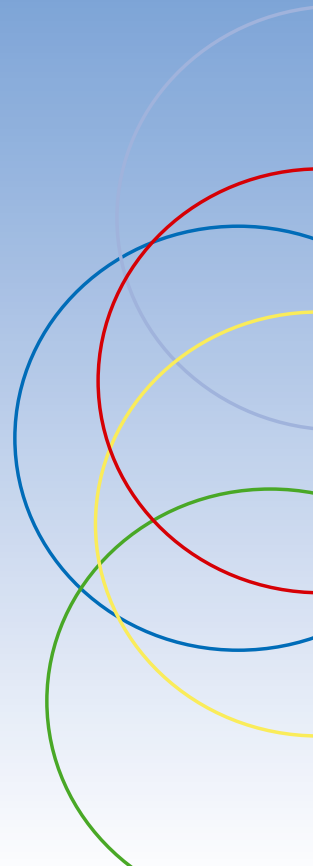


Lassen Sie sich nicht aufhalten!

Mehr Bewegung –
mehr Lebensqualität

Name/Vorname

Arztstempel



Inhalt

Was es über Bewegung allgemein zu wissen gibt

- Was bringt Bewegung?** _____ 5
Wer sich regelmässig bewegt, hat mehr Energie und ist vor vielen Krankheiten besser geschützt.
- Hindernisse überwinden** _____ 6
Wer sich wirklich bewegen will, findet fast immer einen Weg.
- Der bewegte Alltag** _____ 8
Sich regelmässig bewegen ist viel leichter, als manche glauben: Treppe statt Lift, Velo statt Auto, selber holen statt sich bringen lassen.

Die richtige Dosis

- Die Bewegungspyramide** _____ 9
Stufe 1: Eine halbe Stunde ohne Eile
Eine halbe Stunde pro Tag «ins Schnuufe»
kommen – und Ihre Lebensqualität nimmt
deutlich zu.

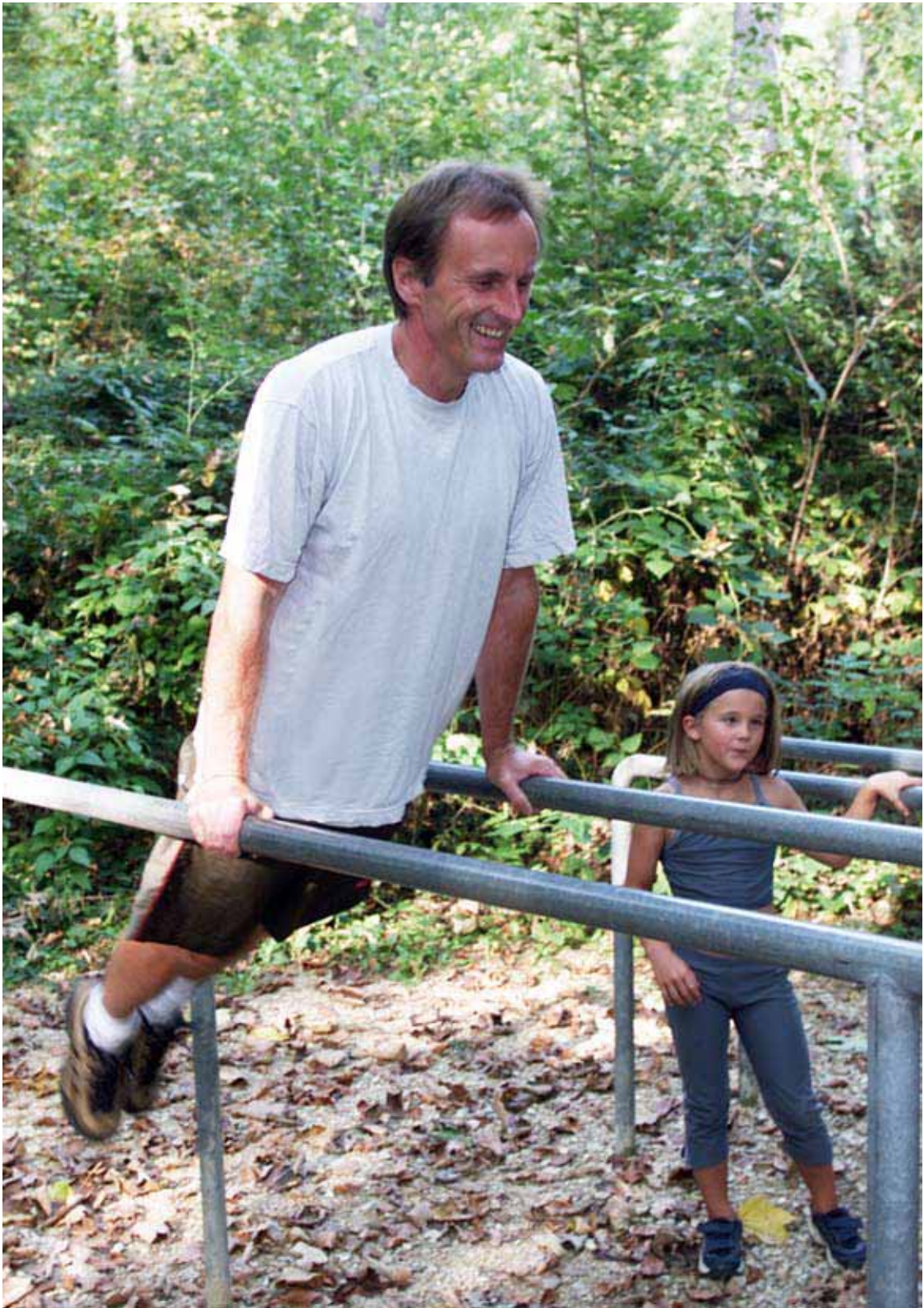
Stufe 2: Zur ganzheitlichen Fitness
Zusätzlich mindestens zwei Mal pro Woche während
10 Minuten die Muskeln trainieren und zwei bis drei
Mal pro Woche die Ausdauer.

