Pizza ist fertig! Wir können sie nun aus dem Ofen nehmen und in Stücke teilen (von der Mitte aus mit der Handkante „schneiden“)