

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der siebte wertkreis-podcast.

(kurze Pause)

Viele, die noch zuhause sind, fragen sich vielleicht: Was hat sich alles verändert. Um das zu zeigen, haben wir Tom erfunden. Tom ist eine gezeichnete Figur, die man auf der Internetseite des wertkreis', auf facebook und youtube sehen kann. Tom erklärt die vielen neuen Regeln in der Werkstatt - ganz einfach und für alle. Hier kann sich also jeder ansehen, was hier so alles anders geworden ist, bevor sie oder er zurückkommen. Auch für die, die da sind, sind die Videos mit Tom bestimmt eine kleine Hilfe, sich die neuen Corona-Regeln gut zu merken und sich immer wieder daran zu erinnern.

Wer letzte Woche angefangen hat zu arbeiten, merkt vielleicht, dass es in den Wochen davor doch eher ruhig lief und es gar nicht so einfach ist, wieder in den Alltag zu finden. Dann fehlen noch einige Kollegen und auch einige Arbeitsaufträge laufen noch nicht wieder wie gewohnt. So hat es wahrscheinlich kaum einer bedauert, dass die - für viele erste - Arbeitswoche nur drei Tage lang war.

All diejenigen, die noch nicht wieder angefangen haben zu arbeiten, sind die viele freie Zeit vermutlich mittlerweile leid und würden gerne wieder mehr zu tun haben.

Für beide gilt: Bewegung könnte helfen!

Uns ist ja durchaus bewusst, dass wir uns mehr bewegen sollten. Aber es gibt einiges, das uns daran hindert, aktiv zu werden: Es geht so schlecht, wir haben zu wenig Zeit, uns fehlt die Kraft und was der Dinge mehr sind. Und es stimmt, es ist manchmal gar nicht so einfach, in Bewegung zu kommen.

Aber wenn wir darauf warten, dass es besser passt, passiert oft - nichts.

Das Tolle ist, dass man auch ohne Sportverein, Fitnessstudio oder besondere Geräte starten kann. Es muss auch nicht das sein, was manche Leute als „richtigen“ Sport bezeichnen würden. Also kilometerweit joggen, Gewichte stemmen, an vielen Geräten trainieren oder was man da gerade so macht.

Wenn das jemand macht, ist das eine gute Sache, weiter so!

Aber auf Einsteiger wirkt es eher abschreckend, wenn so ein „Supersportler“ begeistert davon berichtet, was er alles macht. Und man denkt sich vielleicht: „Das schaffe ich nie...“ Statt Freude an Bewegung kommt Frust auf. Und man fängt gar nicht erst an.

Hier die gute Nachricht: Wir müssen auch gar nicht das schaffen, was andere schaffen. Wir können klein anfangen und müssen uns nicht mit anderen messen.

Bewegung ist gut für Leib und Seele und sie geht ohne viel Aufwand. Sie fördert die Durchblutung und damit das Herz- Kreislaufsystem. Und Bewegung stärkt das Immunsystem.

Dazu fördert sie die Konzentration, während sie gleichzeitig dabei hilft, Stress abzubauen. Außerdem macht sie gute Laune, man hat eine gute Zeit und anschließend auch ein gutes Gefühl. Wer sich regelmäßig bewegt, erlebt also wirklich viele positive Auswirkungen.

Wem es anfangs zu viel ist, einen großen Spaziergang oder eine Radtour zu machen, kann ja vielleicht einfach mal vor die Tür - und wenn möglich - in die Sonne gehen und sich da mal so richtig recken und strecken, ein paar Schritte gehen und dabei tief durchatmen. Damit ist ein Anfang gemacht. Das geht zu Hause und auf der Arbeit in der Pause. Man muss auch nicht gleich weite Wege zu Fuß oder mit dem Rad in Angriff nehmen, man kann mit kurzen Strecken anfangen und sich dann immer etwas steigern. Wenn ich also vorher gar nicht gelaufen bin und schaffe dann 5 Minuten, habe ich schon etwas erreicht, egal was andere denken. Auch sonst ist es gut, Bewegung in den Alltag einzubauen. Vielleicht kann ich mal die Treppe statt den Aufzug nehmen. Nicht gleich jedes Mal, aber immer öfter. In einem mehrstöckigen Gebäude kann ich den Weg aufteilen: Eine Etage zu Fuß, den Rest mit dem Fahrstuhl. Dann vielleicht 2 Etagen zu Fuß, den Rest mit dem Fahrstuhl, usw., usw.

Und beim Zähne putzen kann man sich z.B. für ein paar Sekunden auf ein Bein stellen, immer im Wechsel, bis die 3 Minuten um sind. Das Ganze natürlich am Besten ohne sich festzuhalten. Mit der Zeit kann man die Zeiten auf einem Bein verlängern, das trainiert einen sicheren Stand und Gang. Zu einfach? Dann kann man ein Handtuch falten und unter die Füße legen, dadurch wird der Untergrund herausfordernder.

Ohne Handtuch kann man es auch in der Warteschlange oder am Bus machen.

Oder man geht auf der Stelle und nimmt dabei die Knie so weit nach vorne hoch wie es geht. Auch da kann man den Schwierigkeitsgrad mit einem gefalteten Handtuch unter den Füßen erhöhen.

Wenn es geht, sollte man für Bewegung vor die Tür gehen, auch Licht und Luft tun gut.

Und wer mag, kommt jetzt einfach mal mit dem Rad oder zu Fuß zur Arbeit, wenn der Weg nicht zu weit ist. Es ist auch möglich, einen Weg mit dem Bus und den anderen mit dem Rad oder zu Fuß zurückzulegen und am nächsten Tag macht man es umgekehrt. Oder man steigt eine Bushaltestelle früher aus oder eine später ein. Oder beides...

Wer unsicher ist, ob das was für ihn ist, kann den behandelnden Arzt fragen.

Und wann ist der beste Tag, anzufangen? Nein, nicht morgen, wobei der am häufigsten genannt wird. Montag liegt zwar auf Platz zwei bei der Nennung, aber auch den meine ich nicht.

HEUTE ist ein guter Tag zum Anfangen, gar nicht erst Aufschieben, sondern einfach mal ausprobieren!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem wertkreis und hoffe, dass wir uns demnächst wiederhören und bald wiedersehen!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser wertkreis-Podcast, in der Technik unterstützte uns Markus Wittek, Redaktion Steffen Gerz.