Stufe 3: Mehr Lust , mehr Vorsicht
 Reichlich Training ist gut, zu viel aber ist ungesund.
 Lassen Sie sich beraten – und das gesunde Mass
 bleibt gewahrt.

- Sicher ist sicher** _____ 13
 Keine Angst vor Unfällen und Verletzungen!
 Doch Einiges ist zu beachten, damit aus der
 guten Absicht eine gute Gewohnheit wird.
- Mehr Nutzen als Schaden** _____ 14
 Die gesundheitlichen Risiken von körperlicher
 Aktivität sind weit geringer als die möglichen
 Schäden von Bewegungsmangel.

Wie kann ich mich mehr bewegen

- Ich fange an mit Bewegung –
 Stufe 1 der Bewegungspyramide** _____ 16
 Was immer Sie machen: Sie müssen Spass haben
 und dürfen sich nicht überfordern. Nur so bleiben
 Sie dran und nutzen die Effekte.
- Ich mache mehr – Stufen 2 und 3
 der Bewegungspyramide** _____ 19
 Joggen, Walking, Skiwandern, Velofahren:
 Das Angebot ist unbegrenzt. Nur den Ehrgeiz
 sollten Sie zügeln.
- Ich bleibe dabei – Rückfälle vermeiden** _____ 22
 «Mir stinkt's!»: Auch Sie werden diesen Gedanken
 manchmal haben. Doch es gibt Wege, um dranzubleiben.



Was bringt Bewegung?

Wo immer Sie jetzt diese Broschüre lesen: Sie mussten sich zuvor bewegen. Recht so. Denn wer regelmässig körperlich aktiv ist, tut sich viel Gutes:

- › Sie haben während des Tages mehr Energie.
- › Sie schlafen nachts besser.
- › Sie erholen sich nach stärkerer Anstrengung schneller.
- › Sie können Ihr Gewicht leichter kontrollieren.
- › Sie haben die Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu machen.
- › Sie sind zufriedener mit sich selbst.

