

Bring  
*Bewegung*  
in deinen  
Alltag

UND STARTE MIT LEICHTIGKEIT  
IN EIN GESUNDES LEBEN!

Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler  
SPORTWISSENSCHAFTERIN UND GESUNDHEITSCOACH

© 2023 Miriam Biritz-Wagenbichler

Illustration: Miriam Biritz-Wagenbichler

Umschlaggestaltung und Layout: Corinna Öhler (Buchschniede)

Lektorat / Korrektorat: Helena Biritz, Christian Dichtl

Sportwissenschaftliches Lektorat: Markus Lombardini, Rudolf Nastl

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99165-122-2



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Danke!*

Sophia, Mama, Chrisi, Rudi, Markus, Dora, Babsi

# INHALTSVERZEICHNIS

7 Herzlich Willkommen

12 Wissenswertes

## **13 KAPITEL 1: DER ALLTAG**

19 Du fauler Hund

21 Was so im Körper passiert

21 Bitte einmal Durchatmen – Das Atemsystem

25 Bring dein Herz zum Springen – Das Herz-Kreislauf-System

31 Die Müllabfuhr – Das Lymphsystem

34 Teamwork – Der Stoffwechsel

37 Geh mir nicht auf die Nerven – Das Nervensystem

43 Kopf frei – Das Gehirn

47 Never change a winning team – Das Muskel-Faszien-System

50 Die Quintessenz

52 Zwischenworte

54 My body works

## **56 KAPITEL 2: DEINE ÜBUNGEN**

- 58 Atmung – Praxistipp 1
- 64 Haltung – Praxistipp 2
- 69 Beweglichkeit – Praxistipp 3
- 74 Koordination – Praxistipp 4
- 82 Kraft – Praxistipp 5
- 85 Krafttraining und Diabetes
- 89 Ausdauer – Praxistipp 6
- 94 Schnelligkeit – Praxistipp 7
- 98 Übungen im Überblick

## **102 KAPITEL 3: ERFOLGREICH UMSETZEN**

- 104 So kann's gehen – ein Beispiel für mehr Bewegung im Alltag
- 108 Das richtige Maß – Balance zwischen Belastung und Erholung
- 112 Umsetzung in kleinen Schritten – Step by Step
- 115 Die Macht der Anker und Fixpunkte im Alltag
- 118 Umgang mit Misserfolgen und Abbruch – Anlauf nehmen
- 120 Meine Abschlussworte: Komm in Bewegung!
- 122 Empfehlungen – Sportwissenschaftler:innen mit dem gewissen Etwas
  
- 125 Wissenschaftscheck – das andere Inhaltsverzeichnis
- 127 Was ist nun zu mir zu sagen?



## HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist. Schön, dass du dir die Zeit nimmst und dieses Buch liest. Ich freu mich auf eine Reise mit dir durch den Körper und auf das Abenteuer „Gesund durch Bewegung“.

Was erwartet dich?

Es erwartet dich einiges an Hintergrundwissen über deinen Körper und was er so leisten kann. Dieses Wissen ist nicht zwingend notwendig, um den Praxisteil in diesem Buch umsetzen zu können, jedoch würde ich dir trotzdem raten, hinter die Kulissen zu schauen. Wir haben viel zu wenig Ahnung, wie gut unser Körper funktioniert und was er alles kann. Dieses Wissen kann dir helfen mehr Motivation zu entwickeln, dich endlich wohl in deinem Körper zu fühlen. Und wahrscheinlich siehst du dann mehr Sinn darin, Bewegung in deinen Alltag zu bringen.

Aber dazu später.

