

Work-out im **Wohnzimmer**

Rücken und Gelenke wollen bewegt werden. Für einfache Übungen genügen **Matte, Stuhl und Ball** – und ein Schuss Motivation

SEITSTÜTZ MIT ROTATION

Kräftigung: Schulter, Arme und Hüfte

Ausführung: In die Seitenlage legen. Der Ellenbogen ist direkt unter dem Schultergelenk. Kopf und Hals befinden sich in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. Das untere Bein anwinkeln, das obere ausstrecken. Nun langsam Kopf und oberen Arm nach vorn Richtung Boden beugen (siehe Bild unten). Der Oberkörper rotiert mit, ohne dass die Hüfte absinkt. Zurück in die Ausgangsposition. Seite wechseln! *10-mal pro Seite*



Fotos: Michela Morosini für FOCUS-Gesundheit | Haare & Make-up: Natalie Pöggel/Shine für FOCUS-Gesundheit



EINBEINIGE KNIEBEUGE

Kräftigung: Knie und Hüfte
Ausführung: Mit dem Rücken nah zu einem Stuhl stellen. Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorn machen. Das andere Bein nach hinten bringen und mit dem Fuß auf dem Stuhl ablegen. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Hüfte gerade und parallel. Nun langsam und kontrolliert das vordere Bein bis maximal 90 Grad beugen und wieder strecken. Das vordere Knie bleibt dabei über dem Sprunggelenk, das Gewicht liegt auf der Ferse. *8-mal pro Bein*

Fotos: Michela Morosini für FOCUS-Gesundheit | Haare & Make-up: Natalie Rexygel/Shine für FOCUS-Gesundheit

Es geht nicht darum, schlank zu sein, sondern gesund. Die Lösung heißt Bewegung. Nur wer mehr Muskel- als Fettmasse hat, verbessert die Körperhaltung und stabilisiert die Gelenke. Leider beginnt der Abbauprozess von Muskeln bereits ab etwa dem 25. Lebensjahr. Von da an verliert der Körper pro Lebensjahrzehnt rund drei Kilogramm Muskelmasse. Dem Schwund beugt ein moderates Krafttraining vor. Exklusiv für FOCUS-Gesundheit hat die Münchner Personal-Trainerin Tanja Krodel passende Übungen entwickelt. Drei davon stärken die Körpermuskulatur, drei weitere dehnen sie.

Dafür ist kein Besuch eines Studios nötig, das Wohnzimmer genügt. Ein Gymnastikball kräftigt den Nacken, der Sessel dient als Knie-Trimmer und die Wand als Stretch-Gerät. Personal-Trainerin Tanja Krodel: „Für gesunde Gelenke gilt die Devise: viel bewegen, aber wenig belasten.“ Wer körperliche Beschwerden hat oder schon lange keinen Sport mehr gemacht hat, sollte im Zweifelsfall vor Beginn eines Trainings mit seinem Arzt oder Physiotherapeuten sprechen.

„Wird ein Sportprogramm individuell entwickelt, dosiert und kontrolliert, kann es wie eine gute Medizin wirken“, sagt Sportmediziner Klaus-Michael Braumann. Der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention hat über die positiven Eigenschaften von körperlicher Aktivität bereits zwei Bücher verfasst („Die Heilkraft der Bewegung“ und „Wie bleibe ich fit“, beide Ellert & Richter Verlag). Erst durch regelmäßige Bewegung gelangen Nährstoffe in den Gelenknorpel. Die Muskulatur um das Gelenk herum wird gestärkt. Studien beweisen, dass Sport dabei hilft, Volkskrankheiten wie Asthma, Diabetes sowie Rückenschmerzen und Osteoporose vorzubeugen. Mediziner Braumann: „Bei chronischen oder schwerwiegenden Krankheiten ist es sogar bewiesen, dass Bewegung den Therapieerfolg steigert. Und zwar manchmal noch besser als Medikamente.“

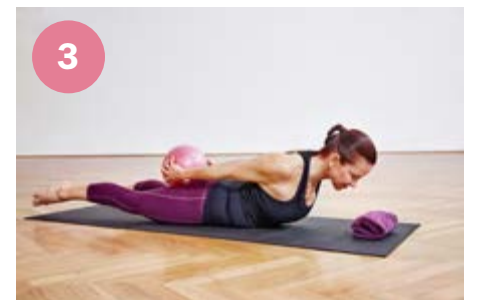
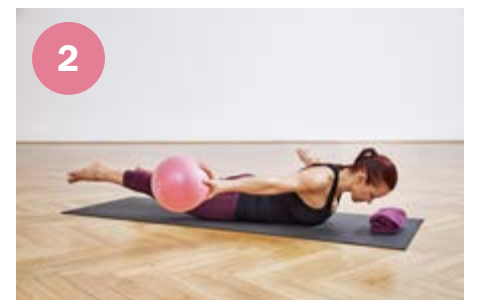
Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, sich zweieinhalb Stunden pro Woche moderat zu bewegen. Das entspricht rund 20 Minuten pro Tag. Klingt machbar, doch über ein Drittel der Bundesbürger treiben keinen Sport. Nur jede fünfte Frau schafft es, die WHO-



