



FIT IN DEN FRÜHLING

EMPFEHLUNGEN FÜR SENIOREN UND JÜNGERE

Frühling von Theodor Fontane
 Nun ist er endlich kommen doch
 In grünem Knospenschuh;
 »Er kam, er kam ja immer noch«,
 Die Bäume nicken sich's zu.

Sie konnten ihn all erwarten kaum,
 Nun treiben sie Schuss auf Schuss;
 Im Garten der alte Apfelbaum,
 Er sträubt sich, aber er muss.

Wohl zögert auch das alte Herz
 Und atmet noch nicht frei,
 Es bangt und sorgt: »Es ist erst März,
 Und März ist noch nicht Mai.«

O schüttele ab den schweren Traum
 Und die lange Winterruh':
 Es wagt es der alte Apfelbaum,
 Herze, wag's auch du.

Merken oder spüren Sie es auch schon – der Frühling naht. Die Natur fängt an, sich zu entfalten, die ersten Schneeglöckchen blühen, die Vögel singen schon ganz anders, die Meisen erkunden schon mal ihre Nistkästen und am Haselnussstrauch kann man schon die Knos-

pen erkennen. Die Natur erwacht zu neuem Leben, bei vielen Tieren beginnt die Paarungszeit.

Der Frühling (auch Frühjahr oder Lenz) ist eine der vier Jahreszeiten. Der Ausdruck „Lenz“ leitet sich ursprünglich von dem indogermanischen Wort ab, das „lang“ bedeutet. Das althochdeutsche Wort für „Frühling“ ist „lenzin“. Die Bezeichnung weist auf die Jahreszeit hin, in welcher die „Tage länger werden“ bzw. die „Tage lang“ sind.

Wenn die Tage länger werden, nimmt die Melatonin-Konzentration im Blut ab. Mehr Licht erhöht unsere Aktivität und steigert die Liebeslust. Wir sind empfänglich für sexuelle Reize. Die Zirbeldrüse zeigt uns als eine Art biologische Uhr an, dass es Frühling geworden ist. Viele Begriffe und Bräuche um den Frühling wie Frühlingsanfang, Frühlingserwachen, Frühlingsboten, Frühlingsblumen, Frühlingswetter, Frühjahrsputz, Frühlingsgefühle, Frühjahrsmüdigkeit usw. zeigen die große Bedeutung, die der Frühling für den Menschen hat und schon immer hatte.

Zum Frühling gehörten Optimismus, Kreativität, Spontaneität, Flexibilität und Mut. Früher (auch heute noch) sprach man vom „Frühjahrsputz“ – da wurde



Rudi Lütgeharm, Rektor a. D.
 Sportpädagoge und Autor

Aktuelles

aufgeräumt, nicht mehr benötigte Gegenstände wurden weggeschmissen oder repariert. Erste Rundgänge durch den Garten erfordern unsere ganze Aufmerksamkeit, gedanklich werden schon die ersten Arbeiten durchgegangen.

Wer kennt das nicht: Herzklopfen, Kribbeln im Bauch, Aufregung. Was ist es, das bei uns besonders während der Frühlingsmonate einen Rausch der Gefühle auslöst? Für diesen Zustand machen manche Verhaltensforscher und Endokrinologen die Zirbeldrüse verantwortlich, die für die Produktion von Melatonin zuständig ist.

Aber auch, wenn die reine Hormontheorie von den Frühlingsgefühlen nicht mehr so auf ältere, moderne, zivilisierte Menschen zutreffen mag, ein schöner Frühlingstag bessert doch auf jeden Fall die Laune. Auch wir Menschen lassen uns von den ersten warmen Sonnenstrahlen verführen.

Frühling bedeutet auch immer einen Neustart und bringt vielen Menschen die ersehnte Energie zurück. In der Regel stehen wir wieder früher auf, bewegen uns mehr draußen, machen Sport und kümmern uns mehr und intensiver um unser Wohlbefinden.

