

Warum ist Bewegung wichtig?

Unsere körpereigenen Mechanismen sind so ausgeklügelt, dass wir die ausdauerndste Spezies unter allen Säugetieren sind. Unserer natürlicher Energieumsatz würde einer Gehstrecke von rund 20 bis 25 Kilometer pro Tag entsprechen. Tatsächlich legen die meisten Menschen heute im Durchschnitt nur ein bis zwei Kilometer zurück.

Betrachtet man ein Kleinkind beim Spielen, sieht man, dass es ständig in Bewegung ist, also kaum in einer Position länger als wenige Minuten ist. Leider nimmt dieser natürliche Bewegungsdrang im Laufe des Alters ab. Bewegungsmangel kann weitreichende Folgen haben. Schmerzen, Übergewicht, höheres Erkrankungsrisiko, Konzentrationsschwierigkeiten sind nur einige davon. Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Wohlbefinden aus. **Bewegung fördert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern steigert auch die geistigen Leistungen!**

Körperlich aktiv zu sein, muss nicht unbedingt bedeuten regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen. Besonders der Alltag bietet unzählige **Bewegungschancen**, ohne dass dafür extra Zeit geopfert werden muss. Wenn es euch und eurer Familie gelingt, euch bestimmte persönliche Bewegungsgewohnheiten anzueignen und diese regelmäßig umzusetzen, dann gewinnt ihr mehr Gesundheit und Lebensqualität!

Tipps für den bewegten Familienalltag

- ✓ **Gehen statt fahren:** Besorgungen oder den Schul-, Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- ✓ einen gemeinsamen **Spaziergang** unternehmen, statt fernzusehen
- ✓ **Ausflugsziele mit Bewegungsfaktor** auswählen (Kletterhallen, oder -wälder; Erlebniswanderwege, Trampolinparks, ...)
- ✓ **Sportliche Hobbys** finden (Reiten, Turnen, Tanzen, Teamsportarten, etc.)
- ✓ ***Ihr müsst nicht extra das Haus verlassen um in Bewegung zu kommen!***
- ✓ Beim Spielen und gemeinsamen Essen ruhig einmal **auf den Boden** gehen und möglichst oft die Sitzposition wechseln.
- ✓ der **Guten Morgen Tanz:** was gibt es schöneres als gemeinsam den Tag tanzend zu beginnen- Lieblingslied laut aufdrehen, tanzen, singen, lachen und dann auch noch so richtig munter werden!

- ✓ Beim Lernen oder Hausaufgaben machen öfters **Bewegungspausen** einlegen. Das fördert auch gleichzeitig die Aufmerksamkeit und macht Spaß.
- ✓ Für den **Kampfgeist** - Alle machen mit!: Wer schafft mehr Hampelmänner in einer Minute?, Wer kann länger auf einem Bein stehen?, 2 Runden um das Haus laufen - wer ist schneller?, ...

Warum ist Entspannung wichtig

Im Alltag kommt Entspannung oft zu kurz. Termine, Stress, Hektik lassen uns oftmals keine Zeit durchzuatmen. Zu viel Stress steigert das Konfliktpotenzial innerhalb der Familie, kann Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, aber auch körperliche Auswirkungen haben. Stress verschlechtert auch die Immunabwehr!

Tipps für einen entspannten Familienalltag

- ✓ **Massage-Spiele** für die ganze Familie fördern die Aufmerksamkeit, die Körperwahrnehmung und tun nebenbei auch noch gut!: Mit einem Igel- oder Tennisball gegenseitig abrollen, Wettermassage, Massagegeschichten, ...
- ✓ **Yogaübungen** für Groß und Klein: Einfache Yogaübungen können spielerisch im Alltag jederzeit eingebaut werden. Sie fördern die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und steigern die Achtsamkeit. Hier können auch gut Atemübungen eingebaut werden. *Brüllen wie ein Löwe, verbiegen wie ein Krokodil, zusammenkuscheln wie eine Maus, ...*
- ✓ **Atemübungen**
- ✓ **Gedankenreisen**

Ein bunter Mix aus Bewegung und Entspannung kann den Alltag leichter machen und ist gesund!

Viel Freude beim Ausprobieren wünschen euch eure fibbb!-Expertinnen für Ergotherapie und Physiotherapie

