Mittagsschlaf

Mit einem Nickerchen schläft man sich meistens müde

Wer unter der Woche keine Zeit für einen Mittagsschlaf hat, kostet ihn am Wochenende ganz besonders aus. Dabei ist ein zu langes Nickerchen für zwei von drei Personen gar nicht gut.

Schläft man länger als 30 Minuten, geht der Körper in die Tiefschlafphase (REM) über. Nach dem Aufwachen ist man dann meist lust- sowie antriebslos, und es dauert relativ lange, bis man wieder in die Gänge kommt.

Menschen mit Schlafstörungen bekommen durch einen Mittagsschlaf abends noch mehr Probleme mit dem Einschlafen, da dabei der Schlafdruck abgebaut wird, der am Abend allerdings benötigt wird.

Ist ein Nickerchen dann und wann doch nötig, sollte es nicht länger als 20 Minuten andauern und nicht nach 15 Uhr beginnen. Ein sogenannter Power-Nap schenkt schon nach zehn Minuten ordentlich Energie.

Der ideale Schutz gegen FSME

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Krankheit, die durch den Biss einer Zecke übertragen wird. Sie kann in schlimmen Fällen zu Lähmungen führen.

Die Krankheit verläuft zu 70 % symptomfrei. Da es **keine Medikamente zur Behandlung** gibt, kann sie, einmal ausgebrochen, nur ausgesessen werden.

Nebenwirkungen der Impfung sind grippeähnliche Symptome, doch der Stoff gilt als gut verträglich.

Für den vollständigen Schutz sind drei Impfungen nötig, die im Abstand von drei Monaten bzw. einem Jahr erfolgen. Sie schützen zu 99 % vor dem Virus und werden **alle drei bis fünf Jahre aufgefrischt.** Krankenkassen erstatten die notwendigen Kosten meist.

Eine Impfung wird allen empfohlen, die sich in den vom Robert-Koch-Institut ermittelten Risikogebieten aufhalten. Die Karte findet man unter **www.rki.de.**

Fotos: Astrid Förster; Robert Koch-Institut, 2019

Personal Trainerin Astrid Förster ist Fitnessexpertin.

Leichte Fitnessübungen im Bett

Muntermacher für den Morgen

Na, wie sieht es mittlerweile aus mit Ihren guten Vorsätzen für das neue Jahr? Wenn Sie für mehr Bewegung im Alltag sorgen wollten, aber bislang wenig Erfolg damit hatten, dann könnte Ihnen diese kleine Morgenroutine auf die Sprünge helfen. Denn wer schon morgens gesunde Entscheidungen trifft, wird dies auch den ganzen Tag über öfter tun, konnten Dr. John Belletiere und sein Team von der UC San Diego School of Medicine in Studien zeigen.

Die meisten bewegen sich auf der Arbeit zu wenig.

In den Tag starten

Haben Sie erst einmal eine morgendliche Bewegungsroutine etabliert, werden Sie ganz automatisch im Büro immer wieder mal Ihre Schultern kreisen lassen, Ihre Gelenke mobilisieren und auf gesunde Art atmen. Also nutzen Sie doch einfach diesen smarten Trigger und **sorgen Sie schon beim Aufwachen unter der kuscheligen Bettdecke für Bewegung.** Ein weiterer Vorteil dieser Morgenroutine: Die Dehnbarkeit und Flexibilität, die Sie morgens erreichen, behalten Sie den ganzen Tag. Sie gehen also mit einem größeren Bewegungsradius durch den Alltag. Und das fühlt sich gut an.

Das Kopfkissen beeinflusst die Schlafqualität.

Richtig liegen

Apropos Aufwachen – wie schlafen Sie eigentlich? Auf dem Bauch? Oder auf der Seite wie die meisten Menschen? Letzteres ist gar nicht gut. **Eigentlich sollte man auf dem Rücken schlafen, denn in jeder anderen Haltung liegen wir nachts nach vorne gebeugt,** und das sind wir ohnehin den ganzen Tag lang, weil wir ja meist sitzen. Dabei sind die Beine angezogen und die Hüftflexoren dadurch verkürzt. Oft wachen wir deshalb schon gerädert auf. Über die Jahre verkürzen sich die Muskeln immer weiter. Die Folge von all dem sind häufig Rücken- und Hüftschmerzen. **Kein Wunder, dass Rückenschmerzen alljährlich als Gründe für Arbeitsausfälle die Krankenkassenstatistiken anführen.** Machen Sie sich also quasi schon im Halbschlaf fit – denn die folgenden Übungen können Sie sogar mit geschlossenen Augen ausführen.

