

Mit 10 000 Schritten gegen den Corona-Blues

Pandemie Fitnessstudios dicht, Sportgruppen abgesagt oder häusliche Quarantäne – viele Menschen brauchen jetzt dringend einen Ausgleich für Körper und Seele. *Von Catrin Würz*

Abnehmendes Licht, Nebelstimmung und kühlere Tage – viele Menschen haben im trüben Herbst sowieso schon mit dem Novemberblues zu kämpfen. Und nun kommt auch noch eine Pandemie obendrauf. Wegen Corona sind Kultureinrichtungen und Fitnessstudios im Lockdown Light erneut geschlossen, Sportgruppen abgesagt und Kontaktbeschränkungen ausgerufen.

Viele kleine Hilfsmittel

„Das ist für viele Menschen nicht leicht zu verkraften“, weiß Sportwissenschaftler Tom Sebastian. Der 32-Jährige koordiniert beim Sportclub Hoyerswerda den Reha- und Gesundheitssport, der momentan ebenfalls nur eingeschränkt stattfinden darf. Der Experte rät: „Auch wenn der angeleitete Sport zurzeit nicht möglich ist: Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu bewegen. Schon mit kleinen Hilfsmitteln kann man auch zu Hause etwas Gutes für seinen Körper und für sein Gemüt tun.“

Tom Sebastian kann sich noch gut an die teils verheerenden Auswirkungen des Corona-Lockdowns von März und April dieses Jahres erinnern. „Als wir nach acht bis zehn, teils nach zwölf Wochen wieder mit den Kursen im Reha- und Gesundheitssport beginnen konnten, war bei vielen Kursteilnehmern ein deutlicher Leistungsabbau und eine niedrigere Belastbarkeit als vorher zu spüren“, berichtet er.

Heimvideos erneut online

Damit sich das nicht wiederholt und auch jetzt im November nicht „jeder wieder nichts macht“, hat der Verein ein Dutzend im Frühjahr selbst gedrehter Anleitungsvideos auf seiner Internetseite www.sportclub-hoyerswerda.de erneut hochgeladen. „Dort finden unsere Vereinsmitglieder – aber auch jeder andere Interessierte – Übungen für bestimmte Muskelgruppen, für Gelenke oder Pilates zum Nachmachen“, so der Tipp des Trainers.

Evergreen Schrittregele

Ein Evergreen unter den Gesundheitstipps vom Fachmann ist die 10 000-Schritte-Regel. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für eine gesundheitsfördernde Lebensweise, dass jeder Mensch jeden Tag etwa 10 000 Schritte gehen sollte – optimale Weise auch noch an der frischen Luft. Wer sich nur in der Wohnung bewegen könne, komme auf maximal 2000 Schritte am Tag. 30 Minuten lang zügiges Spazieren bringt rund 3000 Schritte zusammen. „Jeder sollte sich bemühen,



Für diese Liegestütze im Stehen braucht man keine Sprossenwand. Was Sportclub-Mitarbeiter Tom Sebastian hier demonstriert, kann jeder bequem auch an einer Wand im eigenen Zuhause machen. Schultern, Arme und Brustkorb werden dabei gekräftigt.

Foto: Catrin Würz

die 10 000 Schritte annähernd zu schaffen. Das fördert Herz, Kreislauf und Lungen und ist auch bei Diabeteserkrankungen gut.“

Auch Treppensteigen hilft

Einen Extra-Tipp hat Tom Sebastian auch parat: „Wenn Sie irgendwo eine Treppe sehen, gehen sie diese Treppe auf und ab, vielleicht sogar drei- und viermal. Das Treppensteigen ist ein Wundermittel und beansprucht alle Muskeln gleichzeitig.“

Während das Training an Sportgeräten in Fitnessstudios und Turnhallen momentan tabu ist, „bietet jede Wohnung genug Möglichkeiten, um etwas für die Fitness und Beweglichkeit zu tun“, ist der Sportwissenschaftler überzeugt. Er empfiehlt das Kreisen der Gelenke im Stehen oder Sitzen. „Schulter, Kopf, Arme, Becken, Hüfte und Fußgelenk sollten regelmäßig und rhythmisch bewegt werden“, erklärt er. Auch das Beugen und Strecken der Beine, während man auf einem Hocker sitzt, kann jeder nach seiner Fassung ausprobieren.

Übung für alle Muskelgruppen

Eine sehr gute Übung, die viele Muskelgruppen beansprucht, ist das wiederholte Aufstehen aus einer Sitzposition – ohne die Hände oder Arme zur Hilfe zu nehmen. „Und Fortgeschrittene ma-

chen das auf nur einem Bein. Das ist dann schon die hohe Schule“, erklärt Tom Sebastian. Drei mal 30 Wiederholungen beim Aufstehen und Hinsetzen kräftigen die Muskulatur enorm.

Sonnenlicht und frische Luft

Der 32-Jährige hat im Übrigen noch einen Tipp: „Schauen Sie sich doch mal in Ihrer Wohnung um! Bei vielen steht irgendwo in der Ecke ein Ergometer oder ein alter Stepper, der seit Jahren als Kleiderständer benutzt wird“, sagt er Augen zwinkernd. „Aktivieren sie diese Geräte einfach wieder. Oder holen sie ihren Gymnastikball aus dem Keller und bringen ihn zum Einsatz“,

motiviert der Sportclub-Mitarbeiter. Um den Vitamin-D-Haushalt und damit die körpereigenen Abwehrkräfte aufzufüllen, sollte man auch im Herbst und Winter viel an der frischen Luft und mindestens zehn Minuten pro Tag im Sonnenlicht verbringen.

Gut für Körper und Geist

Um gut durch Herbst und Winter und natürlich auch durch die Corona-Zeit zu kommen, hält es Tom Sebastian mit dem uralten Spruch: „Wer rastet, der rostet.“ Jeden Tag ein klein wenig für den eigenen Körper und die Gesundheit zu tun, bringt auch ein gutes Gefühl für Geist und Seele, ist sein guter Rat.

Langsamer Start für Reha-Kurse

Nach einer zwischenzeitlich erfolgten Lockerung der Corona-Regeln für den Reha-Sport dürfen ärztlich verordnete Reha-Sport-Kurse seit wieder durchgeführt werden. Für den Sportclub Hoyerswerda bedeutet dies, dass zwölf von insgesamt 60 Gesundheitssportkursen in Kürze wieder stattfinden können.

Die Verwirrung unter den Kursteilnehmern ist indes noch immer groß: Denn teilnehmen dürfen an diesen Kursen nur Patienten, für die der Sport als medizinisch notwendige Reha-Maßnahme verschrieben wurde. Wer nur zur Prävention in einem Kurs Sport treiben will, darf dies während des Lockdowns trotz ausrei-

chend Platz für Abstandsregeln noch nicht.

Tom Sebastian, Koordinator für Reha- und Gesundheitssport beim Sportclub Hoyerswerda: „Diese unterschiedlichen Regeln sind den Sportfreunden nur schwer zu vermitteln und stoßen nicht immer auf Verständnis.“