



Die Gruppen der fünf Verbände der Sucht-Selbsthilfe wollen ihr Angebot erweitern und ergänzen mit dem Projekt „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ - S.o.G. Im Mittelpunkt stehen die drei Themen „Gesunde Ernährung“, „Sport und Bewegung“ sowie „Weniger Rauchen“, zu denen Multiplikatoren/-innen der Verbände in Workshops informiert werden. In diesem Info-Brief geht es um Anregungen zur Bewegung. Sie finden allgemeine Hinweise dazu, warum Bewegung wichtig für uns ist sowie konkrete Tipps und Vorschläge, wie Sie mehr Bewegung ins Leben bringen können. Natürlich haben wir auch Fragen für die Gruppe (siehe Seite 4) erarbeitet.

## Bewegte Menschen leben gesünder

„Zu unserer Natur gehört die Bewegung; die vollkommene Bewegungslosigkeit führt zum Tod.“ (nach Seneca)

Erschöpft, erhitzt – vor allem aber glücklich? Haben Sie schon einmal ankommende Läufer beobachtet und in ihre leuchtenden Gesichter geschaut? – Sicher!

Kennen Sie muffige Gesichter beim Walzertanzen? Bestimmt nicht! In Bewegung und gleichzeitig in schlechter Laune zu sein, das geht tatsächlich nicht zusammen. Bewegung ist für den menschlichen Organismus eine wichtige Kraftquelle

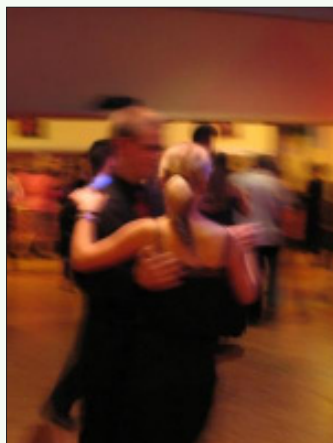


Foto: Blöchle/pixelio.de

für seine körperliche wie auch seelisch-geistige Verfassung. Schon am Bewegungsdrang von Kindern lässt sich erkennen, dass Bewegung ein Urbedürfnis unseres Organismus ist. Der Mensch ist darauf angelegt sich zu bewegen. Viele körperliche wie auch seelische Erkrankungen können durch Bewegung gelindert, verhindert oder geheilt werden. Durch Bewegung bekommen wir neue Kraft – bewegte Menschen leben gesünder und zufriedener.

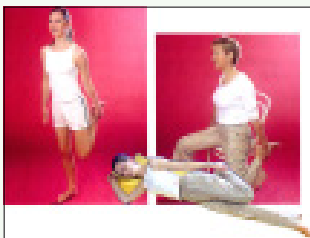
Pflegen Sie die Vorstellung von sich, ein sportlicher Mensch zu sein – denn Sie sind bzw. waren es! Denn grundsätzlich bringen wir Menschen eine ausgeprägte Begabung zur Ausdauer, zur Elastizität und zur Kraft mit. Schließlich sind wir vor rund 100 Jahren noch durchschnittlich 30 Kilometer am Tag gelaufen. Heute laufen wir noch etwa einen Kilometer täglich, denn die gesellschaftlichen Entwicklungen am Arbeitsplatz, im Haushalt oder bei der Fortbewegung haben unseren Alltag bewegungsarm werden lassen. Und da wir genetisch immer noch genauso funktionieren wie vor 1000 Jahren, sind die Folgen für unsere Gesundheit erheblich. Viele Menschen haben mit Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und einer Verstopfung ihrer Arterien zu kämpfen oder leiden unter Muskel- und Gelenkverspannungen sowie stressbedingten seelischen Erkrankungen. Im Folgenden möchten wir Ihnen konkrete, leicht durchzuführende alltagstaugliche Möglichkeiten empfehlen, Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat zu stärken und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen:

1. Die gezielte Beseitigung von Muskel- und Gelenkspannungen zur Erhaltung der Elastizität.
2. Das atemgesteuerte Ausdauertraining

# Die sieben Fitmacher – Storch und Giraffe

Gezielte Beseitigung von Muskel- und Gelenkspannungen: Die folgenden speziellen Dehnungsübungen, die so genannten „7 Fitmacher“ oder „sieben Hanseaten“, haben ihren Namen von den weltweiten flexiblen Hanseaten – flexibel und offen soll ja auch unser Bewegungsapparat (wieder) werden bzw. bleiben. Damit sich die Übungen leichter einprägen lassen, ist jede dieser Stretching-Einheiten einem Tier gewidmet, das man auf einer Reise über die Weltmeere besuchen kann: „Storchenbein“ für Europa, „Giraffen-

