



## BEWEGUNGSTAGEBUCH 1

VON: \_\_\_\_\_

**„Aktiv werden – Aktiv bleiben...“**



**... meine ersten vier Wochen zu Hause“**

Schramm S, Hüppe A, Deck R  
Institut für Sozialmedizin  
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck  
Leitung: Prof. Dr. Dr. Heiner Raspe,  
in Zusammenarbeit mit stationären und ambulanten Rehabilitationseinrichtungen in  
Schleswig-Holstein.



Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

während Ihres Reha-Aufenthaltes, haben Sie viel erfahren. Dieses Bewegungstagebuch soll Ihnen nun dabei helfen, diese neuen Erkenntnisse zum Umgang mit Rückenbeschwerden, in Ihrem Alltag umzusetzen.

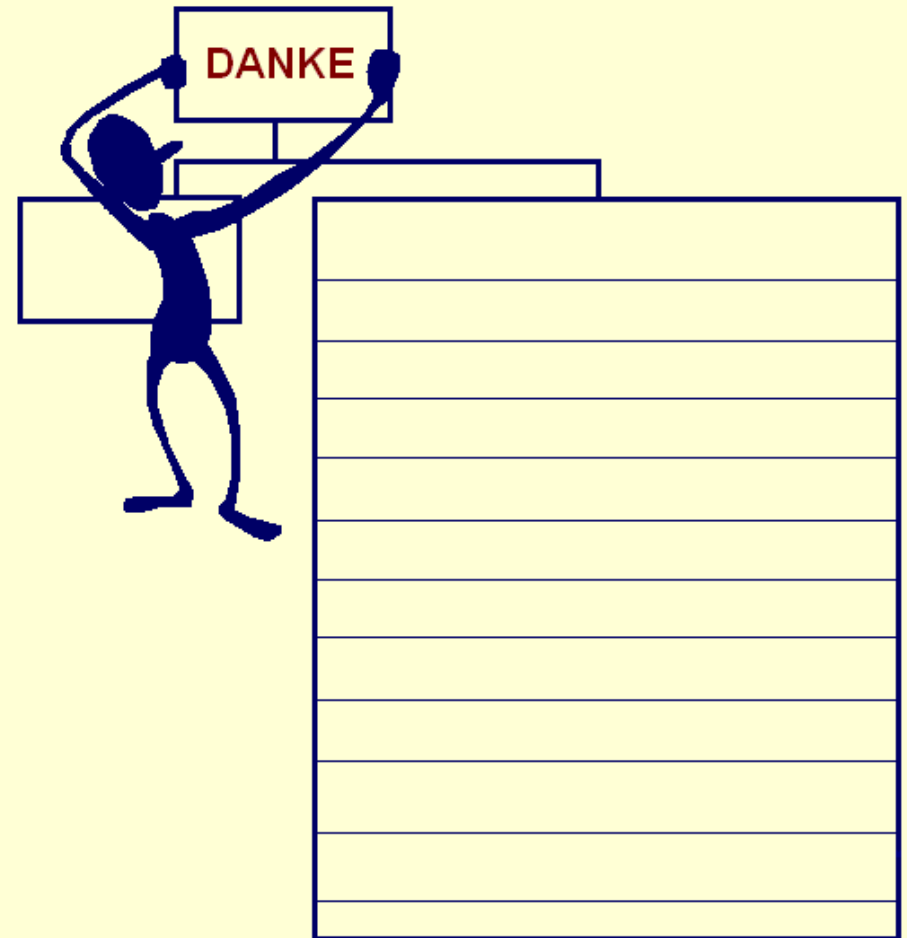
Während Ihres stationären Aufenthaltes haben Sie konkrete Sportarten nach persönlicher Eignung ausgewählt und in Ihrem „Brief an sich selbst“ haben Sie sich zur Aufnahme von körperlichen Aktivitäten verpflichtet.

