

28. GRVS Jahrestagung

Kongresszentrum Freudenstadt, 01.07.2022

„Blick über den Tellerrand“

Vortrag

Möglichkeiten der Motivation aus
bewegungstherapeutischer Sicht

Ilona Großwendt

Diplomsportlehrerin

Motivation: ist ein emotionaler Prozess,
der ein Verhalten in Gang setzt,
beibehält oder
stoppt, um ein Ziel zu erreichen.

- **Intrinsische Motivation:** Eigenantrieb (Neugier, Interesse), um Ziel zu erreichen; ist tragfähiger und dauerhafter als die:
- **Extrensische Motivation:** Belohnung, Gruppendruck, auf Drängen, Zwang
- **Introjierte Motivation:** von anderen unreflektiert übernommen
- **Identifizierte Motivation:** überzeugt von den Gründen

Rein kognitiv betrachtet heißt Motivation:

- Sinn erkennen
- Ziele setzen
- Hauptziel in konkrete Zwischenziele einteilen
- Nichts ist motivierender als **Erfolg**, deshalb Teilziele erfahrbar machen, sich belohnen
- Motivationsstörungen meiden

Bewegungstherapie:

- Ärztlich verordnete Bewegung
- Von Fachtherapeuten geplant und dosiert
- Gemeinsam mit dem Arzt kontrolliert
- Mit Patienten alleine und in der Gruppe durchgeführt

- **Sporttherapie:**

- Mittel und Methode des sportlichen Trainings
- Zur Vorbeugung und Rehabilitation
- Faktor der nichtmedikamentösen Behandlung

Was bringt uns in Bewegung?

- Leidensdruck
- Lustvolle Kompetenz
- Gemeinschaft
- Eigener Anspruch
- Wissen
- Gruppendruck
- Gewohnheit
- Freude
- Neugierde
- Belohnung

Was hält uns davon ab?

Kein Leidensdruck

Negative Erfahrungen und Gefühle, wie:

Angst, Scham

Schmerzen

Unwissenheit

Antriebslosigkeit – „Innerer Schweinehund“

Zeitdruck

Zu hohes Körpergewicht

Falsche Gewohnheiten:

„heiße Medien“, passiver Lebensstil

0

Was braucht es an Bewegung, um aktiv und wohltuend für den eigene Körper zu sorgen?

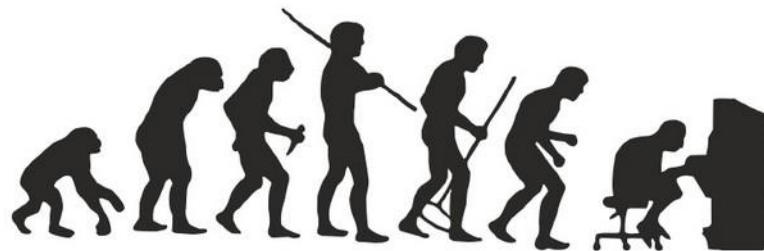
Entwicklung vom Homo Sapiens zum Homo Sedens

-d.h. 40.000 Generationen Jäger und Sammler (99,5 %)

-500 Generationen Ackerbauern und Viehzüchter(0,5 %)

-10 Generationen industrielle Revolution

-1 Generation Computerzeitalter



Something, somewhere went terribly wrong.

