

Dünger fürs Gehirn

Schlapp, leer und ausgelaugt? Steuern Sie gegen! Mit ein paar kleinen Übungen aus einem neuen Bewegungsprogramm sind Sie in wenigen Minuten wieder fit, konzentriert und energiegeladener

Fühlen Sie sich nach der Mittagspause schlapp? Geht Ihnen die Arbeit heute nur schwer von der Hand? Wollen Sie sich auf Knopfdruck konzentrieren? Dafür gibt es ein kleines Wundermittel – das Bewegungs- und Konzentrationsprogramm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen“ (siehe Kasten Seite 49). Ursprünglich entwickelt wurde es für Schülerinnen und Schüler auf Basis wissenschaftlicher Studien, die belegen, dass sich Bewegung generell und spezielle Bewegungsübungen ganz besonders positiv auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit auswirken. Daher macht es Sinn, Bewegung direkt in die Unterrichtsstunden zu integrieren.

Sportwissenschaftler und Schuldirektor Dr. Werner Schwarz entwickelte mit engagierten Lehrern im Bundesgymnasium Zehnergasse in Wiener Neustadt ein mittlerweile wissenschaftlich evaluiertes Programm, das noch dazu richtig Spaß macht und für alle Alters- und Trainingsstufen geeignet ist (siehe auch GESUND&LEBEN 11/2012, www.gesundundleben.at). Seither werden seine Kurse dazu an der Pädagogischen Hochschule gestürmt wie noch kein anderes Angebot. Und von Kindergartenleitungen über Eltern bis zu Pflegeheimleitern, aus allen Bereichen fragen Experten und auch viele Bürgerinnen und Bürger an, wie sie an die Übungen herankommen können. Bitte – hier finden Sie welche, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.



Dr. Werner Schwarz, Sportwissenschaftler und Direktor des Bundesgymnasiums Zehnergasse in Wiener Neustadt (eine „Gesunde Schule“), hat mit seinem Team das Bewegungs- und Konzentrationsprogramm „Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen“ entwickelt.

Wirksames Training

Werner Schwarz hat „Vital4Brain“ ursprünglich für seine Schülerinnen und Schüler entwickelt, weil ihm im Schulsystem ein paar Dinge zu kurz kommen: „Das Programm wirkt konkret – gegen den Mangel an Bewegung, gegen den Mangel an Konzentration und gegen den Mangel an Freude am Lernen. Ein paar kurze Übungen aus dem Programm reichen schon – die Kinder und Jugendlichen können dem Unterricht wieder besser folgen und sich messbar besser konzentrieren.“



rieren.“ Insgesamt 150 Übungen hat Werner Schwarz mit seinem Team zusammengestellt. „Viele Übungen sind bereits bekannt und haben sich vielfach bewährt. Diese und einige von uns selbst kreierte Übungen haben wir in eine methodische Struktur gebracht und unterteilt in Übungen, die anregen, die koordinativ fordern oder die beruhigen.“

Das Ergebnis sind drei Module mit klingenden Namen – Übungen zum Aktivieren (Aerobix), zur Koordination (Koordix) und zum Entspannen (Relaxix). „Will man sich konzentrieren, macht man Übungen aus dem Koordinationsenteil. Um in Schwung zu kommen, eignen sich die Übungen aus dem Aktivierungsteil. Ist man zu aufgekratzt, dann helfen die Entspannungsübungen“, erklärt Schwarz. Die Einsatzmöglichkeiten sind groß – und der Zeitaufwand gering. Denn „Vital4Brain“ wirkt bereits, wenn man nur ein paar Übungen macht. Und das

Beste: Die Übungen eignen sich für jede und jeden – vom Schüler über die Studentin bis hin zum Pensionisten.

Bewegung lohnt sich

Schwarz hat sich für „Vital4Brain“ die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung zu Nutze gemacht: Etwa dass das Gehirn immer bereit ist,

Präsentieren die Übungen: Sport- und Geografie-Professor Mag. Helmut Friedl, Christine, Luca und Sofie

VITAL4BRAIN

„Vital4Brain - Bewusst bewegen. Besser lernen“ ist ein Bewegungsprogramm mit 150 Übungen, erstellt nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten. Das Programm besteht aus drei Modulen – Übungen zum Aktivieren (Aerobix), zur Koordination (Koordix) und zum Entspannen (Relaxix). Die DVD mit dem kompletten „Vital4Brain“-Programm wird bei Impulsveranstaltungen, Vorträgen, Seminaren und Ausbildungskursen an interessiertes Publikum weitergegeben.

