Andrea Pötting
Physiotherapeutin und Redakteurin
andrea.poetting@thieme.de

Von Videos und Vorsätzen

Das Jahr 2016 ist vorbei, und die meisten meiner guten Vorsätze sind im Laufe der letzten 365 Tage unter der Couch verstaubt. Ich bin zum Schreibtischtäter verkommen, der Antrag fürs Fitnessstudio ist schon wieder ganz unten in der Ablage gelandet und mein Handy erinnert mich wöchentlich an eine Boulder-Verabredung, die in den letzten sieben Monaten genau einmal stattgefunden hat. Und Joggen? Erst mal brauche ich neue Schuhe. Wie einfach wäre das Leben ohne gute Vorsätze …

Und dann das. Meine Kollegin übernimmt den Artikel über das „get fit"-Programm. Ein 63-tägiges Fitnessprogramm, das Physiotherapieschüler aus Ulm entwickelt haben. „Ich teste es", sagte sie damals. Ihr Ehrgeiz war gepackt, und sie war überzeugt, dass sich ein Artikel leichter schreibt, wenn man es selbst erlebt hat. Ich dachte, dass sie es nicht durchhält. Über 63 Tage jeden Tag an sich zu arbeiten – das schien mir zu groß. Aber Anja hat es geschafft, und ein guter Bericht kam auch noch dabei heraus (S. 55). Das Beste aber war: Anjas Motivation schwappte auf mich über. Als mir Olaf Jenewein den Artikel über die Slide Pads schickte (S. 42), nahm ich mir die Videos, zwei kleine Handtücher und legte los. Anfangs waren die Dosierungen bei einigen Übungen für mich zu hoch. Doch nach und nach rutschte es sich immer besser, und sechs der Übungen haben es in mein „Tagesschau-Repertoire" geschafft. Zwei- bis dreimal die Woche 15 Minuten. Besser als nichts. Danke, Olaf!

Zum Start ins neue Jahr wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Ihre guten Vorsätze den Januar überdauern und Sie es schaffen, nicht nur Ihre Patienten, sondern auch sich fit zu machen. Ich habe mir wieder viel vorgenommen – wahrscheinlich zu viel. Aber vielleicht schicken Sie mir zwischendurch einfach mal ein paar motivierende Videos.

Herzlichst Ihre

Abb.: F. Wirth

Stolz und glücklich: physiopraxis-Redakteurin Anja Rieger am Ende ihres 63-tägigen Fitnessprogramms

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.