Ich höre oft, dass Menschen sich über ihr Alter definieren. Mit 40 wird alles viel schwerer. Es geht bergab. Das sind Sätze, die ich wahrnehme, aber für die ich kein Verständnis habe. Warum? Welche Zahl auf der Geburtstagstorte steht, ist nicht entscheidend. Es geht darum, wie wir uns in unserem Alter fühlen. Und das ist meistens alt! Worüber jammern wir denn? Über einen schmerzenden Rücken oder Nacken, über das Gefühl dauermüde zu sein, über Antriebslosigkeit, über schwere Beine, über einen stressreichen Tag, über hohe Belastungen, wenig Regeneration und so weiter.

Ich will mit 80 noch Purzelbäume schlagen! Was? Das hältst du für übertrieben? Ich nicht. Nicht für mich. Ich weiß, dass ich es mit meinen Ressourcen ermöglichen kann, wenn ich dafür trainiere.

Dein Ziel muss nicht das meinige sein. Ich glaube, dass du vielleicht zufrieden bist, wenn du energiegeladen und dynamisch in den Tag startest und du das Gefühl hast, dich kann nichts umwerfen. Dein Erfolg kann sein, dass du deinen Körper kraftvoll und beweglich spürst, und dass du mit deinen Kindern herumtoben kannst. Vielleicht möchtest du noch nach einem langen Arbeitstag die Energie haben, deinen Partner/deine Partnerin liebevoll in den Arm zu nehmen. Oder vielleicht möchtest du das Gefühl haben, dass der Tag am Abend noch jung ist und du dich entspannt mit Freunden zusammensetzen kannst. Etwas Leichtigkeit im Leben wäre doch ein schönes Ziel.

Na, wie liest sich das? Unfassbar? Für Viele ist es unfassbar. Für diejenigen, die etwas dafür tun, kann es Wirklichkeit werden. Ich möchte aber nicht den Eindruck einer heilen Welt vermitteln. Sei dir bitte bewusst, dass das Leben nicht nur aus diesen schönen Seiten besteht. Auch bei mir zwickt es manchmal, aber ich weiß, was ich tun kann, um dieses Zwicken schnell wieder zu beseitigen. Und davon möchte ich dir in diesem Buch berichten.

Was war also der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe, und was erwartet dich?

Zeit meines Lebens begleitet mich Bewegung. Schon als Vorschulkind konnte ich nicht ruhig sitzen und sprühte vor Energie. Was war da besser als diese Energie mit Bewegung abzubauen. Das tat mir gut und auch meinem Umfeld. Danke, Mama für deine Unterstützung.

In der Volksschule hatte ich eine wunderbare Lehrerin, die nicht nur Bewegung als wichtigen Bestandteil unserer schulischen Ausbildung ansah, sondern mich noch zusätzlich gefördert hat. Ihr habe ich zu verdanken, dass ich die Aufnahmeprüfung am Sportgymnasium Parhamerplatz gemacht habe. Danke, Christine Schleifer für deinen unermüdlichen Einsatz.

Im Sportgymnasium lernte ich viele unterschiedliche Sportarten kennen. Ich selbst war mehr im Gerätturnen zu Hause. Trotzdem hat mir die breitgefächerte sportliche Ausbildung viel für mein motorisches Können geholfen. Besonders das Fach sportwissenschaftliche Grundlagen hat mir auf einfache und gut verständliche Weise den Körper und die Wirkung von Bewegung nähergebracht. Danke, Martin Apolin für dein Engagement und deine gut ausgearbeiteten Unterlagen.

Am Institut für Sportwissenschaften in Wien konnte ich mein Wissen noch auf interdisziplinäre Weise erweitern. Doch das war mir zu wenig. Ich wollte eine sinnvolle Verbindung zwischen Theorie und Praxis schaffen. Deshalb las ich und probierte.

Mein Weg war nicht der Leistungssport. Ich wollte verstehen, wie Bewegung Gesundheit positiv beeinflussen kann. Deshalb musste ich viel ausprobieren, spürte in mich hinein und versuchte die gelernte Theorie in der selbst gelebten Praxis zu verifizieren. Genauso gut kam ich auf dem umgekehrten Weg zu Erkenntnissen. Oft nahm ich Zeichen meines Körpers wahr, für die ich noch keine Begründung gefunden hatte. Ich setzte daraufhin meinen Hausverstand ein und versuchte mir eine Erklärung über mein vorhandenes Wissen zu erarbeiten. Das funktionierte sehr gut. Die Bestätigung fand ich einige Zeit später in diversen Büchern.