■ **Informationen & Bestellung:** Schulverein Vital4Brain, Bundesgymnasium, Zehnergasse 15, 2700 Wiener Neustadt, www.vital4brain.at

Bewegung lohnt sich immer – auch um im Kopf jung zu bleiben.

neue Nervenfasern zu entwickeln und damit zu wachsen – und keineswegs in jungen Jahren damit fertig ist. Am besten wächst es durch Sport – je komplexer die Bewegungen, desto komplexer die synaptischen Verbindungen und damit die Leistungsfähigkeit des Gehirns. „Es lohnt sich also immer, Bewegung zu machen, auch um im Kopf jung zu bleiben“, betont Schwarz. Das Programm arbeitet intensiv an einem wichtigen Teil des Gehirns, der großen Verbindungsbrücke zwischen der rechten und der linken Hemisphäre, dem Corpus Callosum oder Gehirnbalken. Und schult ganz massiv das Kurzzeitgedächtnis, das mit steigendem Alter besonders leidet. Wobei übrigens belegt ist, dass der Abbau durch Sport bis ins hohe Alter verlangsamt wird!

Abenteurer für den Körper

Was bei „Vital4Brain“ genau passiert: Das Lernen geschieht an den Synapsen, den zahlreichen kleinen Fortsätzen der Nervenbahnen im Gehirn. Diese werden kräftiger und bilden stärkere Köpfchen, die damit besser in ihr Gegenstück passen und mit diesem eine bessere Verbindung herstellen. Damit bekommt der Körper eine bessere Rückmeldung, er lernt und das Gehirn verändert sich. Schon wenige koordinativ herausfordernde „Vital4Brain“-Übungen aktivieren große Teile des Gehirns, vom Großhirn über das Kleinhirn bis in die limbischen Strukturen. Schwarz betont: „Dieses Lernen ist Abenteuer für den Körper und Dünger fürs Gehirn.“ In diesem Sinne: Düngen Sie regelmäßig!

KARIN SCHRAMMEL ■

Aerobix – Übungen zum Aktivieren

In diesem Modul werden über ein bis drei Minuten anregende Übungen ausgeführt. Die Belastungsintensität steigt bis zum Ende hin langsam auf eine Intensität bis zu 70 Prozent der normalen Herzfrequenz. Jede Übung 15 bis 25 Mal wiederholen.

Grätsch-/Scherensprünge

Aus dem Grätschstand in den Scherenstand (dabei kreuzt ein Bein vor dem anderen) springen. Anschließend zurück in den Grätschstand und danach wieder in den Scherenstand springen. Diesmal kreuzt das andere Bein vorne.



Tänzer

Einbeinstand einnehmen und das Spielbein seitlich in der Luft halten. Es folgt ein Sprung mit Beinwechsel. Der Absprung vom rechten Bein und die Landung auf dem linken Bein sollten am selben Platz erfolgen. Die Arme zeigen ruhig nach vorne. Variante für Fortgeschrittene: Die Arme beim Sprung wechselseitig mitführen.



Angehocktes Einbeinpendel

Im Einbeinstand das nicht belastete Bein aus der Hüfte locker vor- und zurückschwingen; die Knie beider Beine nach Möglichkeit gestreckt lassen; beide Arme gegengleich mitschwingen. Zusätzlich das vor dem Körper pendelnde Bein und den vorderen Arm anwinkeln.

Koordix – Übungen für die Koordination

Im zentralen Übungsmodul werden koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen über fünf bis sieben Minuten durchgeführt. Der Übungsaufbau erfolgt nach den Grundsätzen „vom Leichten zum Schweren“, und „vom Einfachen zum Zusammengesetzten“.



Storch

Beidbeiniger Stand, die Arme seitlich zum Oberkörper halten, die Oberarme waagrecht, das Ellenbogengelenk rechtwinkelig gebeugt, die Handflächen zeigen nach vorne, die Finger nach oben. Im wechselseitigen Standschritt jeweils ein Bein bis in die Waagrechte heben und gleichzeitig dazu den gegengleichen Arm im Schultergelenk drehen, sodass der Unterarm waagrecht geführt wird und die Handflächen zum Boden zeigen. Den gegenüberliegenden Arm ruhig oben halten. Wie bei den anderen Übungen erfolgt ein dynamischer Steuerungswechsel ohne Bewegungsverbrechung.



Seit-Tanz

Aus dem geschlossenen Beidbeinstand abwechselnd das rechte und das linke Bein zur Seite heben. Die Fußführung ist parallel. Die Arme abwechselnd zur Seite heben.

Übungsvariation: einen Arm nach vorne führen, den zweiten an der Seite anlegen. Koordinativ noch herausfordernder ist es, wenn die Arme gegengleich vor- und zurückschwingen im Rhythmus zur seitlichen Beinabspreizung.



