

Fit in den Frühling Acht

Der kalte Winter mit seinen langen Nächten eicht unser Nervensystem stärker auf Ruhe und Schlaf. Jetzt, wo die Tage wieder länger werden und die Temperaturen langsam steigen, stellt sich der Körper darauf ein, wieder aktiver zu werden. Es ist traditionell die Zeit der Frühjahrskuren, die den Körper nach den gemütlichen, häuslichen Wintermonaten wieder in Schwung bringen sollen.

Bei dieser Umstellung helfen ihm vitaminreiche Ernährung, kaltes Wasser, wie z. B. ein kalter Abschluss beim Duschen, frische Luft und natürlich auch Bewegung.

Die moderne Medizin ist sich einig: Individuell angemessene, körperliche Bewegung fördert die Gesundheit und zahlreiche Studien belegen ihren positiven Einfluss auf den Verlauf der Multiplen Sklerose. Regelmäßiges Bewegungstraining verbessert die Blutversorgung unserer Muskeln, regt die Nerven an, durchlüftet die Lunge und beansprucht die Knochen, die dadurch stabiler bleiben. All das erhöht unsere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Besonders anregend wirkt die Kombination von Musik und Bewegung, also Tanzen, auf unser Gehirn. Dabei werden verschiedene Gehirnareale gleichzeitig aktiviert. Deshalb mein Vorschlag: Üben Sie mit Musik, lassen Sie sich von der Melodie tragen, nehmen Sie den Rhythmus auf, schwingen Sie mit. Musik kann Bewegungen erleichtern. Auch jede Art von Freestyle-Tanzen ist wertvoll für Körper und Psyche. Ja, auch die Psyche profitiert, denn Bewegung setzt „Gute-Laune-Hormone“ frei. Es gibt also genügend Gründe, den inneren Schweinehund zu überwinden!

All diese Effekte sind für Menschen mit Multipler Sklerose besonders wertvoll. Gerade bei den häufig vorkommenden Bewegungsdefiziten kann sanftes, aktives Training die Mobilität verbessern. Es gilt allerdings: nicht übertreiben und auch die Tagesform muss berücksichtigt werden, denn unser Körper ist nicht jeden Tag gleichermaßen leistungsfähig.

Hier sind 8 effektive Fitnessübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Viel Spaß beim Üben!

1. Übung

Aufrechte Haltung



Legen Sie die Fingerspitzen einer Hand auf Ihr Brustbein. Jetzt heben Sie das Brustbein, bis sie völlig aufgerichtet sind. Die Schultern bleiben entspannt. Wie fühlt sich diese Haltung an?

Die Lunge wird jetzt vollständig belüftet. Sie ist dadurch weniger infektanfällig, denn Krankheitskeime vermehren sich eher in unbelüfteten Lungenteilen. Schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Ihre Haltung!

2. Übung

Frei sitzen



Öfter mal frei sitzen stärkt unsere Rumpfmuskulatur und trainiert das Gleichgewicht. Deshalb immer mal wieder etwas von der Lehne wegrutschen und mit gestrecktem Rücken frei sitzen.

3. Übung

Brustmuskulatur dehnen



Frei sitzen und die Finger hinter dem Hals oder Nacken verschränken. Jetzt die Ellenbogen sanft nach hinten dehnen und etwas halten. Sanft wieder lösen und wiederholen.



Übungen zum Mit- und Nachmachen

von Yvonne Lenk-Ostendorf, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin

4. Übung

Rücken mobilisieren

Den Rücken in Rotation mobilisieren. Mit gestrecktem Rücken frei sitzen oder stehen.

Arme überkreuzen und den Oberkörper abwechselnd nach rechts und dann nach links drehen und wiederholen.



7. Übung

Beine dehnen

Kraft und Dehnung für die Beine im Sitzen. Im freien Sitz das rechte Bein durchstrecken und den Vorfuß heranziehen. Dann das linke Bein strecken und den Vorfuß heranziehen, wieder sinken lassen und wiederholen.



5. Übung

Kreuzgang

Diese Übung unterstützt unsere Art zu gehen: Der Kreuzgang. Frei Sitzen, den rechten Ellenbogen und das linke Knie einander annähern.

Dann die Seiten wechseln und wiederholen.



8. Übung

Armmuskulatur stärken

Sanfte Liegestützen: Suchen Sie sich ein stabiles Möbel mit der richtigen Höhe. Stellen Sie sich davor und legen Sie die Hände auf. Wählen Sie den Abstand der Füße zum Möbel so, dass Ihr Körper leicht schräg steht. Dann die Arme beugen und langsam wieder strecken und wiederholen.



6. Übung

Arme kräftigen

Die Hände im Sitzen auf die Seitenlehnen des Stuhls legen.

Sich leicht vom Sitz hoch drücken, dabei die Schultern unten lassen. Die Kraft der Arme spüren. Etwas halten und dann sanft wieder zurücksinken lassen und wiederholen.



Wir danken unserem Mitglied Erika Kebernik für die Veranschaulichung der Übungen.