Dies, inklusive der Arbeit mit vielen unterschiedlichen Menschen und ihren Problemstellungen, brachte mich zu meinem aktuellen Konzept. „Bring Bewegung in deinen Alltag“.

Wenn du jetzt weiterliest, wirst du erfahren, warum der Alltag so entscheidend für die Entstehung von Problemen/Schmerzen/Krankheiten ist. Dieses Wissen wird dir zeigen, wie einfach es sein kann mit dem Konzept „Bring Bewegung in deinen Alltag“ genau diese Probleme zu vermeiden, zu reduzieren oder sogar zu beheben.

Was ich mir von dir erwarte, bevor du weiterliest, ist die Offenheit für Denkansätze abseits des Mainstreams und das Vertrauen in deinen Körper und seine unglaublich sensationelle Fähigkeit sich zu regulieren.

Ich weiß, das entspricht nicht ganz unserem gängigen Umgang mit auftretenden Schwächen des Körpers. Aber sieh es einmal so: Dein Körper ist dein Partner in Crime. Er macht alles mit dir mit. Was du ihm aufbürdest, nimmt er und verarbeitet es. Er begleitet dich dein Leben lang.

Doch irgendwann kann es passieren, dass dein Körper unter der Bürde deines Verhaltens zusammenbricht und an den einen oder anderen Stellen nicht mehr sinnvoll funktionieren kann. Dann sagt er dir dies. Meist leise und kaum merkbar, wenn man nicht hellhörig ist. Jedoch lauter und vehementer, wenn du nicht zuhören möchtest. Schmerzen sind ein Signal. Der Körper sagt damit: „Es reicht! Mach Pause! Ich nehme mir jetzt einmal eine Auszeit!“

Vielleicht ist dieses überzeugende Signal nicht notwendig, wenn du dich auf das einlässt, was ich dir in diesem Buch präsentieren werde. Mal sehen! Lass uns am Ende nochmals darüber reden...

Bevor du aber startest, möchte ich dir noch ein paar grundlegende Hinweise zum Buch liefern.



**DENKANSÄTZE** werden mit der Glühbirne gekennzeichnet. Wenn ich dieses Symbol verwende, dann möchte ich dir etwas Wichtiges sagen.



**CALL TO ACTION** werden mit dem Turnschuh ergänzt. Damit möchte ich dich auffordern das Beste aus dir zu machen.



**VERWEISE** zu anderen Beiträgen symbolisiere ich mit dem Pfeil. Vielleicht möchtest du dein Wissen ergänzen?

*Und nun viel Spaß beim Lesen!*

# 1 Wissens- wertes

A woman with short blonde hair is running on a paved path. She is wearing a light blue tank top, dark blue leggings, and dark blue sneakers. She has a blue backpack on her back. The background shows a body of water and a cloudy sky. A large blue rectangular overlay covers most of the image, with the text '1 Wissenswertes' in white. The path is made of light-colored bricks, and there are concrete pillars and a metal railing in the foreground.

## DER ALLTAG

Kennst du den Ausspruch von Pippi Langstrumpf? „**ICH MACHE MIR DIE WELT, WIDDE WIDDE WIE SIE MIR GEFÄLLT.**“

Ich würde einmal sagen, genau das trifft auf unseren Alltag zu.

Nein, das soll jetzt kein Motivationskapitel werden. Ich meine eher, dass wir diesen Spruch nicht nur so sehen können, wie Pippi es meinte. Ich will damit ausdrücken, dass wir diesen Spruch etwas provokant in eine andere Richtung interpretieren können.

