

Mit der Sball®-Methode beginnen Wellness-Ferien bereits auf der Reise

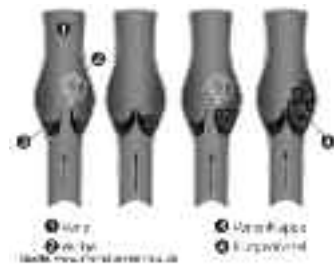
topaktuell wie am ersten Tag; seit 1999 ein Angebot mit Nachhaltigkeitswirkung

von Susanne Oetterli, Ausbilderin mit eidg. FA, spezialisiert in Bewegungspädagogik. Dozentin beim BGB-Schweiz für die Zertifikats-Angebote Sball® Fuss-Gymnastik und Sball® Kids.

Begründerin der Sball®-Methode. Dipl. Spiraldynamik-Lehrerin und Fussschul-Lehrerin. FA für Geburtsvorbereitung.

Facts

Ende der 90er-Jahre vermeldete die Presse von der Häufigkeit dramatischer Thrombose-Fälle – während und im Anschluss an längere Reisen. Mediziner warnten, lange Reisen bergen hohe Belastungen für die Blutzirkulation, den Rückfluss des Blutes. Insbesondere in den unteren Extremitäten. Denn im Sitzen sind die Hüft- und Knie-Gelenke abgeknickt. Dies behindert die gesunde Zirkulation. Folge davon können schwere, müde und geschwollene Beine sein. Kältegefühl und Blauverfärbungen können entstehen. In schwerwiegenden Fällen bilden sich Blutgerinnsel, oftmals mit den gefährlichen Folgen einer Thrombose.



Ziel

Mit entspanntem Körper und Geist reisen. Die Zirkulation in Schwung halten. Thrombosen vorbeugen.

Prävention

Zur Vermeidung von Thrombosenbildungen gibt es von Fachleuten mehrere Empfehlungen: Einengende Kleidung meiden. Die Beine nicht überschlagen. Alle 30 Min. aufstehen und einige Schritte gehen. Viel trinken. Bei Flugreisen Alkohol meiden, denn Alkohol, zusammen mit dem niedrigen Luftdruck im Flugzeug, erhöht das Risiko einer Gefässerweiterung.

Für Risikopatienten macht es durchaus Sinn, auch noch ein bis zwei Tage nach dem Flug Kompressionsstrümpfe zu tragen, denn die meisten Thrombosen/Embolien entstehen kurz nach der Reise.

Leichte Übungen – grosse Wirkung

Die Schlagzeilen aus den Medien sowie die längst bekannte Tatsache, dass der Mensch nicht zum Stillsitzen, sondern für die Bewegung gemacht ist, haben mich dazu bewogen – und auch weil ich persönlich nicht gerne so lange still sitze – das Kurz-Programm: *Sball®-bewegtes Reisen* zu entwickeln. Selbst auf kleinstem Raum durchführbar.

Die gezielten Übungen bringen den Blutrückfluss in den Venen zum Herzen auf Trab. Und zusätzlich wirken die Bewegungen mit dem Sball®-Ball präventiv auf Muskel-Verspannungen. Die Übungen verbessern die Atmung und wirken entspannend – auch bei Flugangst.

Wichtig für alle Übungen

Während den Übungen aufgerichtet – auf beiden Sitzbeinen – sitzen. Die Wirbelsäule bis zu den Kopfgeelenken strecken. Den Kopf einmitten.

Schultern, Arme und Hände symmetrisch und locker halten. Beide Knie parallel richten. Die Füße geradeaus und in Bodenkontakt halten.

Übung 1 Sonnenschein – im Nacken

Den Sball® zwischen Hinterkopf/Nacken und Kopfstütze platzieren. Mit der Nasenspitze – aus dem Zentrum – je 20x nach rechts und nach links kreisen. Die Bewegungen in liegenden, fließenden 8er-Schleifen führen.

