

# Patienteninformation

## Die Fünf Esslinger

### Balance

Offensichtlich ist Balance wichtig für uns Zweibeiner, die wir ja beim Gehen die meiste Zeit auf einem Bein stehen – genauer: unseren Körperschwerpunkt dynamisch auf ein Bein verlagern. Die kontrollierte Gewichtsverlagerung auf das jeweils andere Bein ist die „Essenz“ der menschlichen Balance: reziprok-seitenalternierend. Kritisch wird beim Älterwerden dann die seitliche Komponente der Gewichtsverlagerung. Die typische motorische Katastrophe im Alter ist der Sturz zur Seite oder aus der Drehung, der oft zur Hüftfraktur führt. Deshalb ist die Betonung der Balanceübungen zur Seite so wichtig.

In Sachen Balance-Training gilt die schlichte Devise: je häufiger, desto besser. Das weiß jeder Musiker und jeder Sportler. Eine Bewegung wird nur perfekt in ihrer sicheren Durchführung, wenn sie automatisch ohne besondere Beteiligung des Bewusstseins abläuft. Also muss zur Erhaltung der Geschicklichkeitsleistung „Balance“ so oft wie möglich = mehrfach täglich geübt werden. Ein

weiteres Trainingsprinzip ist ebenfalls aus Musik und Sport bekannt: eine perfekte Bewegung muss genau so geübt werden, wie sie auch im Ernstfall ausgeführt werden soll. Kein Geiger übt auf einem Cello und kein Tennisspieler mit einem Tischtennisschläger. Ein drittes Trainingsprinzip zur Verbesserung der Geschicklichkeit der Bewegung (=Balance) ergibt sich immer wieder in entsprechenden Forschungsreihen: statt „am Stück“ zu üben, hat es sich als günstiger herausgestellt, die Übungen möglichst verstreut über den Tag zu verteilen. Balanceübungen sollten deshalb jeden Tag begleiten: Vom Zähneputzen übers Telefonieren bis hin zum Spaziergang. Zwei bis drei Minuten Übung genügen, aber bitte mindestens fünfmal am Tag. Und immer mit einer Haltemöglichkeit (siehe unten)

Um die Balance zu erhalten oder zu verbessern, genügt normales Gehen nicht. Man lernt nur an den Grenzen seiner Fähigkeiten (s.u.).

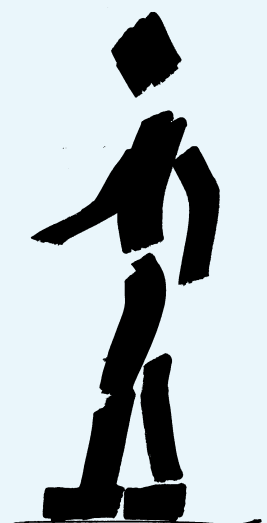
### Der 1. Esslinger: Balance zur Seite & Balance auf einem Bein

#### 1.1 Tandemstand und Tandemgang

Sie setzen beide Beine genau hintereinander auf eine Linie, Ferse genau vor die Fußspitze. Bei Unsicherheiten in einer Zimmerecke, einem engen Flur oder vor einem anderen stabilen Halt üben. Dies gilt für alle Balanceübungen. Ziel der Übung: 10–20 Sekunden im Tandemstand stehen bleiben, anfangs 3 x 10–20 Sekunden, später 5x.

Variante B bei Gleichgewichtsstörungen: Ganz leicht mit den Fingerspitzen abstützen, Häufigkeit des Festhaltens im Laufe der Zeit immer mehr reduzieren.

Variante C für Fortgeschrittene: Tandemgang. 8 Tandemschritte genau auf einer Linie voneinander setzen, Ferse genau vor Fußspitze. Weitere Steigerung: Tandemgang rückwärts.



## 1.2 Einbeinstand

Bequeme Ausgangsstellung vor einem Tisch oder einer anderen geeigneten Haltemöglichkeit.

Variante A: Verlagerung des Körpergewichtes auf ein Bein, langsames Anheben des anderen Beines. Abwechselnd rechts und links.  
Ziel: Einbeinstand bei zunehmender Balance 10–20 Sekunden einhalten.  
Pro Bein anfangs 3 Durchgänge, später 5x.

