

# Bewegung ist das A und O

Ihr lieben Mamas und Papas da draußen oder auch am Küchentisch oder auf dem Sofa, habt ihr euch heute schon bewegt? Für mich ist Bewegung so herrlich wohltuend, ausgleichend und gleichzeitig noch körperformend – also ein wirklich starkes Fundament des Alltags und der Schlüssel für kontinuierliche Gesundheit. Insbesondere wir Eltern mit unseren Doppel- oder Dreifachbelastungen profitieren auf so vielen Ebenen von der Bewegung – im Körper, im Kopf und in der Seele als gesunde und starke Einheit für uns allein oder, fast nebenbei, mit der ganzen Familie im Schlepptau.

Gerade als Eltern sind regelmäßige Bewegungseinheiten also enorm wichtig. Sie kräftigen dich, stärken dein Immunsystem und machen dich auch leistungsfähiger. Und das brauchen wir für einen funktionierenden (Familien-)Alltag, den wir zufrieden und motiviert meistern wollen.

Aus meiner täglichen und jahrelangen Erfahrung kann ich Folgendes resümieren: STARKE ELTERN pflegen einen aktiven Lebensstil, sie stellen ihr eigenes Wohlfühl nicht zurück und gehen in ihrem Verhalten als *Vorbilder für ihre Kinder* voran.

Nimm dir einen kurzen Moment und sei mal ganz ehrlich zu dir selbst: Nimmst du dir regelmäßig Zeit für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden und ist dein aktueller Lebensstil ein gutes Beispiel, welchem dein Kind später einmal folgen sollte?

In den kommenden sieben Tagen möchte ich mit dir gemeinsam mehr Freude an Bewegung schaffen und mehr Wohlfühl in deinen Alltag integrieren.

## **Du bist ein Sportler**

Für mich bist du, ob Mama oder Papa, eine Sportlerin und ein Sportler. Du bist für mich kein „Kunde“ oder gar ein „Patient“, wie mancher meiner Kollegen zu sagen pflegt. Ich möchte, dass du wie ein Sportler und eine Sportlerin denkst und handelst. Das führt vor allem dazu, dass du dich mehr

und mehr aus dir heraus und fast automatisch für einen gesunden Lebensstil entscheidest und dies in möglichst vielen Situationen. Aus meiner Sicht ist jeder, der regelmäßig trainiert, der sich regelmäßig routiniert bewegt, schon ein Sportler und eine Sportlerin, so wie wir mit der Geburt eines Kindes sofort Mama oder Papa sind.

Da sich viele allein beim Begriff „Sport“ sträuben, nenne ich es im Folgenden „Bewegung“, denn im Grunde geht es genau darum: sich zu bewegen mit dem Ziel, dass du dir als Mama oder Papa Gutes tust und deine Gesundheit langfristig sicherst. Unsere mentale und physische Gesundheit ist die Grundlage, um unser Leben möglichst lange genießen zu können. Und nicht nur das: Wir können gleichzeitig das Leben unserer Kinder und unserer Enkelkinder vollends genießen. Das sind für mich STARKE ELTERN.

## Erfolgsroutinen für mehr Bewegung

Ich freue mich, dass du dich jetzt mit mir zusammen in Bewegung setzen möchtest! Für mich gibt es **fünf Erfolgsroutinen**, kleine Anpassungen, die dein Leben aktiver machen und es so positiv verändern werden:

**1. Gestalte deinen Alltag aktiv** Zum Beispiel: Beim Telefonieren gehe ich umher, ich nutze die Treppe statt den Fahrstuhl, ich arbeite auch stehend, beim Warten auf die Waschmaschine oder beim Kochen mache ich ein paar Kniebeugen, und ich lege kurze Strecken fast immer zu Fuß zurück und plane mir Zeit dafür ein.

**2. Gehe bei jedem Wetter mit deinem Kind an die frische Luft** Zum Beispiel: Ich jogge, während mein Sohn Fahrrad fährt, ich klettere auf dem Spielplatz mit, ich probiere neue Sportarten mit meinem Sohn aus oder absolviere kleine Übungseinheiten, während er auf dem Spielplatz spielt.

### **3. Plane aktive Wochenenden und aktive Reisen mit der Familie**

Zum Beispiel: Wir lieben es, neue Spielplätze zu erkunden, uns kleine Parcours zu bauen und gemeinsam neue Sportarten auszuprobieren. Die Natur in Bewegung zu erkunden zählt zu unseren Lieblings-Mini-Abenteuern. Mein Aha-Moment: Mit Kindern geht ganz viel!

**4. Plane deine Sport-Me-Time fest im Kalender ein,** besprich sie mit deinem/r Partner/in und haltet auch für ihn oder sie einen solchen Termin fest.

**5. Sei mit einem sportlichen Lebensstil ein Vorbild für dein Kind.** Du wirst sehen, die Kids lassen sich davon begeistern und ziehen (fast) immer mit.



## Wir sind für Bewegung geboren

Übrigens, Bewegung gehört zu unserer menschlichen Natur. Es gibt eine Vielzahl an Studien, die beweisen, wie eng Gesundheit, Lebenserwartung, Gewicht, kurzum, unser ganzes Wohlbefinden und der Sinn für Glück mit Bewegung zusammenhängen. Nur Wissen allein reicht nicht. Wir müssen auch danach *handeln*. Denn, und auch das möchte ich gleich zu Beginn unterstreichen, Bewegung ist keine nette Wahlmöglichkeit für deine Gesundheit. Sie ist das A und O.