Auch schützt regelmässige körperliche Bewegung vor verschiedenen Krankheiten. Nach aktuellem Stand des Wissens sind folgende Wirkungen zu erwarten:

- › Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt deutlich.
- › Auch das Risiko für die Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) nimmt ab.
- › Das «gute» Cholesterin (HDL-Cholesterin), das die Blutgefässe schützt, steigt an.
- › Das Hirn wird besser durchblutet, wodurch das Risiko für einen Hirnschlag sinkt.
- › Das Risiko für Osteoporose (Knochenschwund) nimmt ab.
- › Bewegung, besonders in der freien Natur, hellt die Stimmung auf und lindert depressive Beschwerden.

Hindernisse überwinden

Leider profitieren viel zu wenige Leute von diesen positiven Wirkungen. Einige Gründe dafür sind:

- › Unser «motorisierter» Alltag – vom Auto bis zum Lift – lässt uns bequem und bewegungsfaul werden.
- › Ein Grossteil unterschätzt die langfristigen Folgen von Bewegungsmangel. Dagegen wird der Aufwand für gesundheitswirksame Bewegung häufig überschätzt.
- › Zahlreiche Leute haben das Gefühl, dass ihnen die Zeit zur Bewegung fehlt.
- › Manche sind der Meinung, dass sie kaum Bewegung benötigen, da sie früher einmal sehr aktiv waren.
- › Andere sind gesundheitlich beeinträchtigt und sehen körperliche Bewegung vor allem als weiteres Risiko für die eigene Gesundheit.

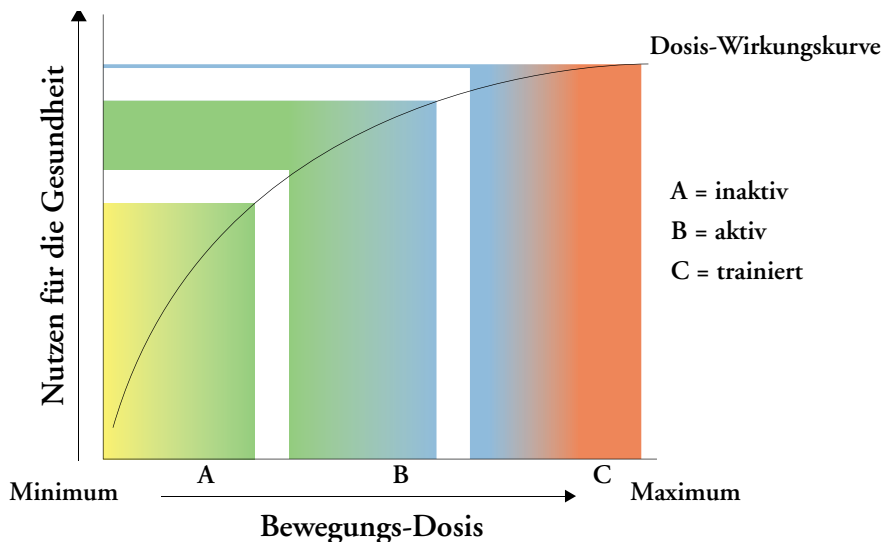
Tatsache aber ist: Mit jeder, wenn auch nur kleinen, Zunahme an Aktivität verbessern wir unsere Lebensqualität. Ähnliches gilt für Leute, die bisher nichts oder kaum etwas gemacht haben. Sie profitieren sogar doppelt, weil sie die positiven Effekte am schnellsten und stärksten spüren – vorausgesetzt, sie übertreiben am Anfang nicht (siehe Graphik Seite 7).

Für diejenigen, welche der Meinung sind, sie hätten nicht genug Zeit, sich zu bewegen, könnte es nützlich sein zu wissen, dass sich Bewegung leicht in den Alltag einbauen lässt. Zudem muss man sich weniger lange bewegen, als viele meinen, um einen Nutzen für die Gesundheit zu bewirken.

Wichtig zu wissen ist auch, dass sich die Gesundheitswirkung der Bewegung nicht langfristig für die Zukunft «deponieren» lässt. Wer vor Jahren einmal sehr aktiv war, profitiert heutzutage nicht mehr davon. Dafür gilt aber auch, dass die Gesundheit schnell von vermehrter Bewegung profitiert, auch wenn man Jahre lang inaktiv war.

Die Dosis-Wirkungs-Kurve

Bereits durch eine leichte Erhöhung der Bewegungsdosis kann eine inaktive Person entscheidende Gesundheitseffekte erzielen.