Vorne-Überkreuzen

Seitstellschritte, die Beine nach vorne und „überkreuz“ zur Seite führen. Die Fußführung bleibt parallel. Die Arme diagonal-wechselseitig zu den Beinen vor- und zurückschwingen, die Handflächen der vorderen Hand zeigen nach oben. Variante für Fortgeschrittene: Parallele Armschwünge einbauen.



Beinkreis/ Armacher

Mit dem Spielbein kreisen und Achterschleifen mit jeweils dem gegenüberliegenden oder dem gleichseitigen oder mit beiden Armen ausführen. Je weiter der Arm über die Körpermitte geführt wird, desto schwieriger. Zur Übungsvariation können die Augen dem Arm folgen.





Flaggsignal im Viereck

Schritte mit Beinschluss im Viereck mit Armbewegungen durchführen. Die Schritte erfolgen in der Grundvariante nach dem Schema „rechts zur Seite – vor, links zur Seite – zurück“. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, beide Arme in die Höhe strecken. Takt 2, Arme nach vorne waagrecht ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Takt 3, die Ellbogen hinter den Körper führen, die Oberarme bleiben dabei waagrecht. Takt 4, die Arme gestreckt und senkrecht entlang der Beine nach

unten bewegen. Variante für Einsteiger: nur die beschriebenen Armbewegungen ausführen. Grundvariante: Beinbewegung im Viereck und im gleichen Rhythmus die Armbewegung. Variante für Fortgeschrittene 1: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung, mit Beinbewegung im Viereck. Variante für Fortgeschrittene 2: Richtungswechsel im Viereck, „links zur Seite – vor – rechts zur Seite – zurück“. Meistervariante: Phasenversetzung und Richtungsvorgabe im Viereck auf Zuruf.

Relaxix – Übungen zum Entspannen

Der abschließende Teil über ein bis drei Minuten dient dem Entspannen und Beruhigen.



Körperpendel

Geschlossener Beidbeinstand, die Arme eng am Körper anlegen, Körpermuskulatur anspannen, den Körper aufrecht strecken. Nun den Körper wie ein Mast strecken und das Gewicht auf die Zehen nach vorne und dann auf die Fersen nach hinten verlagern. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

Spielender Flamingo

Einbeinstand und den Fuß des Spielbeins am Knie des Standbeins abstützen. Die Arme über den Kopf führen und gleichzeitig auf dem Standbein den Zehenstand einnehmen. Die Übung einige Male wiederholen, bis schlussendlich die Augen geschlossen werden.

IMPRESSUM Herausgeber: NÖ Landeskliniken-Holding, 3100 St. Pölten. Projektleiter: Mag. Bernhard Jany, NÖ Landeskliniken-Holding. Verleger: Ärzte-Verlag GmbH, 2371 Hinterbrühl, Hochstraße 4. Geschäftsführung: Komm.-Rat Axel C. Moser. Redaktionsleitung: NÖ Landeskliniken-Holding, Abteilung PR und Kommunikation. Chefredaktion: Mag. Riki Ritter-Börner. Chef vom Dienst: Mag. Karin Schrammel. Lektorat: Susanne Lehrner, Bakk., Mag. Karin Schrammel. Artredaktion: www.andrej.cc. Coverfoto: Felicitas Matern. Redaktion: Markus Feigl, Sonja Lechner, Susanne Lehrner, Bakk., Dr. Doris Simhofer, Mag. Gabriele Vasak, Mag. Ingrid Vogl. Redaktionsadresse + Medieninhaber: NÖ Landeskliniken-Holding, Stattersdorfer Hauptstr. 6, 3100 St. Pölten. Aboservice: info@gesundesnoe.at oder 02742/22655. Einzelpreis: Euro 2,40 Abopreis: Euro 12,-/Jahr. G+L erscheint 10x/Jahr. Seiten, die mit „Werbung“ oder „Advertorial“ gekennzeichnet sind, sind entgeltliche Einschaltungen gemäß §26 Mediengesetz. Alle Rechte vorbehalten, auch die Übernahme, vollständige oder auszugsweise Weiter- oder Wiedergabe, gem. §44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz. Zielgruppe & Richtung des Magazins: Gesundheitsrelevante und medizinische Informationen für gesundheitsbewusste und gesundheitsinteressierte Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. P.b.b. Erscheinungsort: St. Pölten. Verlagspostamt: 2371 Hinterbrühl. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.gesundundleben.at

Die nächste Ausgabe von **GESUND&LEBEN** erscheint am 29.03.2013