Aber warum handeln so viele nicht nach dem, was sie wissen? Zumindest, wenn man den Zahlen glauben mag: In einer Umfrage von fast 5000 Eltern durch die Krankenversicherung AOK im Jahr 2018 gaben 58 % der Befragten an, sie seien übergewichtig, 22 % sogar stark übergewichtig (adipös). Als adipös gilt jemand, dessen Body-Mass-Index (das Verhältnis von Körpergröße zum Gewicht) den Wert 30 überschreitet. Von den Vätern gaben fast drei Viertel eins von beidem an, auf die befragten Mütter traf dies zur Hälfte zu. Laut einer Studie der WHO (World Health Organisation, zu Deutsch: Weltgesundheitsorganisation) im selben Jahr lässt sich jedoch vermuten, dass der Bewegungsmangel bei Frauen höher ist. Laut dieser Studie bewegen sich 30 % der weiblichen Bevölkerung zu wenig. Und das färbt ab! Auf unsere Kinder. Kinder und insbesondere Jugendliche bewegen sich heutzutage so wenig wie noch nie. In jeder dritten Familie spielt Bewegung in der Freizeit offenbar gar keine Rolle. **Von der WHO wird empfohlen, sich mindestens eine Stunde pro Tag moderat (zum Beispiel durch Radfahren) oder intensiver (wie beim Schulsport) zu bewegen.** Spannend sind die Aussagen, nach denen in Familien, in denen körperliche Ertüchtigung als normal angesehen wird, die gesundheitlichen Beschwerden insbesondere der Kinder deutlich geringer sind als bei nicht so aktiven Familien.

Geh noch mal kurz in dich: Wie ist das bei euch zu Hause? Wie oft bewegst du dich und ihr euch?

Ein Grund für den Mangel an Bewegung der Erwachsenen scheint bei einem Großteil zu wenig Zeit sein. Das gaben immerhin 40 % an (bei Eltern mit Kindern zwischen vier und sechs Jahren sogar 46 %). Das suggeriert uns, dass bei den meisten der Glaube vorherrscht, Sport sei sehr zeitaufwendig. Und

gerade von der Zeit ist eben nicht genug da: Ins Fitnessstudio fahren, eine Stunde trainieren, duschen (bei vielen Mamas kommt das zeitaufwendige Haarewaschen und -föhnen dazu – kein Witz, das ist wirklich oft ein Hindernis) und wieder zurückfahren, da können schnell mal zwei Stunden ins Land ziehen – und das wäre erst eine Sporteinheit in der Woche! Dann lieber gar nicht erst losfahren – ein Teufelskreis ... Aber den zu durchbrechen ist das Ziel dieses Buches, denn ich habe eine Lösung für dich!

Du bist kein Zahlentyp? Dann habe ich Dutzende wundervolle und reale Beispiele von meinen Sportlern und Sportlerinnen für dich. Ein Rückblick auf ein sportliches Jahr einer starken Mama und meiner Teilnehmerin Susanne: Sie ist 39 Jahre alt, alleinerziehende Mama zweier Kinder (fünf und neun Jahre alt), arbeitet in Vollzeit und nimmt seit einem Jahr am STARKE ELTERN-Programm teil.

*„Ich mache eigentlich schon viel und bin nicht die Unsportlichste, trotzdem war ich notorisch unzufrieden mit meinem Körper. Dann startete ich STARKE ELTERN. Es machte mir von Anfang an Spaß – mir und den Kindern. Ich erinnere mich so gern an ein Wettrennen mit einem ca. 14-jährigen Teeniemädel in meinem Heimatdorf. Sie hatte mich tagelang bei meinen abendlichen Läufen und Sprints beobachtet und mich angesprochen. ‚Wofür trainieren Sie?‘, fragte sie. Meine Antwort lautete, dass ich für mich trainiere, um eine fitte Mama zu sein und zu bleiben. Den Wettkampf verlor ich. Aber ich fühlte mich unfassbar stark, und das war ein Riesen-Motivationsschub, weiter dranzubleiben. Alle machen mit, sogar meine Eltern und Freunde. Meine körperliche Verfassung ist jetzt mit fast 40 besser als meine Verfassung in meinen 20ern.“*

Bei Susanne hat sich nicht nur der Körper verändert, sondern auch etwas in ihrem Kopf, an ihrer Einstellung Bewegung gegenüber. Das ist ein großes Kompliment an sich selbst und ans Leben. Ich bin sehr dankbar und stolz, Susanne auf diesem Weg zu begleiten.

## **Kurze Trainingseinheiten**

„Wie soll das bitte bei mir funktionieren?“, rufst du jetzt laut und ungläubig, mitten aus den oft überfrachteten Anforderungen des Familienalltags. Das sage ich dir: **Anstatt eine Stunde zu trainieren, reduzieren wir deine Trainingseinheiten auf 20 Minuten am Tag.** So sparst du dir 40 Minuten pro Sporteinheit und hast dennoch denselben Effekt. „Unmöglich!“, wendest