Wir gestalten unseren Alltag, weil wir es so wollen. Wir haben den Beruf, den wir gewählt haben mit all seinen Herausforderungen. Wir haben unser Privatleben, weil wir es so gewählt haben. Wir haben unser Bewegungsverhalten so, wie wir es gewählt haben.

Wir verhalten uns im Alltag auf eine uns bestimmte Art und Weise. Und genau dieses Verhalten beeinflusst unseren Körper. Wenn ich zum Beispiel schon sehr gehetzt in der Früh aufstehe, alles für die Kinder vorbereite und dann zur Schule und in die Arbeit fahre, dann starte ich schon mit einem hohen Stresslevel, der seine Spuren im Körper hinterlässt.

Sitze ich am Arbeitsplatz sehr viel und muss mich stundenlang konzentrieren, dann hat diese Inaktivität einen Einfluss auf meine Körpersysteme. Sie bekommen die Information, dass weniger Aufwand gefordert wird und schränken ihre Funktion ein. Als Beispiel wären hier eine flache Atmung und somit schlechtere Sauerstoffversorgung, ein eingeschränkter Blut- und Lymphfluss mit einer verminderten Transportfähig-

keit für alle essenziellen Nährstoffe und Abbauprodukte und ein Missverhältnis in der Muskelspannung zu nennen.

Dann bleibt nicht mehr viel Zeit Kinder, Essen und Haushalt unter einen Hut zu bringen. Deshalb spare ich an allen Ecken und Enden Zeit ein. Doch wann bin ich mit meinem Wohlbefinden dran? Beim Abschalten auf der Couch spätabends mit einer kulinarischen Belohnung wie Schokolade oder Chips?

Ich weiß, ich male da ein sehr düsteres Bild. Doch ehrlich, findest du dich da nicht auch ein wenig in dieser Vorstellung?

Was ich dir damit aufzeigen möchte, ist die Tatsache, dass unser Verhalten einen direkten Einfluss auf unseren Körper und seine Funktionsweise hat.

Ich will aber nicht mit erhobenem Zeigefinger dastehen und dir sagen, dass du dein Leben jetzt komplett umändern sollst. Das möchte ich bestimmt nicht.

Ich würde mich freuen, wenn ich dir die Hintergründe erklären kann, damit du ohne Reue und ganz entspannt mit dir umgehst und das an deinem Leben änderst, was DU ändern möchtest. Diese Änderung braucht nicht radikal sein, sondern kann einfach und mit Geduld in den Alltag integriert werden.

Deshalb lass uns einmal schauen, wie so eine einfache und entspannte Umsetzung möglich ist.

Betrachten wir den gehetzten Start in den Tag. Meist nehmen wir uns viel zu wenig Zeit für uns am Beginn des Tages. Vielleicht stellst du dir den Wecker 10 Minuten früher und nimmst dir bewusst diese 10 Minuten, um für dich im Tag anzukommen. Hier könntest du entweder im Bett liegen bleiben, deine Hände auf den Bauch legen und Atemübungen machen, oder das Fenster im Wohnzimmer öffnen und dort tief durchatmen.

Was bewirkst du damit? Mit langsamen Atemzügen, vornehmlich durch die Nase, aktivierst du dein vegetatives Nervensystem mit dem Ziel der Regeneration, bewegst deinen wichtigsten Atemmuskel, das Zwerchfell, und versorgst deinen Körper mit mehr Sauerstoff.

Du wirst merken, dass dein entspannter Start in den Tag auf Dauer eine positive Auswirkung auf deine Umwelt, deine Familie und deren Verhalten haben wird. Sag ihnen nichts und beobachte im Stillen, was sich tun wird. Vielleicht werden die anderen ebenfalls etwas entspannter den Tag beginnen...

Wenn du nun in der Arbeit bist, könntest du dir den Alarm am Handy stellen, damit du alle 45 Minuten eine Pause machen kannst. Bist du gerade im Arbeitsprozess, den du nicht unterbrechen kannst, dann mache die Aufgabe fertig und nimm dir dann deine Pause. Bringe deinen Körper aus der Sitzhaltung und in Bewegung. Egal welche Bewegung du machst. Raus aus dem Stillstand und der Zwangshaltung!