Bewegung ist Leben

UR-
STRESS



BEWEGUNG IST LEBEN Gert und Marlen von Kunhardt Lindenweg 24 23714 Bad Malente-Timmdorf

Bewegung ist Leben



STEINZEIT



MITTELALTER



FRÜHES INDUSTRIEZEITALTER

BEWEGUNG IST LEBEN Gert und Marlen von Kunhardt Lindenweg 24 23714 Bad Malente-Timmdorf

Bewegung ist Leben



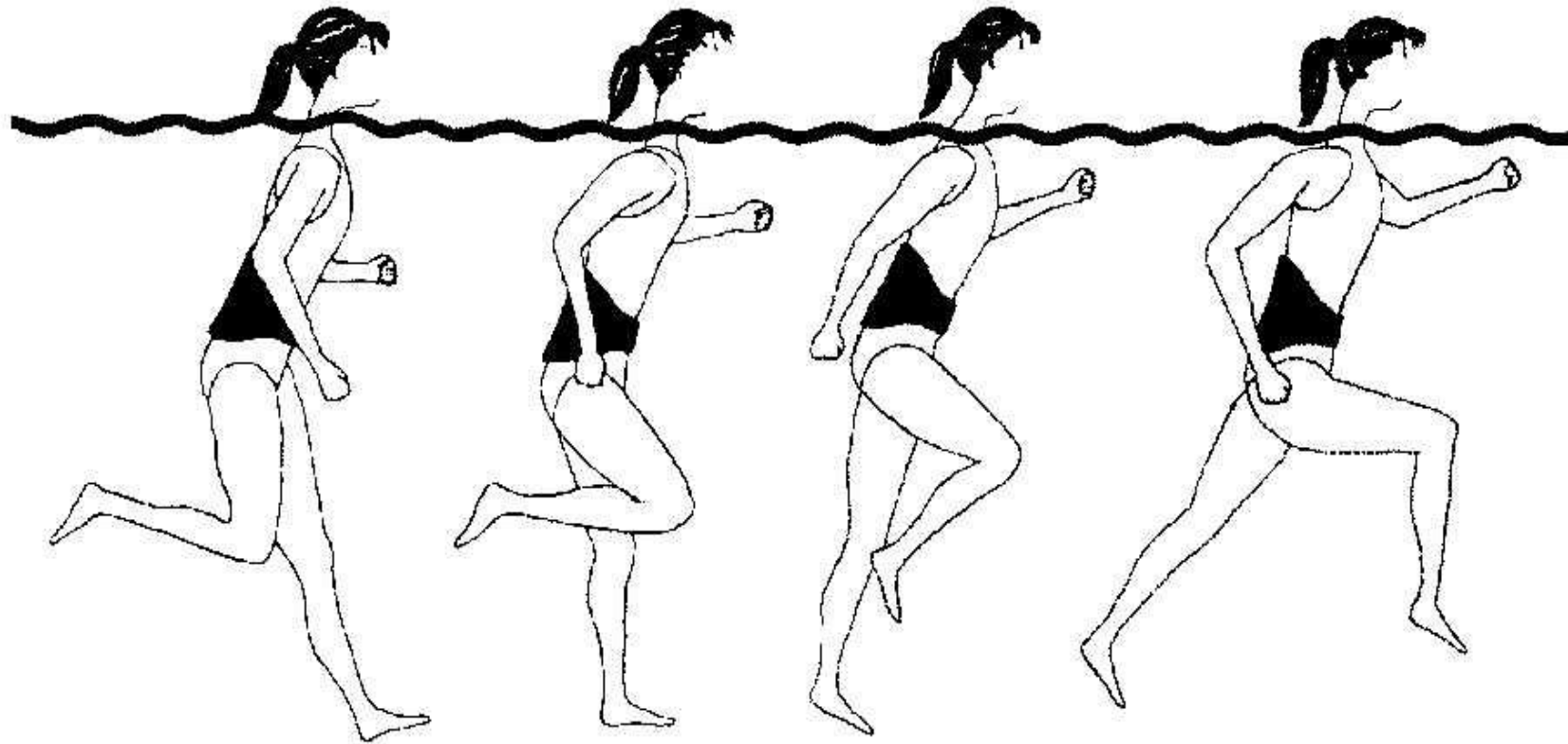
HEUTE

BEWEGUNG IST LEBEN · Gert und Marlen von Kunhardt · Lindenweg 24 · 23714 Bad Malente-Timmdorf

