



Liebe Vereinsmitglieder!

Bewegung ist Leben.

Wer möchte diesem Satz widersprechen, wenn nun endlich der Sommer bei uns Einzug hält und Gräser, Knospen, Blüten, Blumen, und Blätter um die Wette leuchten und sich ins Sonnenlicht bewegen ...

Und Sie? Verspüren Sie momentan auch einen intensiven Bewegungsdrang, einen intensiven Lebensdrang?



Es liegt als sinnvoll auf der Hand, den Organismus des Menschen so zu benutzen, wie sein Konstruktionsplan es vorsieht.

Noch vor ein, zwei Generationen legten die Menschen völlig selbstverständlich große Strecken zu Fuß zurück. Sie bewegten sich regelmäßig und viel (gelegentlich durchaus auch zu viel) und prägten so das Konzept, mit dem der Mensch in seiner Umwelt überleben konnte - das ausgewogene Verhältnis von Belastung und Erholung, von Aktivität und Schonung. Ein bis heute unschlagbares Konzept.

Leider weichen wir von diesem so erfolgreichen Weg zunehmend ab, obwohl Bewegung als Lebensgrundlage des Menschen nach wie vor uneingeschränkte Bedeutung hat.

Bewegung sorgt u. a. für mehr Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, kräftigt das Herz und senkt den Blutdruck. Bewegung aktiviert den Stoffwechsel, senkt das Cholesterin, vermindert den Insulinbedarf des Organismus und beugt dem Diabetes mellitus wirksam vor. Bewegung gleicht die Energiebilanz aus und hilft, Übergewicht zu vermeiden. Bewegung verbessert die Durchblutung und beugt den diabetischen Folgekrankheiten vor.

Dabei ist nicht einmal so furchtbar viel Bewegung gefordert. Die oben genannten Wirkungen lassen sich schon nachweisen, wenn man 3x pro Woche eine knappe Dreiviertelstunde kräftig marschiert (oder walkt, wie heute meist formuliert wird). Zwei Stunden pro Woche für die Gesundheit - eigentlich eine Kleinigkeit.

Mancher wird vielleicht sagen: „Ich würde mich ja gern bewegen, aber mein Rücken lässt das nicht zu!“ Der Rücken ist tatsächlich ein zunehmendes Problem für viele Menschen. Mittlerweile geben in der EU rund 47% aller Berufstätigen an, chronische Rückenschmerzen zu verspüren. Tendenz steigend.

Fraglos tun da Massagen gut, die Wärmflasche, das warme Bad. Aber leider ändern sie die Problematik nicht. Ein chronisch überforderter Rücken wird durch Wärme, Massage oder Schmerzmittel nicht belastbarer. Und darum sind die so gelinderten Beschwerden auch bei nächster Gelegenheit im Handumdrehen wieder da.

Langfristig wird der Rücken nur belastbarer, wenn wir ihn stärken. Wenn er den Anforderungen, die an ihn gestellt werden, angepasst, wenn er trainiert wird.

Un das trifft nicht nur auf den Rücken zu.

Die von der Harvard Universität in Boston bereits vor Jahren durchgeführte Nurses Health Study mit über 100.000 Krankenschwestern wies die Wirksamkeit der Bewegung bei viele Beschwerdebildern und Risikofaktoren nach, nicht zuletzt auch gegen den Rückenschmerz.

Nutzen Sie also den Schwung des Sommers und bewegen Sie sich!

In diesem Sinne, einen schönen Juli!



Finden Sie Ihre Balance

Stürzen ist eine der größten Gefahren für den Menschen.

Eine gut funktionierende Gleichgewichtsfähigkeit ist daher ohne Zweifel eine wichtige Voraussetzung, um sicher durch das Leben zu kommen. Besonders für ältere Menschen ist diese Tatsache von fundamentaler Bedeutung, da die Selbständigkeit im Alltag durch die latente Sturzgefahr stetig bedroht ist.