**Aufgabe:** In den folgenden 4 Wochen sollen Sie nun für jeden Tag notieren, welche konkreten Aktivitäten Sie tatsächlich umgesetzt haben.



*Ich bin Paule Power und ich hoffe, Sie sind wie ich gut heim gekommen!  
Ich begleite Sie durch dieses Heft, und nachdem ich meinen Koffer ausgepackt habe, kann es direkt losgehen!*

Nutzen Sie diesen Raum für Ihre Hinweise und Anregungen:



***Bis zum nächsten Mal - Bleiben Sie „bewegt“, Ihr Paule Power!***

## Wie geht es weiter?

Vor etwa einem Monat haben Sie die Reha- Einrichtung verlassen. Seitdem tragen Sie selbst die Verantwortung dafür, körperlichen Aktivitäten einen festen Platz in Ihrem Alltag einzuräumen, um einen längerfristigen Erfolg der durchgeführten rehabilitativen Maßnahmen zu sichern.

Sie sind bereits weit gekommen!

Doch vor allem **regelmäßige Bewegung** stärkt Ihre Muskulatur, hält Sie beweglich und macht Sie fit. Je fitter Sie werden, desto weniger können Ihre Schmerzen Sie quälen!

Deshalb möchten wir Sie ermuntern, das Programm fortzusetzen und in den folgenden Monaten auch die **Bewegungstagebücher 2 und 3** zu benutzen.

## „Der gute Vorsatz ist ein Gaul, der oft gesattelt, aber selten geritten wird.“ (Mexikanisches Sprichwort)

Ja – es ist schwierig, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen!

Obwohl wir aktiver sein wollen, bleiben wir dennoch auf dem Sofa vorm Fernseher sitzen, benutzen mal wieder die Rolltreppe und fahren mit dem Auto zum Bäcker um die Ecke.

Hier folgen einige Hinweise, wie Sie es in den Sattel schaffen können!

Auch wenn ein Teil von Ihnen meint:

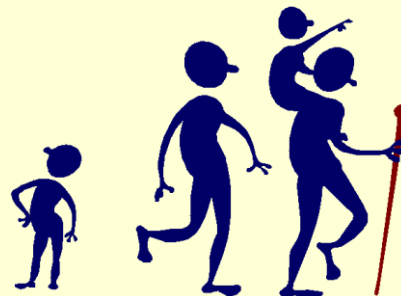
- „Ich habe heute gar keine Lust“

Bewegen Sie sich gemeinsam mit einer/ m Bekannten. Das motiviert und das Absagen eines geplanten Termins fällt schwerer.

- „Ich habe mich schon den ganzen Tag auf der Arbeit/ im Haushalt abgerackert“

Diese Arten der Belastung erhöhen bedauerlicherweise nicht die körperliche Fitness und Ausdauer. Gerade jetzt ist ein körperlicher Ausgleich von Nöten, um Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken!

- „Dann habe ich ja gar keine Zeit mehr für die Familie bzw. den Partner“



Bitten Sie Ihre Familienangehörigen, sich aktiv an Ihrem Vorhaben zu beteiligen. Es gibt viele Aktivitäten, die man gemeinsam durchführen kann!

- wandern,
- einen Fahrradausflug machen,
- ein Schwimmbad besuchen.

▪ „Das Wetter ist viel zu schlecht“

Spazieren gehen, Walking, aber auch andere Außenaktivitäten sind bei passender Kleidung in der Regel nicht vom Wetter abhängig.

**INFOBOX:**

In Deutschland ist das Wetter immer schlecht – Ein Vorurteil!