Positive motorische Beanspruchungsformen und deren Ziele

- **Ausdauer**
Wie: bewegen von 1/6 bis 1/7 der Skelettmuskulatur ab 12 Minuten
 - Verbesserung der Sauerstoffaufnahme;
Ökonomisierung der Herzarbeit in Ruhe + Belastung
- **Kraft**
dynamisch oder statisch ab 30% der max. Kraft
 - Erhalt und Zunahme der Kraftreserve;
Verbesserung der peripheren Durchblutung
- **Flexibilität**
 - Verletzungsprophylaxe;
Bewegungsökonomie verbessern
- **Koordination**
 - Vermindert Sauerstoffverbrauch,
Sauerstoffreserve wird größer
- *Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen* ➤ *Körperwahrnehmung verbessern; Blick weiten und eigene Kraftquellen entdecken*

Aquajogging als Therapie



Bewegungstherapeutische Mittel in der Klinik Hohenfreudenstadt

- Teilnehmer **verstehen** und nicht verurteilen
- **Zielvereinbarung** vor der Therapiezeit vereinbaren
- Verbindliche **Terminisierung**
- **Ermutigen** zu Eigeninitiative durch vielfältiges Ausprobieren
- Vorträge und Gespräche zur **Wissensvermittlung**
- **Individualisierte** Bewegungstherapie als Einzel-KG mit physikalischer Therapie
- **Lustbetonte Gruppentherapien** für verschiedene Indikationen sowie Leistungsklassen in Turnhalle, Schwimmbad, Gerätetrainingsraum, Natur
- **Leistungsdiagnostische Verfahren** vor und nach der Kur
- **Entspannungsverfahren**, Körperwahrnehmung, Kbt
- **2-3 Jahre Begleitung** durch **FLIMS**

Der 2-km Walking Test

Mit dem 2-km Walking Test haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ausdauerleistung selbstständig regelmäßig zu überprüfen. Bei diesem Test wird eine 2 km lange, ebene Strecke so schnell wie möglich gegangen (Hf max. 80-90 %). Am Ende werden die Zeit und der Belastungspuls gemessen und ausgewertet. Daraus ergeben sich dann wiederum Trainingsempfehlungen.



Abb. 2

Hf max. = max. Trainingspuls
 = 220 minus Lebensalter bei Männern
 = 226 minus Lebensalter bei Frauen
 (Sollte nie im Training erreicht werden!)

Risiko-Check vor dem Test

- ✓ Sind Sie herzkrank oder haben Sie einen hohen Blutdruck?
- ✓ Waren Sie in den letzten 6 Monaten ernstlich krank?
- ✓ Sind Sie zurzeit krank oder fühlen Sie sich unwohl?
- ✓ Nehmen Sie Herzfrequenz senkende Medikamente?
- ✓ Sind Sie 70 Jahre oder älter?

Beantworten Sie eine dieser Fragen mit ja, ist dieser Test nur in Absprache mit dem Arzt anzuraten!

Handlungsvorschlag

Führen Sie den 2-km Walking Test selbstständig aus. In der nachfolgenden Tabelle können Sie Ihr Test-Ergebnis ablesen.

Alter	Benötigte Testdauer in Minuten					
	Frauen	Männer	Frauen	Männer	Frauen	Männer
20	> 17:15	> 15:15	17:15 - 15:45	15:15 - 13:45	< 15:45	< 13:45
30	> 17:30	> 15:45	17:30 - 16:00	15:45 - 14:15	< 16:00	< 14:15
40	> 17:45	> 16:15	17:45 - 16:15	16:15 - 14:45	< 16:15	< 14:45
50	> 18:00	> 16:45	18:00 - 16:30	16:45 - 15:15	< 16:30	< 15:15
60	> 18:15	> 17:15	18:15 - 16:45	17:15 - 15:45	< 16:45	< 15:45
70	> 18:45	> 18:00	18:45 - 17:15	18:00 - 16:45	< 17:15	< 16:45
Test- ergebnis	unterdurchschnittlich		durchschnittlich		überdurchschnittlich	

Meine Erfahrung.

