

Ideen und Anregungen zum Erhalt eines gesunden Lebensstils im Corona-Alltag

Viele Personen sind momentan in der gleichen Situation: Plötzlich haben wir unerwartet viel Zeit zur Verfügung, tausend Ideen im Kopf, jedoch lassen sich aufgrund der einzuhaltenden Verhaltensmassnahmen aktuell nur wenige davon umsetzen. Wir haben uns Gedanken zu möglichen Freizeitbeschäftigungen gemacht – viel Spass beim Stöbern!

Gsünder Basel setzt sich mit ganzem Herzen für einen gesunden Lebensstil ein. So liegt es nahe, dass wir mögliche Bewegungsaktivitäten vorstellen möchten.

Bitte beachten Sie: Bei allen nachfolgend vorgestellten Bewegungsaktivitäten sind die Verhaltensregeln des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einzuhalten:

- Gehen Sie Ihren gewählten Aktivitäten alleine nach. Als Ausnahme gelten Mitbewohner, Partner sowie die Familie, mit der Sie zusammenleben.
- Wenn Sie zufällig andere Personen treffen gilt die Devise: Halten Sie jederzeit Abstand von zwei Metern.

Spazieren

Geniessen Sie das schöne Frühlingswetter und lüften Sie Ihren Kopf komplett durch. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden danken es Ihnen. Für in Basel lebende Personen bieten sich folgende naturnahe Routen momentan besonders an (natürlich können diese auch von Joggern/Joggerinnen zurückgelegt werden):

- **Spaziergänge auf dem Bruderholz**

Unser Favorit: Erkunden Sie Basels Naherholungsgebiet südlich des Gundeliquartiers. Los geht's bei der Kunstseilbahn Margarethen. Haben Sie den Hügel mit Blick auf die abgetauten Eisfelder erklommen, können Sie zwischen unterschiedlichen Routen wählen. Wählen Sie den wunderschönen Feldweg Richtung Bruderholzspital.

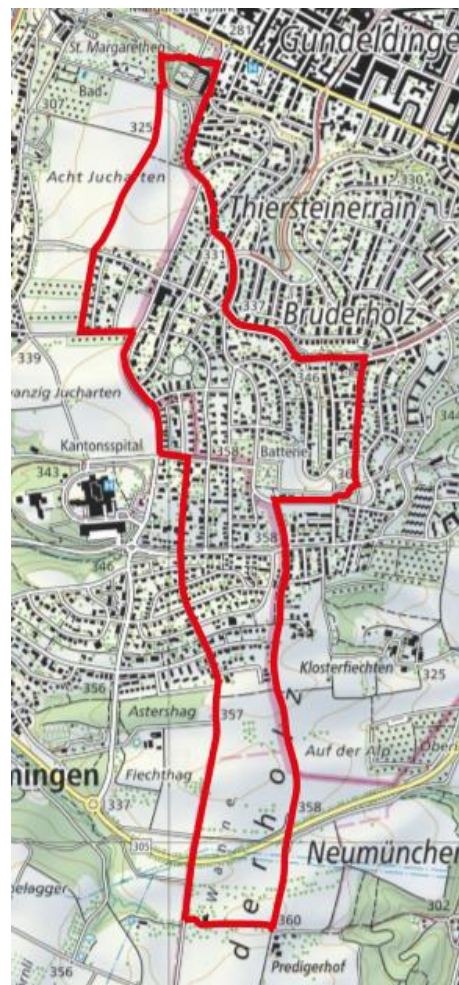
Auf Höhe Gemeindeholzweg nehmen Sie für die kürzere Variante die Abzweigung links Richtung Wasserturm. Für einen ausgedehnten Spaziergang überqueren Sie den Rappenbodenweg und biegen rechts in den Erlisacker ein.

Nun gehen Sie durchs Bruderholzquartier bis zum Häuserende und spazieren weiter durch verschiedene Getreide- und Ackerfelder.

Bei der Verzweigung beim Bauernhof biegen Sie nach links in den Feldweg ein und gelangen zum schön renovierten Restaurant Predigerhof.

Von da aus führt die Asphaltstrasse zurück zum Wasserturm.