Durchschnittlich scheint in Deutschland 1528 Stunden pro Jahr die Sonne. An etwa 122 Tagen regnet es im Bundesdurchschnitt. Viel schlechter sind die Norweger dran: In Bergen regnet es rekordverdächtige 202 Tage im Jahr! Auswandern - Nach Hawaii zum Beispiel? Keine gute Lösung, wenn man nicht vom Regen in die Traufe kommen will: Hilo auf Hawaii ist mit 235 Regentagen pro Jahr der nasseste Ort der Welt und auch in Indien holt man sich lediglich nasse Füße:

Da jeder Liter pro Quadratmeter einer Niederschlagshöhe von einem Millimeter entspricht, könnte man im Nordosten Indiens nämlich innerhalb eines Jahres 26 Meter tiefe Schwimmbecken füllen. Verglichen damit reicht die Niederschlagsmenge hierzulande allenfalls für ein ausgedehntes Fußbad!

▪ „Ich habe heute leider keine Zeit, aber morgen...“

Setzen Sie körperliche Bewegung an die oberste Stelle der Liste von Dingen, die zu erledigen sind, und beugen Sie so der Volkskrankheit „Verschieberitis“ vor. Ihre Gesundheit sollte die höchste Priorität haben!



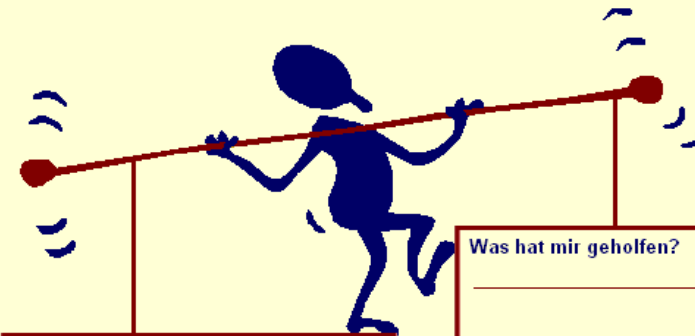
*Heute Sorge ich selbst dafür, dass ich genau die Zeit habe, die ich brauche!*

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

---



---



---



---



---

Was hat mir geholfen?

---



---



---



---



---

Was könnte ich ändern?

---



---



---

## MEINE 4. WOCHE

### Meine Vorsätze:

- zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag:

---

---

---

- zu gesundheitssportlichen Aktivitäten:

---

---

---

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

### Auch das könnte hilfreich sein:

- Belohnen Sie sich selbst für das erfolgreiche Umsetzen Ihrer Vorhaben!
- Verteilen Sie sichtbar Erinnerungszettel an Ihre Sporttermine, zum Beispiel am Kühlschrank oder über dem Telefon!
- Bitten Sie Ihren Partner/ Ihre Partnerin oder andere Familienmitglieder um Unterstützung!

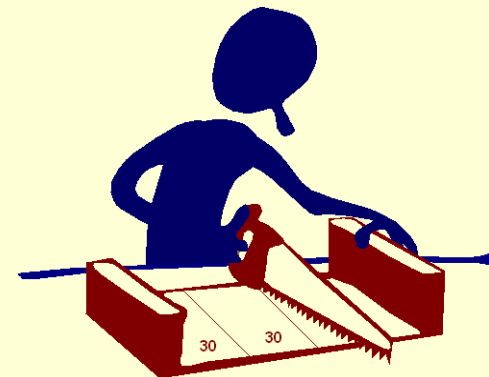
### Bitte beachten Sie:

Es geht nicht um das Erzielen sportlicher Höchstleistungen!

Machen Sie kleine Schritte auf dem Weg zu Ihrem „bewegten Alltag“.

Wenn es Ihnen in den nächsten 4 Wochen gelingt, an wenigstens 3 Tagen der Woche für 30 Minuten körperlich aktiv zu sein, so tragen Sie bereits entscheidend zur Förderung Ihrer Gesundheit und der Stärkung Ihres Rückens bei. Falls es Ihrem Zeitplan eher entspricht, lassen sich diese Intervalle auch in 10-minütige Trainingseinheiten zerlegen!