Mein Vorhaben:

Reflexion:
 😊 😐 😞

Tipps

Der Test ermöglicht eine gute Leistungsbewertung und sollte regelmäßig durchgeführt werden.

Nähere Informationen können Sie nachlesen unter:
 Bös, Klaus & Saam, Joachim(Hrsg.) (2001).

Tipps für Walking. Aachen; Meyer und Meyer
 ISBN 3-89124-436-3

Viel Freude beim Ausstesten
 und sich Weiterentwickeln!

Quellen: Abb 2: http://www.biokineticspt.com/wp-content/uploads/2014/04/Walking_JR_604.jpg



Hilfreiche
 Tools
 in Ihrem
 FLIMS-
 Account:

„Ziele
 formulieren“

„Meine
 Fit-Punkte“
 Methode
 zum
 Überprüfen
 Ihrer
 Vorhaben

flims.ernaehrung.de



Insa Großwendt
 Dipl. Sportlehrerin

KLINIK
 HOHEN
 FREUDENSTADT



MARTHA
 MARIA

Unternehmen
 Menschlichkeit

Umgang mit Rückschlägen

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Gewohnheiten im Umgang mit Essen und ganz allgemein Ihren Lebensstil zu ändern. Der Weg beim Lernen geht nicht immer geradeaus. Ganz im Gegenteil, „Fehlritte“ und „Rückfälle“ gehören dazu. Resignieren Sie nicht und lassen Sie diese kein Anlass sein, alles bisher Erreichte und Ihre Ziele über Bord zu werfen. Versuchen Sie, nachsichtig mit sich zu sein, und sehen Sie in Ihrem Rückschlag eine Rätselaufgabe, aus der es etwas zu lernen gibt.

Versuchen Sie, sich für die Ursachen Ihres Rückschlags zu interessieren und daraus für Ihr weiteres Vorgehen Konsequenzen zu ziehen.

Vielleicht haben sich alte Gewohnheiten wieder eingeschlichen, die Sie eigentlich ändern wollten? Ist es vielleicht schon zu lange her, dass Sie sich mit der Liste Ihrer Ziele und konkreten Verhaltensänderungen befasst haben?



Abb. 7

Mein/e Ziel/e:

Reflexion:

😊 😐 😞

Meine Gewohnheiten:

Meine Vorhaben:

Handlungsvorschlag

- ✓ Kramen Sie die Liste mit Ihren Zielen heraus und lesen Sie diese durch. Markieren Sie, was Ihnen schon gut gelingt und auf was Sie in den kommenden Wochen besonders achten wollen!
- ✓ Geben Sie der Liste einen sichtbaren Platz, um Sie stetig an Ihre Ziele zu erinnern!
- ✓ Hatten Sie mehr Stress, unvorhergesehene Belastungen oder eine Krankheit zu verkraften? Solche Faktoren schwächen die seelische Widerstandskraft und die Aufmerksamkeit, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.
- ✓ Suchen Sie nach Möglichkeiten des Ausgleichs und der Entspannung, auch wenn zurzeit nur wenig Zeit zur Verfügung steht. Gerade dann sind zumindest kleine „Auszeiten“ besonders wichtig.
- ✓ Bewegung ist sehr effektiv zum Stressausgleich. Stresshormone werden dabei besonders gut abgebaut. Vielleicht planen Sie einen kleinen strammen Spaziergang als Entlastung ein? 10 Minuten sind besser als nichts!



