

Ruhe im Karton



Fünf einfache Motivating-Actions zur Gesunderhaltung

Mit Lust und Schwung in ein effizientes Gesundheitstraining, Teil 2

Motivating-Actions* können helfen, die Anfangshürde zu überspringen, um mit Basic-Aktions zu beginnen und regelmäßig durchzuführen. Mit ihnen kann die Kluft zwischen Gesundheitswissen und Gesundheitsaktivität überwunden werden. Im regelmäßigen Training stabilisieren die positiven Erfahrungen zusätzlich die Motivation für ein Gesundheitstraining. Der Autor stellt vier Motivationsturbos vor.



Horst Hofmann

Dozent für körperorientierte Pädagogik

HORST HOFMANN

Im Teil 1 dieser Artikelserie (ISA III/2024) habe ich neben unterstützenden sozialen Kontakten vier weitere einfache Basic-Actions zur Gesunderhaltung vorgestellt:

Täglich moderate Ausdauerbewegung; gesunde, Dopamin bezogene Ernährung; langsame tiefe Atmung sowie tiefer und genügend langer Schlaf. Sie haben eines gemeinsam – sie aktivieren das Belohnungssystem: Dopamin wird ausgeschüttet und ein „Glücksgefühl“ ausgelöst, das uns zur Wiederholung drängt. Wie aber die Anfangshürde gegen innere und äußere Widerstände überspringen und mit Basic-Actions beginnen und sie anschließend auch noch regelmäßig durchführen? Mit Hilfe von Motivating-Actions*, den Motivationsturbos.

1. Kalte Güsse

Gleich morgens können wir viel für unsere Gesundheitsmotivation tun. Dazu nutzen wir wieder den Schwung, den Dopamin verleiht (Dauer: 1 Minute).

Wie: Kalte Güsse oder kalt duschen.

Meine Form: Am Ende der Morgentoilette mache ich einen kalten Bein- und Arm-Guss. Ich beginne mit dem herzfernen rechten Bein außen unten, führe den kalten Wasserstrahl aufwärts über Gesäß und Leistenbeuge zur Innenseite des Beines und dann wieder abwärts. Dasselbe mache ich mit dem linken Bein sowie mit dem rechten und linken Arm. Im Internet gibt es gute Video-Anleitungen.

Tipps: Evtl. die Wassertemperatur von Mal zu Mal schrittweise verringern, bis sie unter 18°C liegt. Manchmal dusche ich vorher kurz warm. Wer mag, kann danach kurz kalt duschen.

Meine Erfahrungen: Als notorischer „Warm-Duscher“ hätte ich nicht gedacht, wie schnell sich mein Körper an diese moderate Form der Kälteanwendung gewöhnt hat. Nach dem Aufstehen freue ich mich schon darauf, mein Motivationsfeuer zu zünden und mich fit und voller Tatendrang für die Herausforderungen des Tages zu fühlen. Nur wenn ich mich unwohl fühle oder erkältet bin, verzichte ich darauf.

Objektive Wirkungen: Wir nutzen einen Reiz-Reaktions-Mechanismus des Körpers. Mit dem Kältereiz versetzen wir ihn in einen kurzzeitigen, kontrollierten (Eu-)Stress-Zustand. Er reagiert darauf u.a. mit der Ausschüttung von Noradrenalin, das den Sympathikus aktiviert, den Geist wach und gute Laune macht. Zusätzlich wird Dopamin freigesetzt, das den inneren Antrieb verstärkt, die Herzratenvariabilität (s. Teil 3) erhöht und die Immunabwehr stärkt. Insgesamt findet viel Positives im Hormon- und Neurotransmitter-, im Kreislauf- sowie im Immun-System statt. Ein enormer

Gesundheitsoutput bei minimalem Aufwand.

Hinweise: Prof. Dr. Med. Michalson rät von extremen Kälteanwendungen wie Eisbaden ab. Dagegen empfiehlt er die beiden o.g. moderaten Formen uneingeschränkt. Dennoch bei Bluthochdruck und Herzproblemen sicherheitshalber vorher ärztlich abklären.

Mit anderen Dopamin-Spendern sollten wir sorgfältig umgehen. So löst jeder Blick auf das Smartphone eine Dopamin-Injektion aus. Machen wir das zu oft, können wir davon abhängig werden. Entscheidend ist die optimale Dopamin-Konzentration.