Quelle: nach Haskell, 1994



Der bewegte Alltag

Am leichtesten ist es, sich regelmässig zu bewegen, wenn man all die Gelegenheiten nutzt, die der Alltag bietet. Das heisst zum Beispiel:

- › die Treppe nehmen statt den Lift oder die Rolltreppe;
- › einen Teil des Arbeitswegs zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- › zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen statt mit dem Auto (zumindest jene Artikel, die leicht zu tragen sind);
- › Die Post im Stehen lesen oder beim Telefonieren umhergehen;
- › Die erste Haltestelle zu Fuss gehen, bevor man in den Bus steigt;
- › Mit Bekannten bei einem Spaziergang Gedanken austauschen statt sitzend.

Sie sehen, sich regelmässig zu bewegen ist einfacher, als man glauben mag. Wer es sich zur Gewohnheit macht, die eigene Muskelkraft einzusetzen, wird rasch motiviert sein, mehr zu tun. Und wer sich schon seit langer Zeit im Alltag bewegt, hat vielleicht Lust sein Bewegungspensum noch etwas zu steigern.

Deshalb erfahren Sie auf den folgenden Seiten Einiges über die so genannte Bewegungspyramide: Sie soll Ihnen helfen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität lustvoll und gezielt zu steigern. Lassen Sie sich Zeit dabei und versuchen Sie nicht, möglichst rasch von einer Stufe zur nächsten zu kommen.

Die Bewegungspyramide



Stufe 1: Eine halbe Stunde ohne Eile

Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Doch nicht jede Bewegung reicht aus, um die beschriebenen Wirkungen auf die Gesundheit zu erzielen. Dafür braucht es aber gar nicht viel:

- › Bereits eine halbe Stunde Bewegung im Tag bringt einen Grossteil des genannten Nutzens.

- › Dabei genügt es, etwas ausser Atem – «ins Schnuufe» – zu kommen, wie es bei zügigem Gehen der Fall ist.
- › Zudem muss diese halbe Stunde nicht am Stück erfolgen. Schon Portionen von 10 Minuten wirken auf die Gesundheit, also mindestens drei pro Tag.
- › Idealerweise wird diese halbe Stunde Bewegung jeden Tag erreicht, mindestens aber an fünf Tagen in der Woche.

Zu Beginn sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie sich nicht überanstrengen. Denn kommen Sie – buchstäblich – ausser Atem, dürfte Ihre Motivation rasch wieder sinken und ein neuer Anlauf sehr schwierig werden.

Als gutes Mass für Ihre erste Leistungsgrenze gilt: Sie sollten bei der jeweiligen Aktivität noch mühelos sprechen können.

Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin beraten lassen. Ebenso wenn Sie durch eine Krankheit oder chronische Beschwerden, zum Beispiel Schmerzen, beeinträchtigt werden.

Wie Sie am besten zu Ihrer täglichen Bewegungsration kommen, lesen Sie auf Seite 16.

Stufe 2: Von täglicher Bewegung zur ganzheitlichen Fitness

Zusätzlich zur halben Stunde pro Tag, können sie ihre Gesundheit mit gezielten Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn wie auch mit einem leichten Ausdauertraining noch mehr fördern.

Denn ohne gezieltes Training geht die Kraft bereits ab dem 25. Altersjahr zurück. Nach dem 50. Altersjahr nimmt dieser Rückgang deutlich zu. Andererseits lässt sich die Muskulatur bis ins hohe Alter kräftigen. Sogar Menschen, die bislang nichts machten, bringt Krafttraining einen gesundheitlichen Nutzen:

- › Je besser Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn sind, desto beweglicher bleibt man.
- › Kräftige Muskeln helfen, die Gelenke zu stabilisieren. Dadurch können sie Einschränkungen und Schmerzen mildern, die durch Abnutzung verursacht sind.
- › Die mechanische Belastung der Knochen bremst deren Entkalkung. Deshalb kann Krafttraining das Risiko für Osteoporose (Knochenschwund) senken.

