

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Tipps zur Entspannung

Ausgleich, Entspannung und Fitness durch Sport

Familie, Pflege und Beruf – mit diesen Aufgaben ist der Alltag von pflegenden Angehörigen mehr als ausgefüllt. Da bleibt wenig Raum für eigene Interessen oder soziale Kontakte.

Darunter leiden Körper und Seele. Sportliche Aktivitäten sind eine gute Möglichkeit, etwas für Entspannung, Ausgleich und Fitness zu tun.

Nach einer Pause fällt der (Wieder-)Einstieg in den Sport manchmal schwer. „Der erste Schritt ist immer, das gesundheitliche Risiko verlässlich einzuschätzen“, rät Prof. Theodor Stemper, Sportwissenschaftler an der Bergischen Universität Wuppertal. Bei der Selbsteinschätzung helfen Fragebögen wie der Par-Q-Test. „Wer unsicher ist oder Probleme mit Kreislauf, Blutdruck, Stoffwechsel, dem Rücken oder den Gelenken hat, sollte sich mit seinem Arzt beraten.“ Dieser kann über die umfangreiche 35-plus-Check-up-Untersuchung hinaus auch ein Belastungs-EKG durchführen und beraten, welche Sportart sich mit welchem Trainingseinsatz eignet.

Wer länger keinen Sport getrieben hat, sollte mit einem leichten Programm anfangen. „Damit geht man bereits den entscheidenden Schritt vom Bewegungsmangel zur Bewegung“, sagt Prof. Herbert Löllgen, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Er empfiehlt, zum Beispiel mit einem täglichen strammen Spaziergang anzufangen. „Nach zwei bis drei Monaten kann die Intensität gesteigert werden und das eigentliche Training beginnen.“

Suche nach einer geeigneten Sportart

Auf der Suche nach der richtigen Sportart „hilft es häufig wenn man sich an die eigene Kindheit erinnert. Oder man beobachtet andere Sportler und überlegt, was man gerne machen würde“, sagt Stemper. Neben früheren Gewohnheiten sind auch das körperliche Befinden und die Möglichkeiten vor Ort wichtige Entscheidungskriterien. Wer etwas Neues ausprobieren möchte, kann sich in einem Verein oder Fitness-Club umtun.

„Dort gibt es meist Schnupperstunden, wo man sich erproben kann“, sagt Sportmediziner Löllgen. Ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger sind Ausdauersportarten wie Walken, Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Sie können sehr flexibel ausgeübt werden und belasten den Körper dauerhaft in einer niedrigen Frequenz. Sport im Wasser ist sowohl kräftigend als auch schonend für Bewegungsapparat und Gelenke. Neben Schwimmen sind Aquafitness und Aquajogging eine Überlegung wert. „Alle Ausdauersportarten tragen immer auch zur Entspannung bei“, sagt Löllgen. Außerdem aktivieren sie Kreislauf und Blutdruck, reduzieren das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls, stärken das Immunsystem und beugen Gelenkerkrankungen vor. Gute Alternativen oder Ergänzungen zum Ausdauersport sind Gesundheitssportarten wie Rückenschule oder Entspannungsübungen.

Mit einem solchen Programm können pflegende Angehörige ihre Beweglichkeit erhalten, Fehlbelastungen ausgleichen und den Bewegungsapparat entspannen. „Damit sie die starke körperliche Belastung vor allem im Rücken gut aushalten, ist ergänzendes Krafttraining sinnvoll“, sagt Theodor Stemper.

Mit Vorsicht zu genießen sind Ball- oder Extremsportarten. Schnelle Dreh-, Stopp- und Startbewegungen belasten die Gelenke stark. Wer sie dennoch ausprobieren möchte, sollte sich mit einem Orthopäden beraten.

Regelmäßigkeit als erstes Ziel

Nach einem anstrengenden Tag ist oft die Sehnsucht nach dem kuscheligen Sessel groß. Deshalb sind Motivationsquellen unabdingbar, um auch wirklich regelmäßig zum Sport zu gehen. „Ohne Ziele geht gar nichts“, sagt Sportwissenschaftler Stemper. Zunächst geht es darum, einen regelmäßigen Rhythmus zu etablieren. „Nehmen Sie sich an zwei Terminen pro Woche jeweils für eine halbe Stunde Zeit für sportliche Aktivitäten. Oder an vier Tagen für jeweils eine Viertelstunde.“

Das sollte dann aber auch weitestmöglich in den Tagesablauf eingeplant werden.“ Neben der Regelmäßigkeit ist die Trainingsdauer entscheidend für den gesundheitsfördernden Effekt.

Nach und nach können Dauer oder Anzahl der Trainingseinheiten gesteigert werden. „Es gibt kein objektives Maß für die richtige Anforderung“, sagt Stemper. „Entscheidend ist das subjektive Gefühl. Der Sport sollte als anstrengend, aber nicht als Überforderung empfunden werden. Man muss die Atmung schon spüren, darf aber nicht außer Atem geraten.“ Bei Atemnot oder starker Erschöpfung heißt es einen Gang zurückschalten.

Motivation und Austausch in der Gruppe

Bei Solo-Sportarten wie Radfahren, Walken, Rückengymnastik oder Krafttraining zuhause ist trotz der besten Vorsätze die Versuchung groß, ab und zu einen Termin zu schwänzen. Gruppen-Sport mit festen Terminen, gezahlten Beiträgen und Verabredungen mit Gleichgesinnten unterstützen die Selbstdisziplin unheimlich. „Außerdem kann man hier soziale Kontakte pflegen. Zusätzlich ergibt sich eine räumliche Trennung zum Pflegealltag – das erleichtert das Abschalten“, so Sportwissenschaftler Stemper.

Anleitung im Verein oder Fitnessclub

Neben dem Gruppenerlebnis hat Sport im Verein oder dem Fitnessclub noch einen weiteren großen Vorteil. „Das Training findet hier unter fachkundiger Anleitung statt. Gerade bei der Rückenschule oder dem Krafttraining sind Anleitung und Kontrolle unverzichtbar“, sagt Sportmediziner Löllgen. Wer Bewegungsabläufe alleine einübt, kann sich leicht das Falsche angewöhnen. Hinzu kommt, dass ein Übungsleiter beim Erarbeiten eines Trainingsplans hilft. Er unterstützt das Abstecken von individuellen Zielen und fördert damit die Gesamtmotivation.

Die Anleitung steht und fällt mit dem Trainer und seiner Qualifikation. Die sollte gleich zu Anfang erfragt werden. In Sportvereinen, die Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) oder einer seiner Unterorganisationen sind, wird viel Wert auf die Aus- und Fortbildung von Übungsleitern gelegt. Bei privaten Anbietern wie Fitnessclubs, Bildungseinrichtungen oder privaten Schwimmschulen gibt es hingegen keine einheitlichen Ausbildungs- und Prüfungsstandards.

Als Qualitätszeichen können Zertifikate von Krankenkassen gelten.

Jedes Training sollte mit einem Fitness-Check sowie einem kostenlosen individuellen Einführungsgespräch mit einem Trainer beginnen. Beides zusammen ist die Basis für einen fundierten Trainingsplan, der dann gemeinsam verfolgt und kontrolliert wird.

Beherrscht man die Rücken- oder Kraftübungen, dann kann man sie auch zuhause mit Hilfe von kleinen Fitnessgeräten wie Hanteln oder Therabändern regelmäßig trainieren.

Weitere Informationen

Der Par-Q-Einsteigertest ist auf der Seite www.sportprogesundheit.de in der Kategorie Sport und Gesundheit, Rubrik Service > Downloads zu finden.