2. Faustdruck-Übung

Mit einem starken Willen, also mit mentaler Fokussierung und erhöhtem Muskeltonus, bis das Ziel erreicht ist – kurz-- mit neuromuskulärem Einsatz können wir Gesundheitsvorsätze leichter in die Tat umsetzen. Das Aufbauen und Halten der Muskelspannung kann effizient mit der Faustdruck-Übung trainiert werden

Wie: Im Stehen oder Sitzen in leichter Vorlage schrittweise den Muskeltonus in den Fäusten jeweils 10 Sek. lang erhöhen und ihn wieder senken: Niedrig, mittel,

maximal, mittel, niedrig (Dauer: ca. 50 Sek.). Sie kann auch zur Förderung der Impulskontrolle im Unterricht eingesetzt werden (s. ISA IV/2019).

Meine Form: Ich mache die Übung morgens direkt nach den kalten Güssen. So steigere ich in 2 Min. Dopamin-Spiegel und Willenskraft.

Meine Erfahrungen: Ich bekomme sofort Zugriff auf meinen Körper, mehr Selbstkontakt, Halt und Stabilität. Ich spüre deutlicher, was ich jetzt brauche und dran ist und bin motiviert, es anzupacken. Nach einigen Wochen breiten sich die Tonusänderungen während des Übens auf den ganzen Körper aus.

Tipp: Eine Variante ist die Merkel-Rauten-Übung. In der bekannten Handhaltung den Muskeltonus stufenweise erhöhen und senken. Diese sozial akzeptierte Übung kann bei Bedarf „öffentlich“ im Schulalltag durchgeführt werden.

Objektive Wirkung: Nicht Entspannung, sondern die Erhöhung des Muskeltonus hilft weiter. Er wird von den Hand-(Proprio-)Sensoren registriert und das Signal über periphere Nerven durch das Rückenmark zum Thalamus und von dort gleichzeitig zum senso-

rischen Cortex und zu den Mandelkernen geleitet. Regelmäßiges Training verbessert erstens Körperwahrnehmung und „Verkörperung“. Damit sind wir vor der zunehmenden „Entkörperung“ durch die Digitalisierung geschützt. Zweitens hat unser präfrontaler Cortex die leicht Stress auslösenden Mandelkerne besser unter Kontrolle. Unsere Stressresistenz wächst: Wir regen uns nicht mehr so schnell auf. Drittens können wir uns durch die gesteigerte neuromuskuläre Kondition besser organisieren, so dass wir den Alltag müheloser bewältigen und auch bei Zeitknappheit noch Möglichkeiten finden, etwas für unsere Gesundheit zu tun.

3. Gute Gewohnheiten, Rituale, feste Tagesstrukturen

In der heutigen schnelllebigen Zeit wird von uns verlangt, ständig flexibel auf Anforderungen von außen zu reagieren. Oft müssen wir uns blitzschnell umorganisieren. Das gelingt uns besser mit neuromuskulärem Einsatz. Doch irgendwann ist unser Gehirn durch die ständige Anpassung überfordert. Fehler schleichen sich ein. Es ist eigentlich ein Organ der Übung – wie sein Funktionsprinzip „Use it or lose it“ verdeutlicht – und nicht ein Organ des ständigen Wechsels, denn so kön-

nen sich neuronale Netzwerke nicht stabilisieren. Also braucht es zu fest gelegten Zeiten und zwischendurch die Rückkehr zu eingeübten, vertrauten Handlungsabläufen. Unser Körper benötigt ebenfalls ein zeitweiliges Zurücktreten aus dem Dauerstress für homöostatische Prozesse, die uns ins Gleichgewicht bringen und unsere Funktionsfähigkeit wiederherstellen.

Dafür eignen sich gute Gewohnheiten und Rituale im Rahmen einer flexibel angepassten Tagesstruktur. Nebenbei spart eingeübtes und ständig wiederholtes Verhalten viel Zeit, die wir in Freizeit und unsere Gesundheit investieren können.

Wie: Mit einem persönlichen Morgenritual die Zeit bis zum Verlassen der Wohnung enorm verkürzen. Mit einem Abendritual das Einschlafen erleichtern und den Schlaf vertiefen. Wird die tägliche Bewegung mit ihrem hohen Gesundheitswert (s. Teil 1) fest eingeplant, wird sie meist tatsächlich realisiert.