Damit wir den Frühling auch richtig genießen können, sollte man schon in der Übergangszeit daran denken, die gewohnten Alltagsbewegungen zu intensivieren und so sich ganz zielgerichtet auf den Neustart „draußen“ vorzubereiten.

Im Folgenden werden einfache Übungen angeboten, die Sie zu Hause in der Wohnung jederzeit ohne großen Aufwand allein oder mit dem Partner / der Partnerin durchführen können.

Wiederholen Sie die Übungen einige Male und lassen Sie bei der Ausführung den „Atem“ immer weiter fließen – nicht anhalten!

Wählen Sie zunächst nur einige Übungen aus den Schwerpunkten

- **Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung,**
- **Atmung intensivieren und vertiefen,**
- **Kräftigen – Dehnen – Koordinieren**

aus und steigern Sie später an folgenden Tagen das Programm durch Hinzunahme weiterer Übungen.

Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung

Die Selbstwahrnehmung beschränkt sich natürlich

nicht nur auf die Haltung, sondern vermittelt ein Gesamtgefühl über den momentanen Zustand, z. B. wie man sich mit seinem Körper fühlt. Eine gute Beziehung (gutes Gefühl) zu sich und dem eigenen Körper beeinflusst positiv die Körperhaltung und die allgemeine Stimmungslage.

– Mit frei gewählten Wegen durch den Raum gehen und auf ein selbst gewähltes „Stopp“ stehen bleiben. Beobachtungspunkte: Halte ich meinen Kopf gerade? Werden meine Schultern leicht nach hinten unten gezogen? Sind meine Arme leicht nach außen gedreht? Sind meine Knie leicht gebeugt? Zeigen meine Fußspitzen v-förmig leicht nach außen? Wo spüre ich das Körpergewicht? Die einzelnen Punkte evtl. vom Partner beobachten lassen und gemeinsam besprechen.

– Sich vorstellen, man würde über dünnes Eis gehen und sich entsprechend vorsichtig und langsam bewegen. Das Gewicht erst nach vorn verlagern, wenn der vordere Fuß vollständig aufgesetzt worden ist. Erst dann den hinteren Fuß nachziehen

– Die Füße stehen parallel und schulterbreit auf dem Boden und haben festen Kontakt zum Untergrund. Die Knie sind leicht gebeugt. Ein Kissen auf den Kopf legen und versuchen, den Kopf mit dem Kissen weit nach oben zu schieben. Beobachten und wahrnehmen, was im Körper geschieht

Tipp: Wo werden Muskeln angespannt? Wo werden Körperabschnitte „weit“ und dehnend gestreckt? Später auch die Arme nach vorn und hinten schwingen.

– Aus dem Stand in den hohen Ballenstand gehen und die Hände mit Flechtgriff in die Hochhalte bringen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Anschließend wieder in die Schlussstellung zurückkommen

Tipp: Die Arme wirklich in Streckung in die Hochhalte führen.

– Sich vorstellen, man sei ein großer Baum. Seine Wurzeln gehen durch die Füße in den Boden und geben Halt: die Arme als Äste zur Seite ausstrecken und sich nun mit geradem Oberkörper leicht vor- und zurückbewegen wie ein Baum, der im Wind hin- und herschaukelt, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Hierbei halten die Füße (Wurzeln) immer Kontakt mit dem Boden.

Aktuelles

Tipp: Wo werden Muskeln angespannt? Wo gibt es Probleme, das Gleichgewicht zu halten?

- Sich auf einen Stuhl setzen und die Augen schließen. Eine innere Momentaufnahme der Sitzhaltung machen. Die Haltung des Kopfes überprüfen. Wie aufrecht ist deine Wirbelsäule?