BALL-WECHSEL

Kräftigung: Rücken, Nacken und Schulter

Ausführung: In die Bauchlage kommen. Der Nacken bildet eine gerade Verlängerung des Rückens. Wer Nackenprobleme hat, legt den Kopf auf einem zusammengerollten Handtuch ab. Arme und Beine ausgestreckt wenige Zentimeter vom Boden anheben. Einen Gymnastikball oder ein kleines Kissen mit einer Hand fassen und hinter dem Rücken in die andere Hand geben. Der Rumpf bleibt dabei ruhig und stabil. *8-mal, dann Richtung wechseln*



So geht's

- Ausrüstung** Matte, Handtuch, Stuhl, Gymnastikball oder Kissen
- Warm-up** 30 Sek. Schultern kreisen lassen, 60 Sek. auf der Stelle laufen
- Format** Kräftigung und Dehnung
- Pause** je 30 Sek.
- Durchgänge** 1 bis 3

Weitere Übungen, die den Körper, besonders die Rumpfmuskulatur, stärken, finden Sie im Buch „Core-Workouts“ von Tanja Krodel (BLV Verlag)

Richtlinie zu erfüllen, bei den Männern ist es jeder vierte. Mediziner Braumann: „Man muss den Gedanken aufgeben, dass Bewegung nur beim Sport etwas bringt. Bewegung ist eine Frage der Einstellung, nicht der Zeit, des Stresses oder der Umstände.“

Für Sportmediziner wie Klaus-Michael Braumann ist MET die Währung für Bewegung. Hinter dem Kürzel steckt die Bezeichnung „Metabolisches Äquivalent“. Ein MET entspricht einer verbrannten Kilokalorie pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde. Aktivitäten über drei MET sind etwa Staubsau- ▶



SEIT-STRETCH

Dehnung: Rumpf und Beine

Ausführung: Das rechte Bein über das linke kreuzen. Nun den linken Arm in die Seite stützen und den rechten Arm schräg nach oben schieben. Das Becken dabei nicht verdrehen.

40 Sekunden pro Seite



DREHSITZ

Dehnung: Hüfte und Wirbelsäule

Ausführung: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen, das Knie zeigt nach außen. Den Rücken lang ziehen, mit der linken Hand an der Stuhlfläche festhalten. Nun Oberkörper im Wechsel langsam nach links und rechts rotieren lassen. Anschließend Bein- und Handposition wechseln.
40 Sekunden pro Seite



SCHULTER-ÖFFNUNG

Dehnung: Schulter und Arme

Ausführung: Parallel zu einem Türrahmen stellen. Einen Unterarm an den Türrahmen legen, sodass sich der Ellenbogen dabei knapp unter der Schulterhöhe befindet. Nun Oberkörper und Brustkorb sanft nach vorn drücken, bis eine Dehnung zu spüren ist.

40 Sekunden pro Arm

Fotos: Michela Morosini für FOCUS-Gesundheit, Presse
Haare & Make-up: Natalie Rexygel/Shine für FOCUS-Gesundheit

gen oder Spazierengehen. Walking hat vier MET, Radfahren und schwere Gartenarbeit kommen auf sechs MET. Klaus-Michael Braumanns Tipp: beim Zähneputzen einbeinige Kniebeugen machen oder an der Kasse im Supermarkt auf Zehenspitzen stellen. „Das alles sind zwar Kleinigkeiten. Aber macht man sie täglich, kommt es zu all den positiven Effekten, die Sport erzeugt, wie das Vorbeugen vor Krankheiten und die Förderung von Heilungsprozessen“, so der Mediziner.