Im Sport wird stets eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit verlangt.

Plumpe, schwerfällige oder unrunde sportliche Bewegungen können das Ergebnis eines mangelhaft ausgebildeten Gleichgewichtssinns sein. Erhält das Gehirn fehlerhafte Informationen von den sogenannten Vestibularorganen (Gleichgewichtsorganen) aus dem Mittelohr, kann die einsetzende Bedrohungsregulation aufgrund von Schutzreflexen zu Verspannungen führen, die den Körper vor der möglichen drohenden Sturzgefahr wappnen soll.

Hohe Muskelspannungen schränken jedoch die Bewegungsreichweite ein, verbrauchen unnötige Energie und verringern die Eigenwahrnehmung.

Das macht Bewegung ineffizient.

Gleichgewichtsfähigkeit ist ein Konstrukt und lässt sich in der Praxis nicht verallgemeinern.

Aus diesem Grund ist das Training der Gleichgewichtsfähigkeit im Sport immer an eine bestimmte Fertigkeit, und damit an abhängige Bewegungsmuster gebunden.

Jede Gleichgewichtsfertigkeit erfordert ein spezifisches Maß an Kraft, Schnelligkeit, Stabilität und Beweglichkeit.

Gleichgewicht auf einem Surfbrett, Fahrrad, Kanu, Ruderboot, Schwebebalken, beim Inlineskating oder bei der Standwaage sind daher auch kaum untereinander übertragbar. Ihre Beherrschung ist das Ergebnis von individuellen motorischen Lernprozessen.

Eine allgemeine Gleichgewichtsfähigkeit kann es aufgrund der unterschiedlichen Anforderungen bei den spezifischen Bewegungsmustern nicht geben.

Dennoch gibt es eine Reihe von vorbereitenden und ergänzenden Übungsformen, welche für die Funktion des Zentralen Nervensystems und der Sinnesorgane förderlich sind.

Zum Einstieg reichen Übungen aus dem Alltag völlig aus. Das Balancieren auf dem Bordstein oder der

Rasenkante lässt sich prima in den Alltag integrieren. Auf der nächsten Stufe können die Augen dabei geschlossen werden und danach kleinere Unterstützungsflächen, wie schmale Mauern oder sogar Stangen angegangen werden.



5 Regeln für eine bessere Gleichgewichtsfähigkeit

- Weniger ist mehr. Die Übungszeit auf 10-15 Minuten begrenzen. Verbesserungen lassen sich bereits nach wenigen Minuten erkennen, danach kommt es schnell wieder zu einer Verschlechterung der Leistungen.
- Gleichgewichtsübungen in das Aufwärmprogramm oder in Alltagssituationen integrieren. Eine häufigere aber kürzere Anwendung führt schneller zum Erfolg.
- Möglichst in ausgeruhtem Zustand üben. Fühlt man sich müde und unkonzentriert, ist das Gleichgewichtstraining sofort abubrechen und zu einer Trainingsform zu wechseln, die auch im ermüdetem Zustand absolviert werden kann.
- Wiederholen ohne zu Wiederholen: Ständige Variationen verbessern Lerneffekte und halten Interesse und Aufmerksamkeit auf hohem Niveau. Der Aufbau von Gleichgewichtsparkours bietet z. B. vielfältige Möglichkeiten, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen.
- Alle Sinneskanäle nutzen: Durch Unterdrückung eines Kanals wird man gezwungen, andere Sinne stärker zu fokussieren und für die Absolvierung der Aufgabe einzusetzen. Das Üben mit verbundenen Augen wäre ein klassisches Beispiele dafür.

Die genannten Regeln beschreiben Praxiserfahrungen, die als grundlegende Prinzipien für die meisten Menschen Gültigkeit haben. Damit lässt sich in Zukunft leichter die Balance finden.

Saisonkalender: Honig

Schon der griechische Arzt Hippokrates empfahl all jenen, die sich ein langes Leben wünschten, Honig zu essen, denn er galt schon damals als Arznei und Schönheitsmittel.