Meine Form: Mein Morgenritual beginnt mit dem Monitoring wichtiger Gesundheitsdaten (s.u.). Dann ein Glas lauwarmes Wasser, wie es die bekannte TV-Ärztin Dr. med. Anne Fleck empfiehlt, um den nächtlichen Flüssigkeitsver-

lust auszugleichen. Die beiden erwähnten Motivation-Actions am Ende der Morgentoilette. Das gesunde Frühstück esse ich in einer dankbaren meditativen Haltung. Mein Bewegungstraining liegt vor dem Abendessen. Zu meinem Abendritual gehören: Ordnen und beruhigende Musik hören, ein persönlicher Tagesrückblick und vor dem Einschlafen fünf Minuten langsam und tief im Liegen atmen. Auf Smartphone und TV verzichte ich weitgehend. Dadurch gewinne ich viel Zeit für die Basic- und Motivating-Actions.

Tipps: Ein „Drehbuch“ für das Morgen- und Abendritual nach den persönlichen Vorlieben mit einigen Basic- und Motivating-Actions schreiben und einüben. Aber auch Ausnahmen machen: Rituale sind kein Zwang.

Objektive Wirkung: Gewohnheiten und Rituale entwickeln durch die Wiederholung Bedürfnisse. Diese stellen einen starken Motivationsschub für Gesundheitsaktivitäten dar. Bis es soweit ist, ist Durchhaltevermögen gefragt. Wie lange, ist individuell verschieden, meist ca. 30 Tage. Das können wir alle schaffen, denn unser Körper liebt Regelmäßigkeit.

Tipps: Insbesondere profitiert die regelmäßige tägliche Bewegung von Gewohnheitsbildung. Es wird uns zum Bedürfnis. Manchmal ist eine kreative Zeitplanung nötig. Fehlt die Zeit, dann das Bewegungsmodul in mehrere Häppchen aufteilen, z. B. 10 Min. Spaziergehen in einer großen Pause; 20-30 in in einer Freistunde; schnelles Gehen oder Treppensteigen beim Aufsuchen eines Raumes; mit dem Fahrrad einkaufen fahren; vor dem Schlafengehen noch eine kurze Abendrunde (15 Min.). Ein gewisser Ausdauererfolg tritt schon nach 10 Min ein. Dafür kann am Wochenende und vielleicht einmal in der Woche, aber auf jeden Fall im (Aktiv-) Urlaub, die wohltuende 30-60minütige Bewegung in einem Rutsch stattfinden. Die Motivation, Gewohnheiten wirklich zu realisieren, kann durch Perfektionslust gesteigert werden. Dazu richten wir die Aufmerksamkeit auf jeden Verhaltensschritt, d. h. wir sind wirklich bei der Sache und führen die Handlung nicht so nebenbei aus. Indem wir jeden Schritt quasi in einer Übehaltung ausführen, klappt alles viel besser und schneller. Und wir tun noch etwas für unsere Präsenz, was ein Wohlgefühl erzeugt.

4. Regelmäßiges (Self-) Monitoring

Gleich vorweg: Das hier gemeinte Monitoring steht nicht im Dienste der Selbstoptimierung, deren zwanghaften Charakter ich entschieden ablehne, sondern im Dienste von Belastungssteuerung und Vorbeugung vermeidbarer Zivilisationskrankheiten. Dazu ist die einigmaßen regelmäßige Dokumentation und Auswertung wichtiger Gesundheitsparameter wie Gewicht, Ruhepuls, Blutdruck notwendig, weil sie sich unmittelbar auf unser Wohlbefinden und unseren Gesundheitszustand auswirken.

Wie: Für die Puls- und Blutdruckmessung ein Messgerät mit Oberarmmanschette benutzen. Am Handgelenk ermittelte Werte sind nicht genau. Alle Daten in ein Gesundheitstagebuch notieren. Für die Vergleichbarkeit der Werte immer gleiche Messbedingungen einhalten.

Meine Form: Nach dem Aufstehen und Toilettengang messe ich Blutdruck und Ruhepuls im Sitzen. Vor dem Frühstück schaue ich noch auf die Waage. Alle Werte trage ich in eine Excel-Tabelle ein, ergänzt um die Daten vom Ausdauertraining: Strecke, Zeit, durchschnittlicher Puls.

Meine Erfahrungen: Ich freue mich jedes Mal, wenn ich mein Gewicht halten konnte. Wenn nicht, steuere ich leicht gegen: Ich achte darauf, etwas weniger und kalorienärmer zu essen und bewege mich etwas mehr. Ich habe entdeckt, dass mein Blutdruck empfindlich auf Stress reagiert. Ist er erhöht, achte ich darauf, mein Tagesprogramm etwas stressfreier zu erledigen. Kleine Änderungen, in der Regel große Wirkungen auf das Wohlbefinden.