*3 mal 30 – Das kann sogar ich mir merken!*



## MEINE 1. WOCHE

### Meine Vorsätze:

- zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag:

---



---



---

- zu gesundheitssportlichen Aktivitäten:

---



---



---

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

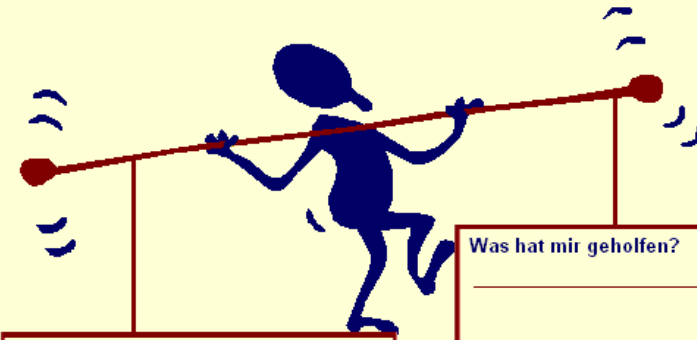
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

		
<b>voll</b>	<b>teilweise</b>	<b>gar nicht</b>

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

---



---



---



---



---

Was hat mir geholfen?

---



---



---



---



---

Was könnte ich ändern?

---



---



---

## MEINE 3. WOCHE

### Meine Vorsätze:

- zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag:

---



---



---

- zu gesundheitssportlichen Aktivitäten:

---



---



---

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

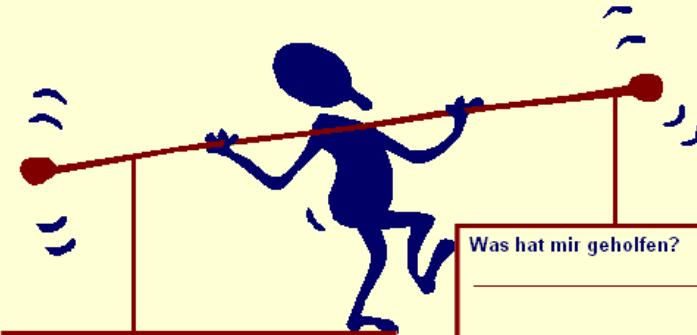
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

😊	😐	☹️
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

---



---



---



---



---

Was hat mir geholfen?

---



---



---



---



---

Was könnte ich ändern?

---



---



---

## MEINE 2. WOCHE

### Meine Vorsätze:

- zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag:

---



---



---

- zu gesundheitssportlichen Aktivitäten:

---



---



---

Was habe ich tatsächlich umgesetzt?

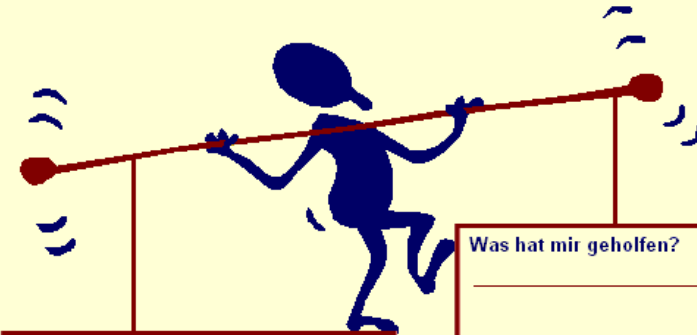
Wochentag	Art der Aktivität	Zeitdauer
1. Tag		
2. Tag		
3. Tag		
4. Tag		
5. Tag		
6. Tag		
7. Tag		

In welchem Maße habe ich meine Vorsätze umsetzen können?

(Bitte setzen Sie an die entsprechende Stelle ein Kreuz!)

☺	☹	☹
voll	teilweise	gar nicht

Hilfen und Hürden bei der Umsetzung meiner Vorsätze:



Was hat die Umsetzung erschwert?

---



---



---



---



---

Was hat mir geholfen?

---



---



---



---



---

Was könnte ich ändern?

---



---



---