Idealerweise trainieren Sie Ihre Muskeln mindestens zwei Mal pro Woche während 10 Minuten. Kombinieren Sie dieses Training mit Gymnastik-, Stretching- und Koordinationsübungen. Damit verbessern Sie die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.

Wie Sie am besten zu Ihrer täglichen Krafttraining kommen, lesen Sie auf Seite 19.

Falls sie ihre Ausdauer verbessern wollen, wird empfohlen, zwei bis drei Mal pro Woche während 20 bis 60 Minuten zu trainieren. Dabei sollten Sie die Intensität so wählen, dass sie verstärkt atmen, aber immer noch während der Bewegung mit anderen sprechen können. Bewegungsformen, welche die grossen Muskelgruppen beanspruchen sind dazu besonders geeignet, wie beispielsweise Fahrrad fahren, Schwimmen oder ein Training auf Ausdauergeräten (Rudermaschine, Home trainer, Laufband).

Stufe 3: Mehr Lust, mehr Vorsicht

Sie fühlen sich nun richtig fit und haben Appetit auf noch mehr? Dann können Sie das selbstverständlich tun. Es wird aber empfohlen, dass sich Frauen über 55 sowie Männer über 45 unabhängig von ihrem Gesundheitszustand von einem Arzt oder einer Ärztin untersuchen lassen, falls sie ihr Training steigern oder ein neues Trainingsprogramm aufnehmen wollen. Denn jetzt gilt der Grundsatz: Je mehr Sie machen, desto kleiner ist der zusätzliche Nutzen für Ihre Gesundheit. Deshalb ist es ratsam, sich durch eine Fachperson begleiten zu lassen, damit das gesunde Mass nicht überschritten wird.

Sicher ist sicher

Die Angst vor Unfällen und Verletzungen ist oft eine Hemmschwelle, um sich körperlich zu betätigen. Dabei wird allerdings übersehen: Der beste Schutz vor Verletzungen, zum Beispiel bei Stürzen, ist regelmässige körperliche Bewegung!

Und doch ist Einiges zu beachten, soll aus der guten Absicht eine gute Gewohnheit werden:

- › Die Verletzungsgefahr ist am grössten bei nicht trainierten Menschen, die sich am Anfang überfordern. Beginnen Sie also behutsam, aber bleiben Sie dran. So werden Sie am schnellsten von den beschriebenen Wirkungen profitieren.
- › Wärmen Sie sich vor körperlichen Aktivitäten mit leichten Bewegungen und Dehnübungen auf. Auch zum Schluss sollten Sie Ihren Körper dehnen.
- › Achten Sie auf Ihre Ausrüstung: Turnschuhe sind keine Wanderschuhe; ein Baumwollshirt ist ungeeignet, wenn Sie ins Schwitzen kommen sollten. Lassen Sie sich von Leuten beraten, die seit längerer Zeit regelmässig aktiv sind.
- › Zum Velofahren gehört immer ein Helm.
- › Fürs Wandern empfehlen sich spezielle Stöcke; diese helfen, das Gleichgewicht zu halten und Schläge aufzufangen.
- › Aktivitäten in der Halle erfordern gute, rutschfeste Sportschuhe. Auch in Hallen- und Freiluftbädern sollten Badeschuhe mit rutschfester Sohle getragen werden.
- › Mannschaftsspiele und Ballsportarten machen in jedem Alter Spass, können aber zu falschem Ehrgeiz verleiten. Halten Sie sich also zurück und wärmen Sie sich gut auf.

Mehr Nutzen als Schaden

Manche Leute haben Angst vor Problemen wie Muskelkater, Sportunfälle oder Atemnot. Doch solange Sie sich mit Freude und Mass bewegen, besteht kein Grund zur Sorge. Zudem geht es hier um lustvolle Bewegung im Alltag und nicht um Leistung. Und die möglichen unerwünschten Wirkungen von körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als die möglichen Schäden von mangelnder Bewegung.

Trotzdem sind auch hier einige Regeln zu beachten, damit aus der Lust kein Frust wird:

- › Verfallen Sie nicht dem Irrglauben: «Je intensiver ich etwas mache, desto mehr profitiere ich».
- › Beginnen Sie so behutsam wie möglich, vor allem, wenn Sie bisher wenig oder nichts gemacht haben.
- › Trinken Sie vor, während und nach einer körperlichen Anstrengung genug, idealerweise ungesüßten Tee oder Wasser. Der tägliche Flüssigkeitsbedarf beträgt mindestens 1,5 bis 2 Liter.