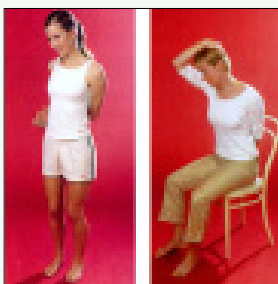
hals“ für Afrika, „Katzenbuckel“ für Asien, „Känguru-Spagat“ für Australien, „Pferd“ für Südamerika, „Bärenatze“ für Nordamerika, „Robbenflosse“ für die Arktis. Das Programm dauert etwa zwei Minuten und ist an jedem Ort und in jeder Kleidung möglich. Der Stretching-Effekt hält etwa zwei Stunden an. Daher empfiehlt es sich, die „Sieben Fitmacher“ etwa alle zwei Stunden oder wann immer Sie zwischendurch mal die Gelegenheit haben durchzuführen. Segeln Sie mit?



Beim **Storchenbein** dehnt man den Hüftlendenmuskel, der sich bei sitzender Tätigkeit oft verkürzt. Dies kann nicht selten die Ursache für Rückenschmerzen,

Bandscheibenprobleme oder die Schrittlängenverkürzung im Alter sein. Und so geht's: Auf einem Bein stehend beugt man das andere nach hinten und zieht den Fuß mit der gleichseitigen Hand nach oben - jeweils sieben Sekunden auf jeder Seite. Auch im Sitzen können Sie üben.

schen den geöffneten Beinen durch, dass man unter dem Stuhl nach hinten schaut. Die vorderen Schultermuskeln können gedehnt werden, indem man die Hände hinter dem Rücken verschränkt und maximal nach oben führt. Die Position sieben Sekunden halten. Wenn Sie mögen, dehnen Sie alternativ die Rückenmuskulatur im Sitzen oder Liegen durch maximale Hüftbeugung.



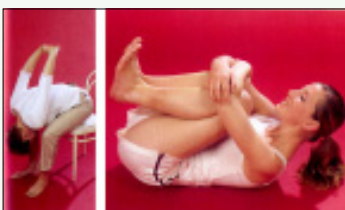
Über die Übung **Giraffenhals** freuen sich besonders diejenigen, denen bei langer Computerarbeit Kopf- und Nackenmuskulatur schmerzen. Die Nackenmuskeln werden gedehnt, indem man im Stehen hinter dem

Rücken die rechte Hand für sieben Sekunden nach links zieht und gleichzeitig den Kopf nach links vorne beugt. Danach wiederholt man die Giraffenhals-Übung auf der Gegenseite. Beidseitig auch im Sitzen mit Dehnungsverstärkung durch Handzug vom Hinterkopf möglich.



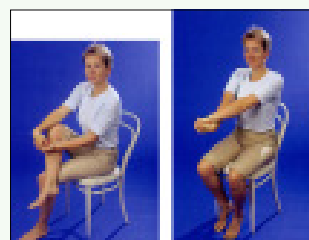
Eine Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln erreicht man mit dem **Känguru-Spagat**: Stehend auf

einem leicht gebeugten Bein stützt man das andere gestreckt auf einer Sitzfläche ab und zieht die Zehen zum Körper. Beugt man jetzt den Oberkörper maximal nach vorne, spürt man, wie die verkürzten Muskeln an der Rückseite des Oberschenkels unter Spannung stehen. Alternativ am Stuhl in der Hocke oder im Liegen.



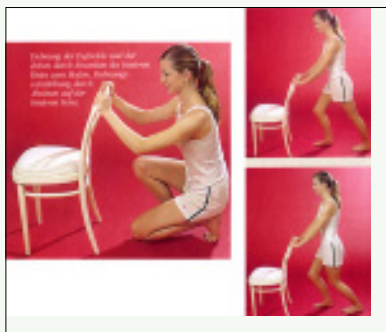
Der **Katzenbuckel** ist eine besonders geeignete Übung bei Rückenschmerzen. Denn hierbei wird der bei langem Sitzen erhöhte Druck auf

die Bandscheiben ausgeglichen: Der Oberkörper hängt im Sitzen so weit nach vorne zwi-



Bei der **Bärenatze** werden die bei langem Arbeiten an der Tastatur oft überlasteten Unterarmstreckmuskeln gedehnt. Diese Übung soll Sehnscheiden-

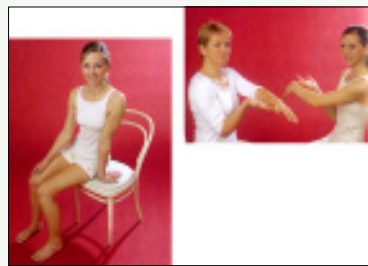
entzündungen und dem so genannten Tennisellenbogen vorbeugen: Zunächst beugt man die Hand bei gestrecktem Ellenbogen maximal. Um die Dehnung der Unterarmstreckmuskeln noch zu verstärken, wird dann der Rücken der gebeugten Hand mit der anderen umfasst und noch weiter nach unten gezogen.



