

Auf geht's!

Eins kann ich gut: Sitzen. Ja, da fehlt mir eigentlich nichts. Ich wusste schon immer, dass ich dieses Talent habe. Wenn ich im Kino, im Theater, in Konferenzen oder im Biergarten war, dann stöhnten meine Freunde und Verwandten schneller als ich, dass sie aufstehen müssten. Meine „Begabung“ scheint derzeit wie ein Geschenk. Im Moment hocken nämlich sehr viele von uns auf dem Stuhl, seit dem 20. April auch wieder die Schulkinder, die ihren Online-Unterricht absolvieren.

Doch muss man eigentlich dankbar sein, dass man Sitzen darf. Wer derzeit krank darniederliegt, der würde sicher lieber Kraft zum Aufrichten und Aufstehen haben. Und manch einer aus dem Pflegepersonal, von den Ärzten, Supermarktangestellten und den Arbeitern, die für die Daheimbleiber schufteten, wäre froh, wenn er sich einmal auf ein Sitzmöbel niederlassen könnte. Die müssen sich wahrlich nicht sorgen, dass sie auf die empfohlenen 10000 Schritte pro Tag kommen. Schicken wir also denen, die für uns wetzen, ein paar gute, demütige Gedanken. Nehmen wir das ernst, was uns als Fotos aus den Krankenhäusern entgegenleuchtet: „Wir **bleiben** für euch da – und ihr bitte **zu Hause!**“

Aber wissen Sie was? Es regt sich in mir als Zuhause-Bleiber im Homeoffice ein gewisser Kampfgeist! Lassen Sie uns trotzdem nicht einfach die Hände in den Schoß legen! Ich denke vor allem an diejenigen unter uns, die es sehr schwer trifft, noch mehr eingeschränkt zu sein als sonst, die körperlich Gebrechlicheren. Denen sei vor allem dieser Gedanke hier gewidmet.

1. Übung oberer Rücken/ Nackenmuskulatur



1. Sitz auf einem Hocker oder Stuhl ohne Armlehnen + 2 kleine Wasserflaschen
2. Aufrecht sitzen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, gerade ausschauen
3. In jede Hand eine kleine Wasserflasche und die Arme entspannt hängen lassen
4. Nun mit den Schultern 30 mal nach hinten kreisen, die Arme bleiben dabei gestreckt

2. Übung Schräge Bauchmuskulatur



1. Sitz auf einem Stuhl
2. Oberkörper aufrichten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
3. Mit der rechten Hand von innen gegen das linke Knie drücken. Druck 3 Sekunden halten. Dann mit der linken Hand von innen gegen das rechte Knie drücken. Wechseln.
4. Jede Seite 10 mal.

3. Übung Oberschenkelmuskulatur



1. Sitz auf einem Stuhl
2. Beine sind in Hüfte und Knie 90 Grad gebeugt
3. Nun beide Knie gleichzeitig strecken und wieder beugen
4. 3 x 10 Wiederholungen

Vielleicht ist Ihr Alltag noch mehr begrenzt, die Runden mit dem Gehwägelchen oder dem Stock sind nun gestrichen oder kleiner. Befreundete Rentner treffen sich nun erst einmal nicht zum Seniorenkreis, zum Gottesdienst, zur Kniffelrunde, zum Kaffeeklatsch und zur Gymnastik. Achten Sie aber jetzt auf sich, dass Sie in Bewegung bleiben und Ihre Muskeln nicht zu sehr über Wochen abbauen!

Deshalb hat Frau Susanne Kraushaar, Mitglied unseres Kirchenvorstands, Osteopathin, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin, Ihnen hier ein paar Übungen für daheim zusammengestellt.

Sie werden sich doch hoffentlich von dem Virus nicht gänzlich einschüchtern lassen! Sie haben in den letzten Jahrzehnten doch schon ganz andere Sachen gestemmt! Sammeln Sie Ihre Kräfte und halten sich fit für den Zeitpunkt, an dem es wieder besser wird! Auf dass wir uns dann gesund wiedersehen!

Singen Sie dazu, wenn Sie mögen. Das hebt die Stimmung!

Liedervorschlag:

1. Übung: „Rote Lippen soll man küssen“
2. Übung: „Mit 66 Jahren“
3. Übung: „Das Wandern ist der Müllers Lust“ oder „Laudato Si“

Ach, und ich habe genau gesehen, wie Sie bei „Rote Lippen“ auch die Hüften keck geschwungen haben!

Silke Christa mit Susanne Kraushaar