Hilfreiche Tools in Ihrem FLIMS-Account:

„Ziele formulieren“

„Meine Fit-Punkte“ Methode zum Überprüfen Ihrer Vorhaben

[flims.ernaehrung.de](https://www.flims-ernaehrung.de)



E. Fengo
Dipl. Psychologin,
Leiterin
„Essverhaltensgruppe“

KLINIK
HOHEN
FREUDENSTADT



MARTHA
MARIA
Unterrichten
Menschlichkeit

Schilddrüse und Körpergewicht

Störungen der Schilddrüsenfunktion

Die Schilddrüse ist ein wichtiges Organ im menschlichen Körper, durch ihre Hormone nimmt sie Einfluss auf viele Körperfunktionen. Jede Störung der Schilddrüse kann sich auf den Stoffwechsel und auch auf das Körpergewicht auswirken, z.B. wenn im menschlichen Körper ein ausgeprägter Mangel an Schilddrüsenhormonen besteht. In einem solchen Fall spricht man von einer **Hypothyreose**, einer Schilddrüsenunterfunktion.

Aber auch eine Schilddrüsenüberfunktion (**Hyperthyreose**) kann das Körpergewicht beeinflussen. Landläufig bekannt ist, dass eine deutliche Überfunktion, z.B. im Rahmen einer Autoimmunen Hyperthyreose, zu einer Gewichtsabnahme um mehrere kg führen kann. Eine leicht ausgeprägte Überfunktion kann allerdings auch genau das Gegenteil, nämlich eine Gewichtszunahme, bewirken. Dies erklärt man sich damit, dass durch eine Mehrproduktion oder Überdosierung von Schilddrüsenhormonen zunächst der Appetit gesteigert und erst später auch der Verbrauch an Energie erhöht wird. Daher sollte bei Gewichtsproblemen jedweder Art auch an die Schilddrüse als möglichen Verursacher gedacht werden. Um festzustellen, ob die Schilddrüsenfunktion in Ordnung ist, reicht die Bestimmung eines Laborparameters in der Regel aus: Der TSH-Wert.

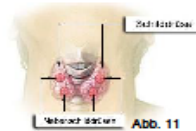


Abb. 11

TSH und Interpretation

Die Funktion der Schilddrüse lässt sich am besten und schnellsten über die Bestimmung des TSH (Thyroidea Stimulating Hormone – Schilddrüsenstimulierendes Hormon) überprüfen. Das TSH wird in der Hirnanhangsdrüse gebildet, um die Schilddrüse entweder zum Arbeiten anzuregen oder den gegenteiligen Effekt zu bewirken. Im Falle einer Unterfunktion der Schilddrüse wird mehr TSH ausgeschüttet, um die Schilddrüse wieder zum Arbeiten anzuregen, ein erhöhter TSH-Wert weist also auf eine Hypothyreose (Unterfunktion) hin. Falls im Körper zu viele Schilddrüsenhormone vorhanden sind (Überfunktion), wird die Produktion an TSH eingeschränkt oder vollständig eingestellt, der TSH-Wert liegt unterhalb der unteren Normbereichsgrenze. Bei einem auffälligen TSH-Wert wird vom Arzt eine weitere Abklärung (Schilddrüsen-Ultraschall, ggf. ergänzende Laborwerte) durchgeführt bzw. veranlasst.

TSH-Normbereich: **0,5-4,5 mE/l**
TSH erhöht:
=> weist auf eine Unterfunktion hin
TSH erniedrigt:
=> weist auf eine Überfunktion hin

Tipps

- ✓ Zur Abklärung von Übergewicht/Adipositas, Untergewicht oder auffälligen Gewichtsveränderungen gehört auch immer eine Überprüfung der Schilddrüsenfunktion
- ✓ Dies ist einfach, sicher und kostengünstig über einen einzigen Laborparameter möglich, den TSH-Wert. Ein TSH-Wert im Normbereich schließt eine Schilddrüsenfunktionsstörung weitgehend aus.
- ✓ Der TSH-Wert sollte bei einem Check-Up auch immer mitbestimmt werden, da Schilddrüsenerkrankungen häufig sind.