**Der Pferd-sprung** bringt die Unterschenkelmuskeln wieder in Schwung, beugt Wadenkrämpfen vor und dehnt die Achillessehne: Im Ausfallschritt

wird das vordere Bein gebeugt. Das hintere ist gestreckt, und die Ferse bleibt bei der Übung fest am Boden. Schiebt man jetzt das Becken leicht nach vorne, spannt sich die Wadenmuskulatur an. Die Achillessehne wird gedehnt, wenn man aus dieser Haltung heraus zusätzlich auch das hintere Bein beugt.

entnommen dem Buch Schnack: „Jung bleiben kann man lernen“, Kösel Verlag 2002, S. 21 ff  
[http://www.djung.de/rundbrief/rb\\_02/1002/7Hanseaten.html](http://www.djung.de/rundbrief/rb_02/1002/7Hanseaten.html)



Mit der **Robbenflosse** kann man Sehnenblockaden und Sehnen-scheiden-erkrankungen vorbeugen. Ge-

dehnt werden die Finger- und Unterarmbeuger sowie die Eindrehmuskeln. Bei der Robbenflosse rotiert man die Hand bei gestrecktem Ellenbogen so weit als möglich nach außen und stützt sie auf einer festen Unterlage (Tisch, Sitz, Wand) ab. Die Fingermittelgelenke sind dabei voll gestreckt. Diese Übung lässt sich leicht in den Alltag integrieren, zum Beispiel beim Telefonieren auf dem Schreibtisch.

## Das atemgesteuerte Ausdauertraining

Ein bewegungsfreudiges Leben zu führen, muss nicht zeitintensiv sein, sondern lässt sich gut in kleinen Dosen in den Alltag integrieren. Als ersten vorbereitenden Schritt zu einem regelmäßigen Ausdauertraining empfiehlt es sich, kleine zehnmündige Bewegungsepisoden in den Tagesablauf einzubauen:

- Nutzen Sie die Wartezeit am Bahnhof oder an der Bushaltestelle für ein zehnmündiges Treppentraining.
- Meiden Sie Fahrstühle und gehen Sie langsam pro Sekunde eine Stufe und lassen Sie sich dabei nicht auf die Stufen „fallen“. So trainieren Sie Ihre Bein- und Gesäßmuskeln.
- Steigen Sie auf dem Heimweg vom Arbeitsplatz an der vorletzten Station Ihres öffentlichen Verkehrsmittel aus und gehen Sie die letzten zehn Minuten zügig nach Hause.

Damit Sie nicht aus der Puste kommen und Ihr Herz-Kreislaufsystem vor Überforderung schützen, empfiehlt sich beim Treppensteigen, Gehen oder Laufen die Nasenatmung: Zum Beispiel zwei oder drei Schritte gehen, durch die Nase einatmen – zwei oder drei Schritte gehen, durch die Nase ausatmen. Das fordert den Körper, ohne ihn zu überfordern, und alle Körperzellen werden optimal mit Sauerstoff versorgt.

Erweitern Sie langsam Ihre Bewegungsepisoden bis ein tägliches 30-minütiges Ausdauertraining keine Überforderung mehr darstellt. Hier gibt es einen bunten Blumenstrauß an Möglichkeiten:

- Zügiges Gehen, langsamer Dauerlauf, Radeln, (Berg-)Wandern, Schwimmen im Kraulstil, Aquajogging oder (TangJ-)Tanzen ... Sie finden bestimmt eine geeignete Bewegungsform für sich! Wenn Sie dabei in der freien Natur sind, verbessert sich Ihre Stimmung möglicherweise eher als auf dem Laufband eines Fitnessstudios.
- Als besonders effektives Ausdauertraining gilt das Tanzjogging beziehungsweise das zügige Gehen auf einem Minitrampolin. Hilfreich ist es, das Gerät auf die Terrasse oder ins Wohnzimmer zu stellen und zum Beispiel gleich nach der Arbeit barfuss mit Ihrer Lieblingsmusik oder auch beim Fernsehen 20 - 30 Minuten zu üben. Das Trampolin trainiert wegen der Überraschungseffekte auch das Gehirn, schult die Koordinationsfähigkeit und stellt damit gleichzeitig ein hervorragendes Antisturzprogramm im Alter dar, ohne die Gelenke zu überfordern.