Körperlich aktiv zu sein entspannt zudem. In der aktuellen Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse gaben 61 Prozent der befragten Athleten an, dass sie beim Sport am besten abschalten können. Besonders stressreduzierend wirkt erwiesenermaßen Yoga. „Bei Hatha-Yoga stehen Atemtechniken und einfache Körperübungen im Mittelpunkt, weniger die Meditation“, erklärt Ärztin Anja Schröder, die im Münchner Westen zwei Praxen für ganzheitliche Medizin mit dem Schwerpunkt Akupunktur betreibt. Eine Studie zeigte,

dass bei Rückenschmerzen vor allem das Stretching und die Muskelstärkung den Erfolg von Yoga ausmachen. Viele Positionen fördern zudem die Koordination. Medizinerin Schröder empfiehlt, mindestens einmal in der Woche für 75 bis 90 Minuten in die Yoga-Schule zu gehen. Einen solchen Kurs können Patienten meist einmal jährlich als Prävention bei der Kasse abrechnen.

Jedem dritten Deutschen fehlt jedoch die Motivation, sich zu bewegen. Zeitmangel, schlechtes Wetter und fehlende Trainingspartner sind ebenfalls beliebte Ausreden. „Wer wirklich fitter werden möchte, schafft das auch“, ist sich Sportmediziner Braumann sicher. „Was zählt, ist die Eigenmotivation.“ Die gilt es zu erhöhen. Dafür gibt es mehrere Methoden. Viele Krankenkassen arbeiten inzwischen mit einem Belohnungssystem. Wer einen mehrwöchigen Fitness-Kurs besucht hat, erhält eine Prämie. Das Prinzip lässt sich auch in den Alltag übertragen – indem man sich beispielsweise nach einer Woche Treppensteigen statt Aufzugfahren mit einer Kleinigkeit belohnt. Einen guten Ansporn bieten zudem Fitness-Tracker und mobile Apps (siehe Interview rechts). Sie passen sich dem persönlichen Gesundheitszustand an, geben Empfehlungen und zeigen unmittelbar Erfolge auf. Eine digitale Community weckt außerdem den Ehrgeiz und schafft Verbindlichkeiten, was die Trainingszeiten betrifft. „Wer ein Ziel hat, ist grundsätzlich fokussierter und bleibt eher am Ball. Sportliche Ziele sollten zu einem passen, realistisch und messbar sein“, rät Mediziner Klaus-Michael Braumann.

Um motiviert zu bleiben, ist es wichtig, die Bewegung zur täglichen Routine zu machen. Nur so lassen sich dauerhaft schlechte Gewohnheiten, wie etwa nach der Arbeit fernzuschauen anstatt ins Fitness-Studio zu gehen, ändern. Es hilft auch, seine guten Vorsätze Tag für Tag zu visualisieren: die Laufschuhe an die Haustür stellen, die Sporttasche auf dem Autorücksitz deponieren. Nach etwa zwei Monaten hat der Mensch eine Gewohnheit aufgebaut. Je stärker diese ist, desto einfacher gelingt es, sie dauerhaft und erfolgreich in den Alltag zu integrieren. ■

NINA ZELLER

„Motivation ist essenziell für den Therapie-Erfolg“

Multimodale Schmerztherapie gilt als wirkungsvollste Methode bei chronischen Rückenleiden. Ein Münchner Start-up hat sie als App umgesetzt



Stephan Huber, Orthopäde und Unfallchirurg, ist medizinischer Leiter des Unternehmens Kaia Health

Herr Huber, wie können Menschen mittels digitaler Therapie chronische Rückenschmerzen loswerden?

Indem sie selbst aktiv werden und wissenschaftlich erprobte Methoden anwenden. Der multimodale Ansatz umfasst drei Elemente: Bewegungsübungen, Entspannungsübungen und Wissen über die Krankheit und Therapie.

Welche Informationen sind für Betroffene wichtig?

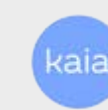
Etwa die, dass sie Situationen, die Schmerzen verursachen können, nicht aus dem Weg gehen. Dieser Rückzug verstärkt die Beschwerden häufig und kann bis in die Depression führen. Wer die Hintergründe der Erkrankung – das Zusammenspiel aus körperlichen, psychischen und Umwelt-Faktoren – kennt, kann besser gegensteuern.

Was müssen Patienten tun?

Sich jeden Tag 15 bis 30 Minuten bewegen und entspannen. Mit einem abwechslungsreichen Training, das sich stetig an ihre individuellen Bedürfnisse anpasst, bleiben die Anwender unserer App längerfristig motiviert – eine Voraussetzung für den Erfolg der Therapie.

Kann eine App einen Arzt ersetzen?

Wir sehen die Anwendung der digitalen Therapie im Zusammenspiel mit ärztlichen Behandlern. Die App wurde gemeinsam mit führenden Medizinern entwickelt.



Die Rückenschmerz-App „Kaia“ siegte 2016 bei der Burda Startup Night. www.kaia-health.com