

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Sorge dafür, dass jede deiner körperlichen Aktivitäten zählt.

Regelmäßige körperliche Aktivität kann enorme gesundheitliche Vorteile haben und dir zudem helfen, mit deiner MS zu leben. Eine gute allgemeine Gesundheit bietet eine stärkere Grundlage für die Bewältigung der MS. Regelmäßige körperliche Aktivität bringt unter anderem folgende Vorteile mit sich:

- Du schläfst besser
- Schmerzen und Erschöpfung werden verringert
- Deine kognitiven Funktionen (Denkfähigkeit) werden verbessert

Fünf Schritte zur Steigerung deiner körperlichen Aktivität:

Schritt 1

Sprich mit deinem medizinischen Betreuer

Sprich immer mit deinem medizinischen Betreuer, bevor du dein Trainingsprogramm beginnst oder änderst. Er kann dir dabei helfen, das richtige Maß an körperlicher Aktivität für dich zu finden.

Schritt 2

Führe Buch über alles, was du an einem typischen Tag tust

Führe vom Aufwachen bis zum Schlafengehen Buch über alles, was du an einem Tag erledigst. Notiere dir auch, was du an einem Wochenendtag tust. Schreibe auf, wie viel Zeit du für jede Tätigkeit aufwendest.

Schritt 3

Ordne jede Aktivität in das Spektrum der körperlichen Aktivität ein

Schreibe jede Tätigkeit in die richtige Spalte:

- Sitzend (still)
- Leicht/mild
- Mäßig

Schritt 4

Lerne, wie du deine körperlichen Aktivitäten ausgleichen kannst

Suche nach Möglichkeiten, deine Aktivitäten so anzupassen, dass du dich nach und nach mehr bewegen oder dein Aktivitätsniveau steigern kannst. Sitze zum Beispiel über einen längeren Zeitraum. Vielleicht kannst du eine 5-minütige Dehnungspause einlegen.

Schritt 5

Belohne dich selbst

Wenn du dich bemüht, aktiver zu werden, ist es auch wichtig, die Anstrengungen zu belohnen, die du unternimmst. Leihe dir zum Beispiel einen Film aus oder verbringe Zeit mit einem Freund.

Die Tabelle auf Seite 2 enthält ein Beispiel für die Nachverfolgung und Beurteilung deiner körperlichen Aktivitäten.

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1		Datum: 15. Mai		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr	Geduscht und die Kinder fertig für die Schule gemacht	15 min	25 min	
08:00 – 10:00 Uhr	Gependelt, am Schreibtisch gesessen	2 h		
10:00 Uhr – Mittag	Mails auf der Arbeit bearbeitet, in der Mittagspause spazieren gegangen, am Schreibtisch gesessen	90 min	10 min	10 min
Mittag – 14:00 Uhr	Am Schreibtisch gesessen	2 h		
14:00 – 16:00 Uhr	Am Schreibtisch gesessen und zum benachbarten Büro gegangen	90 min		15 min
16:00 – 18:00 Uhr	Am Schreibtisch gesessen	2 h		
18:00 – 20:00 Uhr	Yoga gemacht und Essen vorbereitet		25 min	35 min
20:00 – 22:00 Uhr	TV geguckt und fertig zum Schlafengehen gemacht	90 min, 15 min		
22:00 Uhr – Mitternacht	Geschlafen			
Total		660 min	60 min	60 min
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag: Heute war ein guter Tag. Einige zusätzliche Aktivitäten erledigt. Ich werde versuchen, das öfter zu tun - vielleicht jede Stunde oder so aufzustehen und zu gehen.	Schritt 5	Meine Belohnung: Ich werde einen Film ausleihen	

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1	Sprich mit deinen medizinischen Betreuern	Datum:		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr				
08:00 – 10:00 Uhr				
10:00 Uhr – Mittag				
Mittag – 14:00 Uhr				
14:00 – 16:00 Uhr				
16:00 – 18:00 Uhr				
18:00 – 20:00 Uhr				
20:00 – 22:00 Uhr				
22:00 Uhr – Mitternacht				
		Total		
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag:	Schritt 5	Meine Belohnung:	

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1	Sprich mit deinen medizinischen Betreuern	Datum:		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr				
08:00 – 10:00 Uhr				
10:00 Uhr – Mittag				
Mittag – 14:00 Uhr				
14:00 – 16:00 Uhr				
16:00 – 18:00 Uhr				
18:00 – 20:00 Uhr				
20:00 – 22:00 Uhr				
22:00 Uhr – Mitternacht				
		Total		
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag:	Schritt 5	Meine Belohnung:	

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1	Sprich mit deinen medizinischen Betreuern	Datum:		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr				
08:00 – 10:00 Uhr				
10:00 Uhr – Mittag				
Mittag – 14:00 Uhr				
14:00 – 16:00 Uhr				
16:00 – 18:00 Uhr				
18:00 – 20:00 Uhr				
20:00 – 22:00 Uhr				
22:00 Uhr – Mitternacht				
		Total		
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag:	Schritt 5	Meine Belohnung:	

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1	Sprich mit deinen medizinischen Betreuern	Datum:		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr				
08:00 – 10:00 Uhr				
10:00 Uhr – Mittag				
Mittag – 14:00 Uhr				
14:00 – 16:00 Uhr				
16:00 – 18:00 Uhr				
18:00 – 20:00 Uhr				
20:00 – 22:00 Uhr				
22:00 Uhr – Mitternacht				
		Total		
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag:	Schritt 5	Meine Belohnung:	

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1	Sprich mit deinen medizinischen Betreuern	Datum:		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr				
08:00 – 10:00 Uhr				
10:00 Uhr – Mittag				
Mittag – 14:00 Uhr				
14:00 – 16:00 Uhr				
16:00 – 18:00 Uhr				
18:00 – 20:00 Uhr				
20:00 – 22:00 Uhr				
22:00 Uhr – Mitternacht				
		Total		
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag:	Schritt 5	Meine Belohnung:	

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1	Sprich mit deinen medizinischen Betreuern	Datum:		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr				
08:00 – 10:00 Uhr				
10:00 Uhr – Mittag				
Mittag – 14:00 Uhr				
14:00 – 16:00 Uhr				
16:00 – 18:00 Uhr				
18:00 – 20:00 Uhr				
20:00 – 22:00 Uhr				
22:00 Uhr – Mitternacht				
		Total		
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag:	Schritt 5	Meine Belohnung:	

Arbeitsblatt zu „Aktiv sein“

Schritt 1	Sprich mit deinen medizinischen Betreuern	Datum:		
Schritt 2		Schritt 3: Spektrum der körperlichen Aktivität		
Zeiten	Aktivitäten (Hausarbeiten, Besorgungen, Arbeit, Kinderbetreuung, Spaß)	sitzend	leicht/mittel	mäßig
06:00 – 08:00 Uhr				
08:00 – 10:00 Uhr				
10:00 Uhr – Mittag				
Mittag – 14:00 Uhr				
14:00 – 16:00 Uhr				
16:00 – 18:00 Uhr				
18:00 – 20:00 Uhr				
20:00 – 22:00 Uhr				
22:00 Uhr – Mitternacht				
		Total		
Schritt 4	Notizen zum heutigen Tag:	Schritt 5	Meine Belohnung:	