Quellen: Abb. 11: https://de.wikipedia.org/wiki/Schilddr%C3%BCse#/media/File:llu_thyroid_parathyroid01.jpg



Hilfreiche Tools in Ihrem FLIMS-Account:

„Meine Gewichtskurve“

„Meine Fit-Punkte“ Methode zum Überprüfen Ihrer Vorhaben

www.ernaehrung.de



Dr. B. Kluthe
Chefarzt der KHF,
Ärztlicher Leiter
des DEBInet

KLINIK
HOHEN
FREUDENSTADT



MARTHA
MARIA
Unternehmen
Menschlichkeit

Intrensische Motivation erlangen durch: Achtsamkeit „ganz bei sich sein“

- **Zeit für das Sein** und **Augenblicke des Nichtstun** finden, dass Leib und Seele gesunden kann
(gegen chronische Stress- und Schmerzzustände durch Sinneswahrnehmungen, Meditation)
Das Leben besteht aus Augenblicken und es wird in diesem Moment gelebt
- **Jetzt** können Sie **Entscheidungen** treffen und dieses **Jetzt** steht immer zur Verfügung.
- Jeder Moment ist immer ein **Neubeginn**.
- Achtsamkeit ist ein **lebenslanger Weg**, der letztlich nirgendwohin führt - „**nur**“ in Ihr **innerstes Sein**.

Jon Kabat –Zinn: „100 Momente der Achtsamkeit“ (Auszüge)

Sieben Säulen der Achtsamkeit:

- nicht urteilen
- Geduld
- den Geist des Anfängers bewahren
- Vertrauen
- nicht erzwingen
- Akzeptanz
- loslassen

Achtsamkeit auf Bewegung übertragen

„Sorge für deinen Körper, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“ (Theresa von Avila)

- **Aufmerksam** werden für meine real existierende tägliche Bewegung
- **Geduld** für sich langsam einstellende Erfolge aufbringen – Teilziele verfolgen und vielleicht mit 3x pro Woche für 30 Minuten bewusst mit einer Bewegung beginnen
- **Geist des Anfängers** bewahren – offen für Neues sein und ausprobieren
- **Vertrauen**, dass ich jetzt etwas ändern kann
- **Nicht erzwingen**, was nicht gut tut
- **Akzeptieren**, dass nicht Alles für Jeden immer geeignet ist, aber Mögliches tun
- **Loslassen** von alten Gewohnheiten („Bewegungsbremsen“), Leistungszielen...

Körperliche Signale von Unterforderung

- Chronische Müdigkeit, Unlust, Antriebslosigkeit
 - Leistungsabbau (Treppe)
- Gewichtszunahme bei Muskelatrophie
 - Gelenkbeschwerden
 - Schmerzende Faszien
 - Eingeschränkte Immunabwehr
- Zunahme depressiver Verstimmungen
- Unzufriedenheit sowie höhere Reizbarkeit
 - Negatives Selbstwertgefühl



Möglichkeiten der Motivation aus bewegungstherapeutischer Sicht

Körperliche Signale bei Überforderung

- Höhere Verletzungsanfälligkeit
- Geschwächtes Immunsystem nach hohen Belastungsphasen
- 7-fach erhöhtes Risiko für Herzrhythmusstörungen bei hoch-intensiven Ausdauerleistungen über längere Zeiträume
- Erschöpfungszustand mit Schüttelfrost
- Langfristig, wie bei körperlich schwerster Arbeit, eintretender Gelenkverschleiß
- Innere Unruhe und Schlafstörungen
- Leistungsabbau

Faszien - wer sich nicht bewegt, verfilzt!

Zu 80% kann ich durch konsequentes Training Faszien wieder regenerieren !

Was passiert?