Morgens hat man meist noch nicht die Motivation für anstrengende Fitnessübungen.

Schultern kreisen

Als Einstieg in die Morgenroutine: Nacken lang ziehen, Kopf nach rechts und links wenden, gleichzeitig die Schultern nach unten und hinten ziehen. Lassen Sie Ihre Schultern danach vier bis acht Mal nach vorn und genau so oft nach hinten kreisen. Die Arme sind dabei locker und leicht angewinkelt, während die Hände auf dem Bauch oder den Hüften liegen und die Ellenbogen auf dem Bett sind.

Brustkorbatmung

Atmen Sie tief durch die Nase ein, lenken Sie den Atem seitlich und nach hinten in den Brustkorb. Als Hilfe legen Sie die Hände um die unteren Rippen. Aus dem Mund ausatmen – dabei senkt sich der Bauch nach innen. Die Schultern bleiben dabei unten. Wiederholen Sie die Übung vier bis acht Mal und pausieren Sie zwischen jeder Einheit.

Konzentrationsbauch

Bauchnabel einziehen und konzentriert die seitlichen Bauchmuskeln weiter einziehen. Die eingezogenen Muskeln weiter tief nach innen zusammenziehen, bis Sie die Entspannung im unteren Rücken spüren. Die Lendenwirbelsäule flacht ab – Spannung vier bis zehn Sekunden halten, dabei flach atmen: Damit aktivieren Sie den Darm und entspannen die Lendenwirbelsäule sowie den unteren Rücken. Vier bis acht Mal wiederholen.

Hüft-Übung

Gestreckte Beine hüftbreit auseinander legen, dann die Beine vier bis acht Mal nach außen und innen drehen. Dies ist eine super Präventivmaßnahme, die manche Hüft-OP überflüssig machen kann.

Radfahren im Bett

Bettdecke zur Seite legen, Knie Richtung Brust ziehen und in der Luft Radfahren. Dabei den Bauchnabel nach innen ziehen. Dies mobilisiert die Knie, die tagsüber viel Druck aushalten müssen. 30 Sekunden lang halten! **Machen Sie diese Übungen zu Ihrer Morgenroutine – Sie werden den ganzen Tag lang davon profitieren.**

Über die Autorin

Astrid Förster hat Fitness in Ihrer DNA. Bevor sie Personal Trainerin wurde, war sie über zehn Jahre lang für Reebok-Deutschland tätig. Sie managte u. a. die Reebok University Master Trainer und etablierte Trends wie „Step Reebok" in Fitnessstudios. Seit 20 Jahren ist sie Personal Trainerin und arbeitet mit Unternehmen und Kliniken zusammen. Die Münchnerin ist zertifizierte Pilates-Trainerin und Ausbilderin, Schmerzspezialistin nach Liebscher&Bracht sowie physiotherapeutisch und ärztlich geprüfte PhysioFlow-Yoga-Lehrerin. Weitere Informationen unter **www.astrid-foerster.com.**

MEDICIN IM TV

mein TV magazin

vom 11.4. bis 24.4.

rundum gesund
Arthritis, Gicht, Rheuma – was hilft?
Samstag, 11.04., 14.15 Uhr SWR

Visite
Gesundheitsmagazin
Dienstag, 14.04., 20.15 Uhr NDR Fernsehen

rbb Praxis
Gesund mit wenig Geld
Mittwoch, 15.04., 20.15 Uhr rbb

Die Ernährungsdocs
Dokumentation
Montag, 20.04., 21.00 Uhr SWR

Reportage
Was tun bei Erkältung?
Montag, 21.04., 20.30 Uhr Health TV

Auf Leben und Tod
Das Unfallkrankenhaus Berlin
Mittwoch, 22.04., 21.00 Uhr rbb

Unterschätzte Osteopathie – Mit Händen heilen
Dokumentation
Donnerstag, 23.04., 20.15 Uhr 3sat