Du wirst merken, dass Verspannungen nicht mehr so leicht entstehen können, du aufgeweckter bist und du dich nachher besser konzentrieren kannst. Du wirst auch am Ende des Arbeitstages nicht mehr so ausgelaugt sein, weil du dich immer wieder aktivierst und deinen Körper in Schwung gehalten hast. Und wenn du jetzt glaubst, dass dich diese Aktivitätszeiten von der Arbeit abhalten und du weniger produktiv bist, dann lass dir sagen, dass dies ein Trugschluss ist. Die Zeit, die du investiert hast, hast du doppelt wieder reingeholt, weil du schneller zu Ergebnissen und Lösungen kommst und konzentrierter arbeiten kannst.

Einen weiteren Tipp gibt es für den Abschluss des Tages von mir. Wenn du nach Hause kommst und daran denkst, dass schon die nächste Herausforderung auf dich wartet, dann hal-

te inne. Dreh dir Musik auf. Am besten ein Lied, bei dem du nicht stillsitzen kannst, sondern mittanzen musst. Und dann geht's auch gleich los. Schnapp dir deine Kinder, deinen Partner oder mach es für dich allein. Tanze, was das Parkett hergibt. Gute Laune ist vorprogrammiert.

Denn danach ist immer noch genug Zeit für die weiteren Herausforderungen.

Jetzt könnte von dir das Argument kommen, dass diese Tipps ganz nett sind, aber nicht viel bewirken. Deswegen nimmt man wohl nicht ab und deswegen ist der Körper nicht fitter und muskulöser. Man muss doch viel mehr tun, damit man seinen Körper stählt und widerstandsfähig macht.



Da möchte ich dir nicht widersprechen. Gleichzeitig möchte ich dich hier auf einen Trugschluss hinweisen. Das Entscheidende ist, welches Ziel du verfolgst. Geht es um die Vermeidung von Problemen und Erhaltung einer Grundfitness, oder geht es um die sportliche Leistungssteigerung?

Mein Ansatz mit **BRING BEWEGUNG IN DEINEN ALLTAG** soll dich abholen, sodass du dein ungünstiges Verhalten für deine Gesundheit ändern kannst. Denn zu diesem Verhalten zählt ein inaktiver Alltag. Ein inaktiver Alltag setzt deinen Körper auf Dauer einer Situation aus, die ihm vermittelt, dass er abbauen soll. Der Körper ist leider ein fauler Hund. Er passt sich immer, nach dem Prinzip, „Use it, or lose it“, der jeweiligen

Situation an. Wenn er zu wenig Bewegungsreize bekommt, dann fährt er die Produktionen von verschiedenen wichtigen Stoffen im Körper und die Funktion der unterschiedlichen Körperprozesse runter. Genau diese Reaktion ist dann der Auslöser für unsere Zivilisationserkrankungen.

Im Umkehrschluss kann man davon ausgehen, dass der Körper mehr Motivation hat, sich wieder zu reaktivieren, wenn ihm die notwendigen Reize geboten werden. Wenn du dich also im Alltag mehr bewegst, dann bleiben auch seine Funktionskreisläufe in Bewegung und deine Gesundheit dankt es dir.