Wirkung

Die Gedanken entfernen sich vom Alltagsstress. Muskelanspannungen im Kopf- und Nackenbereich fahren hinunter. Ein schwingendes Gefühl kommt auf – wie Schwerelosigkeit im Wasser.



Übung 2 Wellengleiten – für den Rücken

Den Sball® zwischen Brustwirbelsäule und Rückenstütze platzieren – mit tiefer Atmung in den Sball® hineinlehnen und ihn 20x in Zeitlupe rechts und links umkreisen. Das soll sich anfühlen wie heran- und weggleitende Strandwellen.

Wirkung

Bewusste Atmung – zusammen mit der langsamen Bewegung – bringt Ruhe und positive Energien. Der Gedanke einer sich öffnenden Muschel passt.



Übung 3

Seestern – für die Schultern, Arme und Hände

Den *Sball*[®] mit beiden Händen fächerartig halten. 20 sanfte 8er-Schleifen in alle Richtungen führen – gleich einem schwimmenden Seestern –, soweit es der Platz erlaubt.

Wirkung

Löst verspannte Muskeln im Schulterbereich. Das Gefäß-System wird bis in die Fingerspitzen durchblutet und durchflutet.



Übung 4

Wasserwirbel – für das Becken

Mit den Sitzbeinen symmetrisch auf dem *Sball*[®] sitzen und ihn mit kraftvoller Beckenboden- und Bauchmuskulatur mit beiden Sitzbeinen – wie ein tanzendes Seepferdchen – rechts und links umkreisen. 10x rechts und 10x links herum.

Wirkung

Der Fluss der Beckenvenen und -arterien wird aktiviert. Die Verdauung wird stimuliert und der Lendenbereich wunderbar entspannt.



Übung 5

Delphine – unter den Füßen

Den *Sball*[®] mit beiden Knien halten und mit kräftigen Impulsen ca. 20 x drücken. Dann ca. 20 x die Fersen und Fussspitzen im Wechsel abheben – gleich einem Delfin, der ein- und auftauchend durch das Wasser gleitet.

Wirkung

Bringt die Blutzirkulation in Schwung – Herz-Kreislauf, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel.



Einige Presseberichte, die nach wie vor aktuell sind:

NZZ, 06. Mai 1999 –

Der neue «McBus» und Wellness-Car von Marti Reisen

Die Beauty- und Wellnessferien nach Abano/Montegrotto werden mit dem gymnastischen Reiseprogramm eingeläutet. Jeder Carreisende erhält von Marti Reisen einen *Sball*[®] geschenkt. Über Video werden Anregungen für Entspannungsübungen und ermüdungsfreies Sitzen vermittelt.

Sonntagszeitung am 04.03.2000 –

Damit Passagiere am Ball bleiben

Sie geben sich ja Mühe, die Innenausstatter von Bussen, Flugzeugen und Zügen. Sie machen die Sitze in unseren Ferien-Verkehrsmitteln immer bunter und rüsten sie mit allerlei Verstellmecha-

nismen aus. Und trotzdem passiert es, entgegen allen EU-Ergonomie-Richtlinien, immer wieder: Nach ein paar Stunden Flug oder Fahrt meldet sich der Rücken, dann schmerzen Bein- und Armscharniere, und der Nacken peinigt so stark, als würde ein rostiger Bostitch immer tiefer in den Rumpf getrieben. Derart Gepeinigte sollen, darf man den Informationen glauben, ihr blaues Wunder erleben. Mit dem *Sball*[®]-Ball, der die Problemzonen Rücken, Nacken, Kreuz entlasten soll. Wer dann noch bei der *Sball*[®]-Erfinderin den *Sball*[®]-Kurs besucht, soll sich hernach auf Reisen fühlen «wie auf Wellen getragen».

Schweizertouristik vom 15.09.2000 – Bewegtes Reisen trotz Stillsitzen

Mit dem *Sball*[®] sind lange Reisen kein Martyrium mehr.