Variante B: anfänglich mit Festhalten, das im Laufe der Zeit immer weiter reduziert wird.



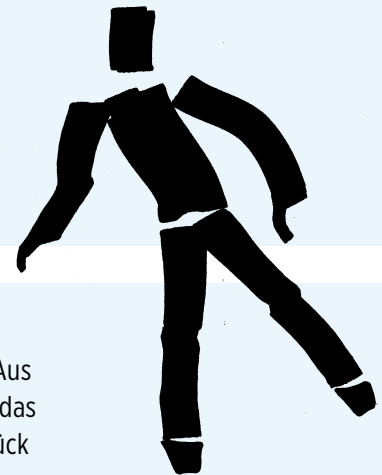
## 1.3 Wippen im Einbeinstand

Sie stehen auf einem Bein, den Fuß flach auf dem Boden, und lassen sich leicht und sanft mit wippenden Bewegungen ins Knie fallen. Bewegungstempo: ca. 2x pro Sekunden.  
Stärkeres/ tieferes Wippen im selben Tempo erhöht die Schwierigkeit.

Im 1. Monat links & rechts je 15 s, ab 2. Monat 30 Sekunden.  
Zur Sicherheit: In einer Zimmerecke, neben einem stabilem Halt.

## 1.4 Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

Ausgangsstellung aufrecht in leichter Grätschstellung, die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander, die Fußspitzen sind nach vorn gerichtet. Seitliche Verlagerung des Körpergewichtes auf ein Standbein, das ziemlich gestreckt bleibt. Das andere „Spielbein“ wird angehoben. Der Einbeinstand wird 4 Sekunden eingehalten, dann Verlagerung mit breitem Schritt zur Seite auf das andere Bein, dort ebenfalls 4 Sekunden Einbeinstand einhalten. 8 x zu jeder Seite.



## 1.5 Seitlicher Sprung in den Einbeinstand

Ausgangsstellung mit breiter Grätschstellung, Füße mehr als schulterbreit auseinander. Aus dieser Stellung seitlich in den Einbeinstand. Aus dieser Stellung springen sie seitlich auf das andere Bein, bleiben auf diesem Bein 4 Sekunden stehen. Dann springen Sie seitlich zurück auf das andere Bein, bleiben dort wieder 4 Sekunden stehen.

4 Sprünge zu jeder Seite, anfangs 2, später 3 Durchgänge.  
Dazwischen 1–2 Min. Pause. Die Fußspitzen sind nach vorn gerichtet.  
Zur Sicherheit: Sprung auf eine nahe stehende Wand zu, oder in einer freien Zimmerecke.

Die Balanceübungen sollten so oft wie möglich mehrfach täglich ausgeführt werden.

Die komplette Trainingsbroschüre kann zum Preis von 3,50 € plus 2 € Versandpauschale über [mrunge@udfm.de](mailto:mrunge@udfm.de) bestellt werden. Bei größeren Mengen sprechen Sie bitte die Kosten mit uns ab. 5-Esslinger-Übungsstationen bzw. Fünf-Esslinger-Parcours befinden sich z.B. in Esslingen, Gerlingen, Bad Kissingen, Affalterbach, Wernau, Göppingen, Mühlacker, Feldberger Seenlandschaft und andere Orten.

Der Schwäbische Turnerbund bietet in mehr als 50 Vereinen Fünf-Esslinger-Übungsgruppen an. Ausbildungen zum Übungsleiter/Übungsbegleiter bieten der Schwäbische Turnerbund und

das Fortbildungszentrum der Dienste für Menschen gGmbH an ([www.dienste-fuer-menschen.de](http://www.dienste-fuer-menschen.de)).

Regelmäßige Bewegungstreffs, die das Programm integrieren, finden sich im Landkreis Esslingen, Schwäbisch Hall, in Freiburg und Offenburg.

Die große Resonanz kann im Internet verfolgt werden. Es hat sich eine nachhaltige, positive Dynamik entwickelt, die darauf basiert, dass das Programm offensichtlich von vielen Menschen als praktikabel und wirkungsvoll erlebt wird.