Der gleichmäßige Rhythmus eines moderaten Ausdauertrainings unterstützt das Auftanken. Denken Sie daran: Die Nasenatmung hilft Ihnen dabei, sich ohne Anstrengung zu bewegen! So bleiben Sie in der sauerstoffreichen Trainingszone, bauen überflüssige Pfunde ab und Ihre Bewegungsleistung auf! Stecken Sie Ihre Ziele klein und realistisch. Leichtes und regelmäßiges Training ist besser für den Körper und fördert Ihre Motivation.





## Hier noch einige Tipps für Ihre Gruppe

Wer sich wohl in seiner Haut fühlt, der ist zufriedener und weniger rückfallgefährdet. Daher empfiehlt es sich, hin und wieder auch in der Selbsthilfegruppe über einen bewegungsfreudigen Lebensstil zu sprechen, zum Beispiel anhand folgender Fragen:

- Welchen Bewegungsstil habe ich mir im Laufe der Jahre angeeignet? Welche „Beweg-Gründe“ finden sich dazu in meiner Lebensgeschichte? Kann ich an positive Erfahrungen aus meiner Kinder- und Jugendzeit anknüpfen, z. Bsp. aus einem Sportverein, entsprechend meiner heutigen Möglichkeiten?
- Wie kann ich meinen „inneren Schweinehund“ überwinden und meine Freude an der körperlichen Betätigung wecken?
- Welche Möglichkeiten für Bewegung kann ich / können wir in unseren Alltag einbauen

(zum Beispiel Treppe statt Fahrstuhl, eine Station früher aus dem Bus aussteigen und die Strecke zu Fuß gehen)?

- Wie können wir in unserem Selbsthilfeumfeld auch körperlich aktiver werden? Was tun wir bereits dafür? Suchen wir uns „Fachleute“ dazu in unseren eigenen Reihen oder außerhalb?

Um gute Vorsätze auch durchzuhalten ist es wichtig, die Vorzüge sportlichen Lebens nicht nur im Kopf zu haben. Entscheidend ist es, ein positives Gefühl mit sportlicher Bewegung zu verknüpfen. Achten Sie daher darauf, dass die Art der Bewegung zu Ihrer persönlichen körperlichen Verfassung passt und Ihnen richtig Spaß macht. Manchmal hilft es, sich während des Sports positive innere Bilder wie einen warmen Rückwind, einen freundlichen inneren Wegbegleiter oder eine schöne Laufstrecke wie etwa am Meer vorzustellen.

### Weitere Quellen zur Information:

- Pfefferle, H.: *Sport und Spiel als Therapie*. Blaukreuz-Verlag Wuppertal 1992
- Schnack, G.: *Natürlich gesund*. Human-Bionik - Leben in Balance. Ausdauer stärken, Richtig dehnen, Wirksam entspannen. Mein Programm. Herder, Freiburg 2009
- Schnack, G., Schnack, K. Rauhe, H.: *Jung bleiben kann man lernen*. Präventivmedizin. Kösel-Verlag 2002
- <http://www.swing-and-relaxx.ch/ratgeber/index-search.php?t=top-01.php&l=left-01.php&r=die7fitmacher-01.php&q=%27%27>



Foto: Schutz/pixelio.de

### Dieser Info-Brief wurde erstellt von:

*Texte:* Marianne Holthaus, Suchtreferentin Kreuzbund e.V., Hamm, E-Mail: holthaus@kreuzbund.de,  
*Layout:* Jacqueline Engelke, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Kassel. engelke@vitaminbe.info

### Die fünf Verbände

#### Blaues Kreuz in Deutschland,

Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal  
Tel. (02 02) 62 00 30, Fax (02 02) 620 0381  
E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de, www.blaues-kreuz.de

#### Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Julius-Vogel-Str. 44, 44149 Dortmund  
Tel. (02 31) 5 86 41 32, Fax (0231) 5 86 41 33  
E-Mail: bke@blaues-kreuz.org, www.blaues-kreuz.org

#### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel

Tel.: (05 61) 78 04 13, Fax (05 61) 71 12 82

E-Mail: mail@freundeskreise-sucht.de,  
www.freundeskreise-sucht.de

#### Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg  
Tel. (0 40) 24 58 80, Fax (0 40) 24 14 30  
E-Mail: guttempler@t-online.de,  
www.guttempler.de

#### Kreuzbund e. V.,

Münsterstraße 25, 59065 Hamm  
Tel.: (0 23 81) 67 27 20, Fax (0 23 81) 6 72 72 33  
E-Mail: info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de