- Auf negative Gefühle reagiert das Faszien Gewebe häufig mit einem Zusammenziehen, verklebt und verliert an Elastizität (Rüstung)
- Längerer Dis-Stress (Botenstoff TGF-beta-1) erzeugt, wie cortisonhaltige Medikamente, steifes Bindegewebe
- Wassergehalt im Körper nimmt ab (80% bei Babies + 50% bei Erwachsenen) und Ernährung (leichtes Verschieben in sauren Bereich) wirken sich negativ aus
- 80% aller Rückenbeschwerden sind Faszienbeschwerden lt. Dr. Robert Schleip

Was kann ich tun?

- Positive Gefühlsverstärker kennen und nutzen (u.a. Sinneswahrnehmungen einsetzen; Meditation) und sanft Dehnen
- Stress reduzieren durch Atem- oder/und Bewegungspausen; sich nach einem stressigen Tag dehnen
- Ausreichende Trinkmenge und ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung sowie längere Ausatmung können den Säureüberschuss beseitigen
- Körpermitte stabilisieren - siehe Tai Chi und gegebenenfalls Faszienrolle einsetzen; Dehnen

Stress - unterschiedliche Belastungen

Eustress

- „Ein sinnerfülltes Leben ist ein stressreiches Leben“
lt. McGonigal
- Etwas hat für mich Bedeutung
- Stress macht sozial und mutig (Hormon Oxytocin = Entzündungshemmer für Herz und Gefäße)
- Stress kann anspornen durch Herausforderungen: Herz schlägt schneller aber Gefäße verengen sich nicht (Hormon DHEA- Dehydroepiandrosteron)
- Liefert Energie für Höchstleistungen

Distress

- Bei „Stressvermeidern“ ist das Risiko höher, Depression, Schmerzen und Angstzustände zu bekommen.
- Gefährlicher Stress (fight or flight): Puls-, Gefäßdruck- und Kortisolanstieg sind schlecht für HKL, Herz und Hirn
- Schädlich, wenn wir uns dem Stress nicht gewachsen fühlen

Wie ist das mit dem „Inneren Schweinehund“?

- Neurowissenschaftlich gesehen neigt unser Hirn zu *delay discounting* – zum *Abwerten zeitlich verzögerter Belohnung* (Sofa erscheint intuitiv attraktiver als Fitnessstudio)
- Limbisches System ist ein sehr alter Teil des Hirns mit der Fähigkeit, Sinneseindrücke zu verarbeiten und unbewusste, impulsive Handlungen zu steuern
(Ziel: körpereigene Reserven schonen; Überleben sichern).
- Präfrontaler Cortex ist stammesgeschichtlich jüngstes Hirnareal; damit können wir abstrakt Denken und Zukunftspläne schmieden
- Präfrontaler Cortex hat meist die besseren Argumente, zieht jedoch oft den Kürzeren im Duell mit dem limbischen System

Wie kann ich den „Inneren Schweinehund“ überlisten?

- Bewusst wiederholende Entscheidungen für Bewegung treffen, um *Gewohnheitsautobahnen* neu anzulegen
- Bewegung sollte etwas *Schönes* abgewonnen werden wie: Selbstbestimmtheit, Gemeinschaft und Kompetenz (Gefühle)
- *„Basisaktivierung“* wichtig (Anruf, Wecker, „Los jetzt!“)
- *Wenn-dann-Pläne* schmieden (Wenn ich mir die Zähne putze, dann dehne ich meine Waden)
- *Bewegungstagebuch* zur Dokumentation anlegen

Tagesplanung ab jetzt:

- Im Bett räkeln wie eine Katze.
- Beim Zähneputzen Gelenke mobilisieren.
- Bewegungspausen mit Atempausen (Höhlenbär) in den Alltag einbauen; bspw.: wenn ich 1 Std. gearbeitet habe, dann...
- Mindestens 30 Minuten täglich forciert im Freien gehen.
- Sanftes Dehnen am Abend, wenn der Tag stressig und bewegungsarm war.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