Via Hummelweglein, Bruderholzallee und Unterer Batterieweg geht's zurück zum Ausgangspunkt bei der Kunstseilbahn Margarethenpark.



- **Spaziergänge im Allschwilerwald**

Ausgangspunkt für schöne Waldspaziergänge ist die Tramschleife der 8er-Linie bei der Endstation Neuwilerstrasse. Von da aus gelangen Sie in Kürze zum Startpunkt des Vita-Parcours und zahlreicher Waldwege durch den Allschwilerwald. Einen Überblick erhalten Sie [HIER](#).

- **Lange Erlen**

Auch wenn der Tierpark aus aktuellem Anlass geschlossen ist, bietet das Gebiet der Wiese entlang schöne Spazierroutes. Achtung: Die Grenze zu Deutschland liegt nahe, die Wiese fliesst jedoch auf Schweizer Boden. Den Routenvorschlag zum Wiesenweg finden Sie [HIER](#).

- **Ermitage Arlesheim**

Wenn Sie ausserhalb der Stadtgrenze nach Grünflächen Ausschau halten, bietet sich die Ermitage in Arlesheim als Ausflugsziel an. [HIER](#) geht's zum Überblick der Wanderwege.

Radfahren

Fahrradtouren bringen Ihnen die schönen Naturlandschaften der Region näher und verbessern als angenehmen Nebeneffekt Ihre Ausdauer. Dank den runden Tretbewegungen werden Ihre Gelenke geschont. Achtung, Fertig, Velo - Ideen für Velorouten finden Sie [HIER](#).

Fitness @ home

Die eigenen vier Wände bieten sich durchaus als Fitnessstudio an. Mit ein paar einfachen Tricks trainieren Sie Zuhause Kraft und Gleichgewicht.

- **Kräftigungsübungen mit Theraband oder Petflaschen**

Trainieren Sie Ihren Rumpf und Oberkörper mit Ihrem eigenen Körpergewicht oder mit zusätzlichen Hilfsmitteln wie Theraband oder Petflaschen. Wir haben eine kleine Auswahl an Übungsbeispielen für Sie zusammengestellt.

➤ **Rudern (Trizeps)**



- ➔ Theraband auf Kniehöhe greifen und gleichmässig nach oben ziehen. Die Ellbogen dabei nahe am Körper führen.

➤ **Oberkörper Drehung** (Schulter- und Armmuskulatur)



- ➔ Aus Vierfüßlerposition heraus Oberkörper zur Seite hin ausdrehen und mit freier Hand Theraband nach oben ziehen.

➤ **Armheben diagonal** (Schultermuskulatur, Rumpfstabilisation)



- ➔ Band gekreuzt auf Hüfthöhe halten, im Wechsel Arm strecken und wieder kontrolliert zurück auf Hüfte führen. Bewegung wird von Ellbogen eingeleitet, der schräg nach oben zieht.

Die Übungen können alternativ auch mit Halbliter-Petflaschen durchgeführt werden.

- **Gleichgewichtsübungen ohne Hilfsmittel**

Das Gleichgewicht lässt sich wunderbar im Alltag trainieren. Wir haben für Sie eine kleine Übungsauswahl zusammengestellt:

- **Einbeinstand**

Versuchen Sie in den nächsten Wochen beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen. Sie können das Bein bei Halbzeit nach einer Minute wechseln.

- **Einbeinstand mit Überkreuzbewegung**



Knie diagonal zu Ellbogen ziehen. Knie und Ellbogen berühren sich, wenn möglich → im Rumpf stabil bleiben.

- **Standwaage**



Ausgehend vom Einbeinstand das Gewicht langsam nach vorne verlagern. Oberkörper tief halten und Spielbein nach hinten ausstrecken. Arme zur Seite (Bild) oder nach hinten (schwieriger).

Egal für welche Aktivität Sie sich entscheiden, wir wünschen Ihnen viel Spass dabei und hoffen, dass Ihnen die persönlichen Bewegungsmomente ein wenig Abstand zum allgegenwertigen Thema Coronavirus ermöglichen können. Denn eines ist sicher, ein gesunder Lebensstil wird auch nach der vom Coronavirus geprägten Zeit weiterhin entscheidende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.