Die süße Arznei besteht zu 80% aus Zuckerstoffen. Sein Eiweißgehalt liegt bei weniger als 0,5%, Fett ist faktisch überhaupt nicht enthalten. Dafür aber eine einmalige Vielfalt an organischen Säuren, Mineralstoffen, Enzymen und Inhibinen (Stoffe, die bakterienhemmend wirken). Bis heute wurden etwa 180 verschiedene Substanzen - je nach Sorte, Herkunft und Gewinnungsart - im Honig gefunden.

Honig ist somit ein hoch komplexes Stoffgemisch, das in seiner Einzigartigkeit nur die Bienen herzustellen vermag.

Nur wenn Honig überwiegend von einer bestimmten Blüten- oder Pflanzenart stammt, darf der Honig mit der Bezeichnung der jeweiligen Pflanzenart gekennzeichnet werden (z. B. Akazienhonig, Rapshonig usw.). Mischhonig nennt sich im Handel dann lediglich Blütenhonig - in diese Kategorie gehören die meisten Honige, denn die Herstellung von nicht sortenreinem Honig ist natürlich wesentlich kostengünstiger.

Übrigens: Festgewordener Honig kann zum Verflüssigen einfach in ein lauwarmes Wasserbad gestellt

werden.

Das Festwerden (Kandieren) des Honigs hat keinerlei Einfluss auf dessen Qualität. Jeder Honig wird früher oder später fest - abhängig von Sorte und Lager-temperatur.

Und noch ein Tipp: Mattes Haar bekommt mit einer Honig-Ei-Spülung neuen Glanz. Dazu 1 Eigelb mit 1 EL Honig verrühren und 40 ml Wasser untermischen. Das ganze in ein Fläschchen füllen und nochmals gut durchschütteln.



Nach der Haarwäsche die Spülung ins Haar einmassieren, kurz einwirken lassen und dann gründlich ausspülen.



Cool-Down

Ebenso wie die Aufwärmphase vor dem Training gehört auch die gezielte Nachbereitung der Trainingsbelastung, die als Abwärm- oder "Cool-Down"-Phase bezeichnet wird, zu jeder Trainingseinheit. Leider wird die Abwärmphase allzu häufig vernachlässigt, weil ihre Bedeutung für den Trainingseffekt nicht ausreichend bekannt ist.

Durch das Cool-Down zum Trainingsausklang

- beschleunigen Sie den Abbau und den Abtransport von Stoffwechselprodukten, die sich während der Belastungsphase in der trainierten Muskulatur angesammelt haben;
- beschleunigen Sie den Regenerationsprozess. Die überschießenden Anpassungsvorgänge sind schneller abgeschlossen und Sie sind früher wieder belastbar;
- entspannen Sie die Muskulatur durch Verringerung des ermüdungsbedingten erhöhten Muskeltonus und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

Ein optimales Abwärmprogramm sollte folgendermaßen gestaltet sein:

- dynamische Ganzkörperbewegung mit niedriger Intensität zum Abbau von Stoffwechselprodukten (Auslaufen, lockeres Fahrradfahren, Übungen mit geringem Belastungswiderstand)
- Gymnastische Übungen zur Beseitigung von Muskelverspannungen (Dehnübungen)
- Lockerungsübungen

Auch wenn es zu Anfang etwas Überwindung kostet, schließen Sie an die Belastungsphase stets die Cool-Down-Phase an. Sie werden die Effektivität Ihres Trainings merklich steigern!



Vorsichtsmaßnahmen beim Baden

Und rein ins kühle Nass. Aber „STOPP“, denn auch hier sollten Sie einige Fakten im Hinterkopf haben, damit aus dem Badevergnügen kein Desaster wird.