Tipp: In welcher Stellung befinden sich deine Schultern? Spürst du, womit dein Po auf der Sitzfläche sitzt? In welcher Stellung befinden sich Beine und Füße? Spürst du Spannungen? Ist etwas unangenehm? Achte auf deine Atmung! Gemeinsam beobachten und besprechen.

Atmung intensivieren und vertiefen

Bei vielen Menschen hat sich in den Wintermonaten häufig eine etwas flachere Atmung eingestellt. Atemschulende Übungen sorgen dafür, dass die Atmung „tiefer und intensiver“ wird, sodass der gesamte Organismus mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Bei einer richtigen und entspannten Atmung fühlt man sich ausgeglichen, voller Energie und entsprechend leistungsfähig. Verkrampfungen, Blockaden und innere Unruhe können aus- und wegatmet werden.

Tipp: An jede Atemübung sollte sich eine kurze Phase der Ruhe anschließen.

- Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Mit den Händen den Atem erfühlen. Zunächst beide Hände auf den Bauch legen. Ist die Atembewegung hier deutlich spürbar? Anschließend beide Hände über den ganzen Rumpf, über die Seiten und den Rücken wandern lassen. Wo ist der Atem noch deutlich zu spüren?

Tipp: Für diese Übung muss man sich ausreichend Zeit lassen.

- „Lippenbremse“: Aufrecht auf einem Stuhl sitzen und beide Hände auf den Bauch legen. Durch die Nase „schnuppernd“ wie ein Hund einatmen. Danach langsam durch den Mund mit nur leicht geöffneten Lippen (Lippenbremse) ausatmen.

Tipp: Einige Male wiederholen und auf langes Ausatmen (Lunge leeren) achten.

- Stehen und in jede Hand ein Buch nehmen. Die Arme im Halbkreis seitlich hochführen, sodass sich am Ende beide Bücher etwa senkrecht über dem Kopf befinden, dabei einatmen. Anschließend die Arme langsam absenken und dabei ausatmen. Die Hände überkreuzen sich am Ende des Ausatmens vor dem Körper.

Tipp: Die Übung möglichst im gleichen Tempo ausführen 7–10 Mal.

- Stand auf einem Bein, eventuell etwas erhöht auf einem Buch stehen. Im Wechsel das rechte oder linke Bein vor- und zurückschwingen. Mit einem Bein auch vor dem Körper von innen nach außen hin- und herschwingen und dabei immer den Atem weiter fließen lassen

Tipp: Evtl. sich dabei mit einer Hand an der Wand abstützen. Mehrere Male mit jedem Bein ausführen.

„Flieger“: Vor einem Stuhl stehen und mit beiden Händen auf der Sitzfläche abstützen. Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken bleibt gerade (Kopf nicht ins Genick nehmen). Nun den rechten Arm und das linke Bein anheben und dabei einatmen. Danach wieder absenken und ausatmen. Anschließend den linken Arm und das rechte Bein anheben.

Tipp: Einatmen beim Anheben des Beines und Armes. Ausatmen beim Zurückführen. 5–7 Mal zu jeder Seite.

Kräftigen – Dehnen – Koordinieren

Muskulatur, die nicht geübt und trainiert wird, verkümmert und das kann sich negativ auf die Ausübung ganz normaler Bewegungen im Alltag auswirken. Damit es nicht so weit kommt und man „fit“ in den Frühling starten kann, sollten die Hauptmuskelgruppen vielseitig beansprucht und dabei auch immer die Dehnfähigkeit altersgerecht mit angesprochen werden. Durch eine gezielte Auswahl von Ganzkörperübungen werden zusätzlich koordinative Fähigkeiten geschult. Für die folgenden Übungen benötigen Sie eine weiche Unterlage (Decke, Teppich, Gymnastikmatte usw.) und schon kann es losgehen.

Aktuelles

– Sich mit beiden Händen an einer Stuhllehn festhalten und dabei auf der Stelle laufen.

