

ZWINGE DICH ZU NICHTS UND RESPEKTIERE DEINE GRENZEN UM DIR NICHT SELBST ZU SCHADEN!



- So oft wie möglich gehen
- Das Auto stehen lassen, eine Bahn-oder Busstation eher aussteigen.
- Die Schuhe am Tag wechseln
- So oft wie möglich Barfußlaufen/ zu Hause rutschfeste Socken statt fester Hausschuhe
- Achtsames, bewusstes Gehen

Im Stehen: das Körpergewicht auf den Füßen nach vorne, hinten und die Seiten verlagern

Im Sitz: die Zehen spreizen. Die Füße auf die Ballen stellen und die Zehen im 90° Winkel lassen .Dadurch werden die Zehen gedehnt

Sicher Balancieren (Vielleicht in der Nähe von einer Wand oder an etwas/ jemanden zum Festhalten):

- in der Schlange an der Kasse auf ein Bein stellen
- morgens beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen
- beim Schuhe anziehen auf einem Bein stehen ohne festhalten
- auf einer Bordsteinkante oder was immer sich auf dem Weg findet (im Wald z.B. Baumstämme) balancieren
- auf einer Linie laufen (schmalspurig gehen)

Steigerung: während der Balance woanders hinschauen, mit jemandem sprechen oder die Augen schließen

Übungen für zu Hause:

- Füße als Greiforgane: Steine sammeln oder ein Handtuch falten - wenn es schwieriger sein darf, dann im Stehen
- Zu Hause auf einem Seil oder Tuch lang gehen (legt es auf den Boden in möglichst viele Kurven) als Steigerung mit geschlossenen Augen.
- Manchmal ist es hilfreich das in einem engeren Bereich zu üben- vielleicht ein Flur, so dass man sich jederzeit festhalten kann.
- Massage

Die Informationen ersetzen keine Beratung oder Behandlung eines Arztes/ einer Ärztin oder Therapeuten/in, welche auf die individuellen Gegebenheiten eingehen können. Solltest Du unter gesundheitlichen Problemen leiden kontaktiere einen Arzt/ eine Ärztin um eine professionelle Behandlung gewährleisten zu können.