Nicht überstürzt ins kalte Nass! Klar sieht man die Kinder immer ins Wasser hineinrennen oder im Freibad vom Seitenrand hineinspringen. Ab und zu möchte man es ihnen gleich tun, sich wieder jung fühlen und mit einem einzigen Satz hinein ins erfrischende Wasser. Aber Vorsicht! Gerade Herzkreislauf-Patienten vertragen diesen abrupten Temperatursturz nicht immer gut und riskieren unter Umständen sogar einen Kreislaufkollaps. Kühlen Sie sich also erst langsam am Rand die Füße und Beine ab und befeuchten Sie die Arme mit Wasser, bevor Sie sich tiefer hineinwagen.



Es wird zu kalt! Wer zu lange im Wasser bleibt, riskiert eine Unterkühlung. Gerade Kinder übertreiben es gern mit der Dauer des Badens. Nur schwierig bekommt man die Kleinen trotz blauer, zitternder Lippen wieder an Land.

Die Regeln hierfür sind jedoch ziemlich einfach. Im-

mer wieder Badepausen einlegen, gut abtrocknen, die Kleidung wechseln und sich auch ruhig zum Aufwärmen in die Sonne setzen. Und dann darf der Badespaß bald wieder von vorne starten.

Überschätzen Sie sich nicht! Schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Ihren aktuellen Gesundheitszustand immer richtig ein. Auch schon eine leichte Erkältung kann dazu führen, dass Ihnen beim Schwimmen schneller die Puste ausgeht. Falls Sie längere Strecken, auch außerhalb der Ufernähe, zurücklegen möchten, schwimmen Sie bitte immer mit Begleitperson oder nehmen eine Schwimmhilfe mit.

Kein Alkohol! Na klar, gegen ein kühles Blondes ist bei einem Aufenthalt am Badensee nichts einzuwenden. Aber bereits nach dem zweiten Bier sollte man lieber nicht mehr zum Schwimmen aufbrechen. Durch den gesteigerten Alkoholgehalt im Blut wird man nämlich leichtsinniger und risikobereiter. Man kann seine Leistungsfähigkeit nicht mehr so gut einschätzen. Leider beachten diesen Punkt viele Badegäste nach wie vor nicht. Im Jahre 2014 starben insgesamt 392 Personen beim Baden in deutschen Gewässern. Vierfünftel von ihnen Männer, die sich überschätzten oder unter dem Einfluss von Alkohol standen.

Sonnenschutz nicht vergessen! Vergessen Sie auch nicht, den Schutz Ihrer Haut. Regelmäßiges Nachcremen ist hier besonders wichtig, denn durch den Wasserkontakt geht ein Teilschutz verloren und auch das Abrubbeln mit dem Handtuch nimmt ein Teil des schützenden Sonnencrememantels von Ihrer Haut. Auch eine Sonnenmilch mit einem etwas höheren Lichtschutzfaktor macht gerade am Badensee Sinn, denn hier reflektiert die Wasseroberfläche die für die Haut belastende UV-Strahlung.

Wohnzimmerübung des Monats

Stoßgebet

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und richten Sie die Wirbelsäule ganz auf.

Legen Sie nun Ihre Handflächen vor der Brust gegeneinander; sodass die Fingerspitzen zur Decke zeigen.

Pressen Sie nun Ihre Hände ganz fest gegeneinander und zählen Sie bis 10.

Wiederholen Sie diese Übung täglich. Sie stärkt Ihre Brustmuskulatur, Oberarme und die Schultern.

Um dabei gleich zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, können Sie während der Übung auch Ihre Wünsche und Danksagungen an den lieben Gott oder das Universum oder an die von Ihnen bevorzugte „höhere Macht“ formulieren.



Reha- und Gesundheitssportverein
Rüsselsheim e. V.
Eisenstr. 2-4
65428 Rüsselsheim
Fon: 06142/7965307; Fax: 06142/7965306
Mail: info@rehasportverein-ruesselsheim.de
www.rehasportverein-ruesselsheim.de
Redaktion:
Christine Zacharias & Jan Boese