Tipp: Circa 15–20 Sek. Kleine Pause und dann gleich noch einmal.

– Sich mit beiden Händen an einer Stuhllehne festhalten und leichte beidbeinige Hüpfen nach rechts und links (20 cm nach rechts – zurück in die Mitte – 20 cm nach links usw.) ausführen.

Tipp: 5–7 Mal nach rechts und links und dabei immer weich elastisch abfangen. Lieber kleine Hüpfen nach rechts und links als zu große.

Kräftigung

– „Knielieggestütz“, die Arme sind dabei fast gestreckt, die Knie sind leicht gebeugt und die Fußspitzen berühren den Boden. Langsames Beugen der Arme, bis die Arme rechtwinklig gebeugt sind, die Nase berührt fast den Boden. Anschließend die Arme wieder strecken (Kopfhaltung normal).

Tipp: Dabei immer weiteratmen – nicht anhalten! 5–7 Mal, kleine Pause und gleich noch einmal.

Dehnung

Im Kniesitz, die Arme nach vorne auf den Boden strecken, der Kopf liegt zwischen den Armen. Die Hände und Arme langsam etwas nach vorn schieben – sich lang machen, ohne den Kniesitz zu verlassen. Kein Hohlkreuz!!! Einen Moment so bleiben, dann langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Tipp: Langsam und gleichmäßig nach vorn schieben, nicht ruckartig.

Kräftigung – Koordination

– Bankstellung, Arme senkrecht, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (nicht anheben), Knie und Fußspitzen sind aufgesetzt. Nun den rechten Arm und das linke Bein bis zur Waagrechten hochführen, einige Sekunden halten, dann absenken und zur anderen Seite üben.

Tipp: 5–7 Mal zu jeder Seite. Gleichmäßig und möglichst im gleichen Rhythmus üben

Dehnung

– Mit leicht angewinkelten und schulterbreit geöffneten Beinen sitzen. Den Oberkörper nach vorn neigen und mit den Händen von innen nach außen

an die Fersen fassen, der Kopf bleibt zwischen den Armen. Einen Moment so bleiben, dann wieder in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Tipp: So weit nach vorn neigen, dass im Rücken ein leichtes Ziehen bemerkbar wird.

Kräftigung

Aufrechter Stand hinter einem Stuhl, mit beiden Händen an der Lehne festhalten, gerader Rücken und Blick nach vorn. Anheben der Fersen, bis man auf den Zehenspitzen steht. Anschließend wieder fast in den Stand zurückkehren, aber die Ferse nicht ganz absenken.

Tipp: 10–15 Mal wiederholen.

Dehnung

Schrittstellung, die Hände stützen in Schulterhöhe an der Wand ab, das vordere Bein ist gebeugt. Das hintere Bein wird vorsichtig so weit zurückgesetzt, dass nur noch der Fußballen aufgesetzt werden kann. Nun behutsam versuchen, die Ferse auf den Boden zu drücken.

Tipp: Es muss ein leichtes Ziehen in der zurückgestellten Wade spürbar sein. Dann mit dem anderen Bein üben.

Kräftigung – Koordination

Rückenlage, rechtes Bein gestreckt, linkes Bein gebeugt aufgesetzt, beide Arme über Kopf. Leichtes Anheben des Oberkörpers und des gestreckten rechten und des gebeugten linken Beines vom Boden. Danach die rechte Hand an das gebeugte linke Knie führen, die linke Hand bleibt oben/hinten. Anschließend das linke Bein strecken und das rechte Bein beugen (nicht auf den Boden ablegen) und die linke Hand an das gebeugte rechte Knie führen.

Tipp: Wer es noch nicht schafft, darf auch die Beine/Füße zwischenzeitlich auf den Boden ablegen. 5–7 Mal zu jeder Seite.

Dehnung

In der Rückenlage den ganzen Körper strecken – „sich lang machen“ – und dabei die Streckung genießen.