Eine Vielzahl von Studien bestätigen, dass etwas mehr Bewegung im Alltag viele Probleme auf Dauer und schon im Vorfeld vermeiden kann. Sei jedoch nicht verleitet die Wirkung nur in der Vorbeugung zu sehen. Schon bei vorhandenen Problemen kann dieses Konzept viel bewirken. Hier ist ebenfalls die „Dauer“ das entscheidende Stichwort. Du brauchst Geduld. Dein Körper braucht Zeit, um sich wieder umzustellen. Deshalb empfehle ich immer einen Zeithorizont von 3, 6 und 12 Monaten anzupeilen. Nach 3 Monaten konsequentem Verhalten wirst du kleine, aber wertvolle Erfolge sehen können. Es werden dir Alltagsbewegungen einfacher und Verspannungsproblematiken weniger intensiv erscheinen. Nach 6 Monaten wirst du im Spiegel deine Haltung anders wahrnehmen können und deine Umgebung wird DICH anders wahrnehmen. Nach 12 Monaten wirst du wahrscheinlich nicht nur bei kleinen Veränderungen bleiben, sondern weiteres Bewegungsverhalten in dein Leben gebracht haben.

Das ist die Faszination Körper. Wenn du auf leichte, konsequente und für dich machbare Verhaltensweisen setzt, dann fängt dein Körper an, nach mehr zu verlangen. Du wirst das

bessere Körpergefühl nicht mehr missen wollen und wirst nach Steigerung rufen. Du wirst zusätzlich feststellen, dass dich mehr Menschen umgeben werden, die ebenfalls deinem Vorbild folgen werden.

Vielleicht schenkst du ihnen als Hilfe das Buch oder empfiehlst es ihnen weiter. Ich würde mich auf alle Fälle darüber freuen.

## DU FAULER HUND

So könnten wir unseren Körper nennen. Aber das wäre ungerecht. Denn er ist ein Meister der Anpassung. Er hat die Fähigkeit sich allen Bedingungen anzupassen. Leider nicht nur den guten, sondern auch den schlechten Verhaltensweisen.

Wie ich dir schon im Kapitel über den Alltag angeführt habe, schränkt der Körper seine Funktion ein, wenn er nicht ausreichend Reize bekommt. Das ist eine simple Überlebensstrategie. Warum mehr Energie aufbringen als notwendig? Der Körper geht mit seinen Ressourcen ökonomisch um.

Auch der Abzug von Ressourcen von nicht notwendigen Bereichen hin zu Körperstellen, die es dringender brauchen ist eine Überlebensstrategie unseres genialen Körpers. So stellt er sicher, dass ausreichend Energie in den kritischen Bereichen zur Verfügung steht. Das macht Sinn.

Es macht aber leider nicht viel Sinn, ihm die Möglichkeit der dauernden Inaktivität im Alltag zu geben. Sinnvoller wäre es ihm die notwendigen Anreize zu liefern, dass er in Bewegung bleibt. Damit kann er seine Funktionskreisläufe aktiv halten und gesund bleiben. Denn nur wenn eine dynamische Balance zwischen Aktivität und Ruhe gegeben ist, kann der Körper seine Funktion im gesunden Maße aufrechterhalten.

Warum sind diese Funktionskreisläufe so wichtig und warum sollen sie in Bewegung bleiben?

Vielleicht hilft dir das bekannte Thema der Arterienverkalkung als Beispiel. In unserem Blutkreislauf schwimmen viele Stoffe herum. Die einen dienen der Versorgung des Körpers und

der Muskulatur und die anderen sind Abbauprodukte. Unser Körper hat die Funktion, diesen Kreislauf des Auf- und Abbaus in einer harmonischen Balance zu halten. Dafür muss er aber in Bewegung bleiben. Durch Bewegung kann der Abtransport von Abbauprodukten unterstützt werden. So können diese weniger im Blut verweilen und somit auch weniger Schaden anrichten. Ist der Körper aber wenig in Bewegung, haben solche Abbauprodukte die Chance sich abzulagern. Wenn Ablagerungen zu groß werden und den Blutfluss somit vermindern oder sogar blockieren, kann es im schlimmsten Fall zu einem Arterienverschluss und damit zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Wir brauchen somit eine Balance zwischen Aufbau und Abbau und ein sinnvolles Funktionieren von unterschiedlichen Regelkreisen im Körper. Welche dies sind, möchte ich dir kurz und recht einfach erklären.