

Freiheit im Alter, Anleitung

Ich gebe hier keine Anleitung, wie man sich im Alter fit halten kann. Aber es ist sinnvoll sich darüber Gedanken zu machen. Ich beschäftige mich selber mit dem Thema.

Ich empfehle den Menschen die Pensioniert und frei sind, sich am Morgen beim Aufstehen an ein Morgenritual zu halten. Der Sinn von einem Morgenritual ist, dass man sich und seinem Körper auf den Tag vorbereitet. Wir kümmern uns dabei um unseren Körper, und bringen ihm den Respekt entgegen, den er verdient.

Stehen sie am Morgen immer etwa zur gleichen Zeit auf. Der Körper gewöhnt sich daran und man wacht automatisch zum entsprechenden Zeitpunkt auf und ist bereit.

Trinken sie als erstes ein Glas warmes Wasser schluckweise, ev. mit ein wenig Zitronensaft. Das bringt Ihre Nieren und Ihre Verdauung auf sanfte weise in Schwung, warmes Wasser deshalb, um einen morgendlichen Kälteschock zu verhindern. Bringen Sie auf Grund ihrer Selbstachtung ihr Bett in Ordnung. Danach nehme Sie sich eine Stunde Zeit, um zu turnen. Auch Frühstück und Körperpflege gehören zum Morgenritual.

Turnübungen oder auch Yoga:

Als Grundübung empfehle ich die 5 Tibeter. Es sind 5 Übungen. Sie beginnen mit jeder Übung 1- bis 2-mal und steigern sich, bis sie jede Übung 21-mal machen können. Nicht in den Schmerz gehen. Wenn Sie die Übungen regelmässig machen, können Sie sich langsam steigern.

Informieren Sie sich im Internet mit dem Suchbegriff «5 Tibeter» Schauen Sie sich verschiedene Filme an, Vorturnerinnen erweitern gerne die Grundübungen und übertreiben ein wenig.

Ergänzen Sie die 5 Tibeter mit eigenen Übungen, wo es für Sie Sinn macht.

Machen Sie alle Übungen vorsichtig und so, dass Sie sich sicher fühlen. Verletzungen ausschliessen und bei Schmerzen vereinfachen. Regelmässigkeit ist wichtig. Wenn Sie einmal keine Zeit haben für die Übungen, ist das kein Problem. Sie dürfen auch mal einen Tag oder 2 auslassen, der Körper baut deshalb nicht gleich ab. Ich kenne Menschen die gehen nur einmal in der Woche ins Yoga für pensionierte und profitieren davon.

Eine weitere Übung, die man jeden Tag für das Gleichgewicht tun kann, ist auf einem Bein zu stehen. Freistehend aber erst wenn Sie sicher sind. Sichern sie sich irgendwo ab, wo sie sich halten können, wenn es sein muss. Auch hier, fangen Sie mit ein paar Sekunden klein an, dafür jeden Tag.

Eine weitere Übung, die man auch jeden Tag machen könnte ist, stehen auf den Zehenspitzen. Das Herz hat keine Probleme, das Blut in die Füsse zu pumpen. Um es aber wieder zum Herz zurück zu bringen, brauchen wir die Wadenmuskeln und die können wir stärken, indem wir mit beiden Füßen auf den Zehenspitzen stehen. Auch hier klein anfangen, mit ein paar Sekunden, ev. sich irgendwo halten, aber regelmässig jeden Tag.

Das letzte was ich noch erwähnen möchte ist das spazieren gehen, oder sich einfach bewegen. Bewegung ist sehr gesund und man sollte sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde, wenn es geht, eine Stunde, bewegen. Gehen Sie in ihrem Tempo, wo Sie sich wohl fühlen, die Bewegung ist das Ziel. Beim Gehen die Füsse «lupfen hochheben» und auf dem Fersen abrollen, verhindert schlurfen.