

Einleitung

Wann wird`s mal wieder richtig Sommer- Ein Sommer wie er früher einmal war?
Ja – mit Sonnenschien von Juni bis September (Liedtext Rudi Carrell)

Schneller als gedacht ist der Sommer wieder gekommen und gleich mit sehr hohen Temperaturen. Auch die Zahl der Coronainfizierten ist wieder gesunken und persönliche Treffen in den Selbsthilfegruppen sind nun auch wieder möglich. Das letzte Jahr hat uns wieder einmal bewusst gemacht, wie wichtig, für die seelische und körperliche Gesundheit, diese Treffen für jedes einzelne Mitglied sind. In ganz Österreich sind die Osteoporose Selbsthilfegruppen schon wieder aktiv und haben sich kreative Lösungen (zB Online Treffen, Ausflüge,) überlegt, um dieses Netzwerk weiterhin aufrecht zu erhalten. Vielen lieben Dank für euren Tatendrang.

Gehirnjogging

Nicht nur unserer körperlichen Fitness sollten wir Aufmerksamkeit schenken, sondern auch unserer geistigen Fitness. Auch diese können wir trainieren. Mithilfe verschiedener Übungen lässt sich die Gedächtnisleistung stärken. Je häufiger wir diesen trainieren, desto mehr Nervenzellen verbinden sich im Gehirn und desto fitter wird unser Kopf. Hierzu gibt es unzählige Methoden wie zB Gedächtnis-, Kreativitäts-, Konzentrations- und Durchhalteübungen.

- Aufwärmphase

Vorerst sollte man mit einer Aufwärmphase beginnen. Dafür eignet sich zB folgende Übung:

Kreisen Sie in einem Zeitungsartikel möglichst zügig alle Worte mit „en“ ein.

Bei dieser Übung fährt das Gehirn den Arbeitsspeicher hoch und Sie werden immer schneller.

- Gehirnjogging

Nach wenigen Minuten des Aufwärmtraining sind Sie bereit für komplexere Übungen.



Hier ein Beispiel: Konzentriert lesen

Bei diesem orientalischen Märchen sind alle Worte willkürlich zerschnitten und es gibt weder Satzzeichen noch eine korrekte Groß- oder Kleinschreibung. Am besten Sie sprechen beim Lesen laut mit.

Dietä Nzerin And Enho Fdes Fürs Tenv Onbirk Asha Kame Inste Inet Änz Erin Vonmu Sikan Tenbe Gleit Etsie Erhi Eltdie Erla Ubni Saufz Utrete Nund Tanz Tevord Emfür Stenzu Dermu Sikvon Laut Eflöte Undh Arfed Enflam Ment Anzta Nztes leund Dentan Zdersch Werter Unds Peeres letanz Teden Stern Entan Zund Dentan Zdesu Nivers Umsund Schließ Licht Anzt Esieden Tanzd Erblum Enimw Indda Nachs Tand Sievor Demt Hron Desfü Rsten Undv Erneig Tesich Derfü Rstba Tsien Äherzu Trete Nund Spra Chzu Ihrsche Önes Weibdu Tocht Ervon Anmu Tund Wonn Ewoher Stammt Dein Ekuns Twiek Ommt Esdas Salle Kräft Edern Aturin Deineb Ewegu Ngen Undde Inelie Derfli Eßen Wied Ervern Eigtesi Chdiet Änzeri Nunda Ntwort Etem Ächtig Erund Gütig Erherr Scherich Kenne Dieant Wortu Ufdein Efrag Ennich Tichwe Ißnur Diesde Sphilos Ophens Eelewohn Tinsein Emhaupt Diede Saicht Ersin Seine Mherz Endie Seeled Essän Gersh Ältsich Irgend Woins Einerkeh Leauf Dochder Tänze Rinse Eleflie ßtinih Remgan Zenkö Rper

Hier gibt es noch sehr viele Beispiele: <https://www.mental-aktiv.de/uebungen-klassisch>

- Pause einlegen, Sport treiben

Um leistungsfähig zu bleiben, braucht unser Gehirn generell Pausen. Bei geistigen Tätigkeiten brauchen wir nach 30 bis 90 Minuten eine Entspannungsphase. Aber nicht nur Gehirnjogging hält unseren Geist fit, sondern auch körperliche Bewegung sollte nicht vernachlässigt werden. Studien haben gezeigt, dass Sport nicht nur gut für den Körper ist, sondern auch für die kognitive Leistung und es sinkt auch das Risiko für Krankheiten. 30 Minuten Ausdauertraining dreimal pro Woche sind ein gutes Maß, um Körper und Geist fit zu halten. Hilfreich ist es, Sport fest in den Alltag zu integrieren und mit gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf zu kombinieren.

Ausdauertraining

Ein paar Übungen zur Erinnerung, die uns alle schon bekannt sind:

- Hampelmann

Wenn die Beine aufgehen, bewegen sich die Arme über den Kopf zusammen und wenn die Beine zusammengehen, werden die Arme zur Seite gestreckt.

- Kniehebelauf

Man läuft auf der Stelle und hebt die Knie bis auf Hüfthöhe. Wichtig hierbei die Arme mitzunehmen!

- Boxerlauf

Hierbei läuft man in schnellen kleinen Schritten auf der Stelle und boxt dabei vor dem Körper in die Luft

- Springseil springen

Dies ist die perfekte Übung für Ausdauertraining zu Hause und es kann bei der Ausführung nicht viel falsch gemacht werden.

...und noch ein Rezept zum Schluss:

Gegrillte Feigen mit Ziegenkäse:

Zutaten:

- Feigen
- Ziegenkäse
- Honig

Zubereitung:

Die Feigen waschen und den harten Stiel abschneiden. Anschließend die Feige kreuzweise einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Den Käse zerbröseln und in die Feigen geben (nach Geschmack ein wenig Honig dazugeben). Nun werden die Feigen in eine Form gegeben und unter dem vorgeheizten Grill etwa 5 Minuten überbacken und servieren.

Nun wünschen wir euch noch einen wunderschönen Sommer.

(Literatur bei VerfasserInnen: Karin Malle-Suppan, Judith Mandl (office@osteoporose-selbsthilfe.org)).