Für gesunde Menschen ist es einfach nur mühsam, für kranke eine Qual: stundenlanges Sitzen im Bus oder Flugzeug. Der *Sball*[®] kann Abhilfe schaffen und zudem dafür sorgen, dass man ohne schmerzende Beine und verspannten Rücken am Ferienziel ankommt. «Wellness bereits auf der Anfahrt», könnte man den Nutzen des *Sball*[®]-Balls auch nennen.

Es ist kein Geheimnis: Vor unbeschwerten Ferien an traumhaften Destinationen steht die Anreise, und die kann stundenlang dauern. Während es bei Busreisen hie und da eine Pause gibt, um sich die Beine zu vertreten, müssen Flugpassagiere stundenlang in mehr oder weniger bequemen Sesseln still dasitzen.

Selbst bei gesunden Menschen sorgt dieses erzwungene Stillsitzen für Stauungen in den Beinen und Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich. Wer kennt es nicht, das Zwicken und Zwacken im Rücken? Wer jedoch zusätzlich unter Durchblutungsstörungen, Thrombosen oder Rückenerkrankungen leidet, für den wird der Weg in die Traumferien oft zur Qual. Nicht wenige verzichten deshalb völlig auf Reisen in weit entfernte Gebiete.

destination – der Schweizer Reiseratgeber 1/2001 – Wellness-Reisen

Reisen auf längeren Strecken bedeutet oft, auch körperliche Strapazen auf sich zu nehmen. Linderung verschafft der kleine aufblasbare *Sball*[®]-Therapy-Ball mit dem Fünf-Minuten-Bewegungskonzept. Das effiziente Mittel zur Gesundheitspflege, welches in der Handtasche Platz findet. Schnell zur Hand, als Prävention, um allfällige Thrombosenbildungen zu vermeiden. Und Verspannungsschmerzen beim langen Stillsitzen abzubauen.

Die perlfarbenen *Sball*[®]-Reisebälle kosten CHF 16.-, inkl. MwSt., Nylonbag und Anleitung. Bestellungen werden gerne entgegengenommen unter: www.sball.com



Beim BGB Schweiz sind im 2011 folgende *Sball*[®]-Zertifikats-Kurse im Angebot:

Sball[®] Füße: Beginn 1. Juli 2011

Sball[®] KIDS: Beginn 3. September 2011

Reisethrombose (Economy-Class-Syndrom) gemäss BDI, Berufsverband deutscher Internisten

Bitte noch das Okay. für die Thrombose-Zeichnung abwarten.

Ansprechpartner zum Thema Thrombose ist Professor Malte Ludwig

malte.ludwig@t-online.de

+49 (4908158) 23 – 143

+49 (0170) 9068452

Abteilung für Angiologie und Phlebologie

Krankenhaus Tutzing

Es handelt sich um eine tiefe Venenthrombose während oder nach einer längeren Reise von mehr als 5 Stunden in sitzender Position. Betroffene gehören oft nicht zu den klassischen Risikogruppen. Infolge des langen Sitzens wird der Blutfluss langsamer. Zusätzlich wird durch die Lufttrockenheit der Kabine bei mangelhafter Flüssigkeitszufuhr das Blut «dicker» und die Gefahr der Blutgerinnung steigt. Das Tragen enger Kleidung kann den Blut-

fluss in den Venen noch weiter verlangsamen. Bemerkbar macht sich diese Form der Thrombose durch Ödeme im Knöchel- und Unterschenkelbereich und Schmerzen insbesondere beim Stehen. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Lungenembolie kommen.

Mehr Informationen und nähere Beschreibungen zu Thrombosen finden Sie unter:

http://www.internisten-im-netz.de/de_was-ist-eine-thrombose_472.html

http://www.internisten-im-netz.de/de_ursachen-venoese-thrombose_473.html

http://www.internisten-im-netz.de/de_risikofaktoren-venoese-thrombose_474.html

http://www.internisten-im-netz.de/de_auswirkungen-venoese-thrombose_478.html