



Zurück in den Alltag

Von Drs. Ruud Stefelmans

Langsam kommt der Alltag zurück in unser Leben. Viele Menschen sind zuhause geblieben. Wir haben uns ein Stück zurückgezogen. Oft wenig bewegt. Daher sollte man Wege finden, vernünftig seinem Körper wieder Belastung zuzumuten. Vor allem mit Bewegung.

Bewegung ist kein Allheilmittel, aber in vielen Bereichen wirkungsvoll, um Krankheiten vorzubeugen - besonders Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzinfarkt. Leider sind die meisten Menschen so gepolt, erst etwas zu tun, wenn etwas weh tut.

Mit Bewegung ist nicht nur Sport gemeint, sondern die Bewegung, die man in den Alltag einbauen kann: zu Fuß gehen, um in den Ortskern zu kommen, anstatt das Auto zu nehmen; die Treppe benutzen, anstatt Aufzug oder Rolltreppe; nicht den Parkplatz nehmen, der am nächsten vor dem Eingang ist. Wir wollen für mehr Bewegung im Alltag sensibilisieren. Über kleine Schritte große Fortschritte machen. Am besten kontrolliert und begleitet.

Im ags geht es um Gewebetraing, also nicht nur um Muskeltraining. Alle Fähigkeiten - Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Entspannung - finden einen Platz im Trainingsplan. Das kann schon mal für Verwundung sorgen, wenn ein muskulöser Mann Beweglichkeitsübungen verschrieben bekommt. Oft ist es aber genau das, was zu kurz gekommen und für die Probleme verantwortlich ist.

Das ags-Training ist auf den Alltag abgestimmt. Gerade die Bewegungen bzw. Aufgaben, die im Alltag Probleme bereiten, werden verbessert. Eine Grenze zwischen privatem Alltag und beruflichem Alltag gibt es dabei nicht. Ein Chef, dem die Gesundheit seiner Mitarbeiter am Herzen liegt, tut etwas für die Gesundheit seines Unternehmens. Nachhaltiges Betriebliches Gesundheits-Management kostet nicht viel Zeit und Geld. Aber es fördert Motivation und Einsatzbereitschaft der Mitarbeiter.

Was sowohl Körper als auch Geist guttut: lächeln, so oft es geht.



Drs. (NL) Ruud Stefelmans ist Epidemiologe, Gesundheitswissenschaftler und Physiotherapeut.
Der Sportphysiotherapeut betreibt seit 33 Jahren in Kempen ein Gesundheitszentrum.

ambulantes gesundheitszentrum **stefelmans**

info@ags-kempen.de