Objektive Wirkungen: Wollen wir uns erstens nachhaltig um unsere Gesundheit kümmern, brauchen wir objektive Daten. Wir können sie mit unserem subjektiven Gesundheitsgefühl vergleichen, das manchmal daneben liegt. Vielleicht meinen wir, uns gut zu fühlen, sind aber in Wirklichkeit nur „high“ von Stresshormonen, die die Notfallreserven anzapfen. Ein höherer Ruhepuls als der Durchschnittswert kann z. B. frühzeitig eine evtl. drohende Erkältung, einen hohen aktuellen Stresslevel oder eine Überforderung im gestrigen Bewegungstraining anzeigen. Dann können wir eine angemessene Belastungssteuerung vornehmen, um nicht krank zu werden. Ist der morgendliche Ruhepuls um mehr als 8 Schläge pro Minute höher, sollten

wir auf jeden Fall körperliche und Stress-Belastungen reduzieren oder ganz vermeiden.

Zweitens erfordert das Monitoring zwar ein wenig Mut und die Bereitschaft, sich dem eigenen Gesundheitszustand zu stellen, wenn wir evtl. das Übergewicht in Zahlenwerten vor Augen geführt bekommen. Doch nur wenn wir nicht verdrängen, können wir Verantwortung für unsere Gesundheit übernehmen, aktiv werden und etwas dagegen tun. Ich selbst habe durch regelmäßige moderate Bewegung und bewusste (zuckerfreie) Ernährung in 6 Wochen 8 kg abgenommen. Drittens kann uns das Monitoring Erfolgserlebnisse und starke Selbstwirksamkeitserfahrungen vermitteln, die unsere Gesundheitsmotivation stabilisieren und dazu bewegen weiterzumachen. So können wir vielleicht feststellen, dass unser moderates Ausdauertraining den Ruhepuls reduziert, also unseren Herzmuskel gekräftigt hat. Durch das größere Herzschlagvolumen muss es zur Blutversorgung der Zellen weniger oft pro Minute schlagen. Eine deutliche Entlastung. Vielleicht hat das Training den Blutdruck gesenkt. Um bis zu 9 mm Hg systolisch und 5 mm Hg diastolisch sind möglich. So können wir bei Bluthochdruck selbst durch unser Aktivwerden das Herzin-

farkt- und Schlaganfallrisiko deutlich verringern und fühlen uns viel besser. Das motiviert, auch bei schlechtem Wetter zu walken. Viertens lenkt ein regelmäßiges Monitoring wenigstens kurzzeitig unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst, auf unser Befinden. In einer Zeit, in der die Aufmerksamkeit durch ständige Außenanforderungen immer mehr von uns weg nach außen abgezogen wird, garantiert es, dass wir uns selbst und unser Leben nicht aus dem Blick verlieren. Denn irgendwann ist es vorbei. Damit ist Monitoring zugleich ein Anker für unsere Selbstfürsorge. Fünftens können die Daten uns motivieren, rechtzeitig zum Arzt zu gehen. Das kann im Extremfall sogar Auswirkung auf die Lebensdauer haben. Weiter kann das Gesundheitstagebuch Arzt oder Ärztin wertvolle Infos für Diagnose und Behandlung geben.

Motivating- und Basic-Actions sind Elemente eines gesundheitsbewussten Lebensstils. Dabei haben wir unser Glück förmlich in den eigenen Händen. Es beginnt mit Faustdruck und kalten Güssen. ◀

* **Haftungsausschluss:** Ich berichte hier über mein eigenes Gesundheitstraining. Eine Übernahme der Gesundheitstipps geschieht auf eigene Verantwortung und sollte evtl. mit einem Arzt besprochen werden.



Info

Kontakt zum
Autor

**Institut für Körperorientierte
Pädagogik**

▶ www.horsthofmann.com

▶ H23Hofmann@t-online.de

Der Autor bietet
Fortbildungen und
Online-Coaching zur
Lehrergesundheit an.

Eine Langfassung des
Artikels kann beim Autor
bestellt werden.

**Weitere Informationen bitte per
E-Mail ab-fesch@w-f-sch.de erfragen.**

Mehr Bildungsangebote unter ▶
<https://shorturl.at/3UzzT>