

## **Sport und Bewegung als Kraftquelle**

**Viele Pflegende Angehörige haben dank Familie, Pflege und eigener Berufstätigkeit einen 24-Stunden-Job. Da bleibt wenig Zeit für soziale Kontakte, die eigenen Interessen und die eigene Gesundheit. Dies beeinträchtigt das Wohlbefinden und wirkt sich auf die Pflegesituation aus.**

**Ein gezieltes Bewegungskonzept stärkt Körper und Seele und schützt vor Stress.**

### **Sport für den geistigen Ausgleich**

Bewegung ist die beste Medizin. Körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem und sorgt für geistige und seelische Entspannung. Außerdem verbessert regelmäßiger Sport die Ausdauer und Muskelkraft, reduziert das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko und beugt Gelenkerkrankungen vor. Ob ein regelmäßiger strammer Spaziergang oder der wöchentliche Ausdauerlauf. Erlaubt ist, was Spaß macht und gut tut. Probleme mit Kreislauf, Stoffwechsel oder dem Bewegungsapparat sollten aber immer von einem Arzt abgeklärt werden, um herauszufinden, welche Sportart sich mit welcher Intensität am besten eignet. Besonders am Anfang ist es ein leichtes Programm gesünder. Walken, Wassersport oder Radfahren eignen sich gut, da die Bewegungen schonend für Muskulatur und Gelenke sind. Fällt die vermehrte Bewegung zunehmend leicht, kann die Belastung gesteigert werden. Der Sport sollte dabei durchaus anstrengend, aber nie überfordernd sein, wofür Atemnot oder starke Erschöpfung ernstzunehmende Anzeichen sind. Gute Ergänzungen zum Ausdauersport sind Gesundheitssportarten wie Rückenschule oder Entspannungsübungen.

### **Regelmäßigkeit ist wichtig**

Motivation ist das A und O bei dem Vorhaben, Sport in einen stressigen Alltag zu integrieren. Hat sich ein regelmäßiger Rhythmus etabliert, gilt es, am Ball zu bleiben. Am besten geht das mit selbstgesteckten Zielen, etwa einer Steigerung der Dauer, der Bewegungsintensität oder einer Erweiterung der Strecke. Gruppensport motiviert viele Menschen mehr als ein Solo-Bewegungsprogramm. Gruppensport als Verabredung mit Gleichgesinnten unterstützt die Selbstdisziplin ungemein! Positiv ist zudem die räumliche Distanz zum Pflegealltag.

### **Anleitung im Verein oder Fitnessclub**

Sport im Verein oder Fitnessclub hat große Vorteile. Fachkundige Anleitung und Kontrolle der Bewegungen verhindern Fehlbelastungen durch eine falsche Ausführung der Bewegungen. Die Übungsleiter helfen zudem, einen individuellen Trainingsplan zu erarbeiten. Sind die Bewegungsabläufe eingeübt, kann ein Training mit Hanteln und Thera-Bändern auch zu Hause erfolgen.

### **Stressabbau mit meditativen Bewegungskünsten**

Yoga, Thai Chi oder Qigong helfen, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Die Entspannungstechniken verbessern die Atmung, kräftigen und dehnen Muskeln und Sehnen, verbessern das Körpergefühl und lösen Blockaden – beste Voraussetzungen für körperliches und seelisches Gleichgewicht. Viele Sportvereine und Volkshochschulen bieten Gruppenkurse an. Häufig beteiligt sich die Krankenkasse an den Kosten oder gibt Bonuspunkte für die Teilnahme.

Während des Kurses können pflegende Angehörige eine Verhinderungspflege bei ihrer Pflegekasse beantragen oder die Betreuung mit niedrighschwelligem Angeboten sicherstellen.