Schliesslich gilt: Suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf, wenn

- › Sie gesundheitliche Probleme haben;
- › während der körperlichen Tätigkeit Atemnot, Brust- oder Bauchschmerzen, Schwindel oder Übelkeit auftreten;
- › Sie Symptome wahrnehmen, die Ihnen fremd sind;
- › sich bestehende Beschwerden verstärken, zum Beispiel Gelenkentzündungen;
- › Sie Ihre körperlichen Aktivitäten erheblich steigern wollen (gilt für Frauen über 55 und Männer über 45).



Ich fange an mit Bewegung – Stufe 1 der Bewegungspyramide

Sie haben den Wunsch, sich regelmässiger und gezielter zu bewegen. Und jetzt? Jetzt brauchen Sie vor allem Phantasie. Denn Ihr Alltag besteht ja schon aus Bewegung. Das heisst, Sie sollten zuerst die folgenden Fragen beantworten:

- › Welche Aufgaben, die ohnehin anstehen, kann ich etwas verlängern oder intensiver ausüben? (Haus- oder Gartenarbeit, Glas- und Metallentsorgung, Einkauf, Autowaschen, etc.)
- › Welche Aktivitäten, die ich bereits kenne und mir Spass machten, könnte ich wieder aufnehmen? (Wandern, Velofahren, Inline-Skaten, Picknicken, Städtebummel, Tischtennis, Federball, Tanzen, etc.)
- › Wie kann ich mein Programm gestalten, damit unterschiedliche Körperregionen belastet werden und es nicht langweilig wird? (Ausdauer und Beinmuskulatur auf dem Hometrainer, Schwimmen für den Oberkörper, Tanzen für Beweglichkeit und Koordination, etc.)
- › Welche Menschen könnten mich bei meinen Aktivitäten begleiten oder unterstützen? (Partner, Kinder, Freunde oder Freundinnen, Vereinskollegen, etc.)



Diese Fragen werden Sie auf zahlreiche Ideen bringen. Jetzt geht es darum, das gesundheitswirksame Mass an körperlicher Bewegung zu erreichen – täglich mindestens eine halbe Stunde «ins Schnuufe» kommen.

Was immer Sie nun machen: Wichtig ist, dass Sie Spass haben und sich nicht überfordern. Nur so bleiben Sie dran und können von den beschriebenen Wirkungen profitieren. Denkbar ist folgendes Vorgehen:

- › Sie starten mit drei zügigen Spaziergängen pro Woche von je einer halben Stunde.
- › Verlängern Sie dann regelmässig die Strecke oder steigern Sie das Tempo. Notieren Sie Ihre Befindlichkeit und achten Sie auf Fortschritte. Auch die Pulswerte können Sie aufschreiben.

- › Sind die Spaziergänge eingeübt, gehen Sie an zwei weiteren Tagen zu Fuss einkaufen.
- › Schliesslich verteilen Sie das Pensum gleichmässig auf alle sieben Tage der Woche.

Denkbar ist auch, dass Sie ein organisiertes Bewegungsangebot wahrnehmen: Turn- und Gymnastikstunden, Wassergymnastik, Wandergruppen, Velofahrten, etc. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach Angeboten in der Region.

Das gilt ebenso für den Fall, dass Sie Ihre Muskulatur regelmässig trainieren möchten. Denn Kraftübungen sollten mit einer Fachperson erlernt werden, damit das Risiko von fehlerhaften Bewegungen und Belastungen minimiert wird.

Idealerweise bauen Sie das Muskeltraining in Aktivitäten ein, die Sie ohnehin planen oder bereits ausführen: Fitness-Center, Schwimmen, Aquafit, Vita-Parcours, Kräftigungsgymnastik. Natürlich können Sie auch Alltagsaktivitäten dafür nutzen, zum Beispiel Treppen steigen oder Einkaufstaschen tragen. Achten Sie darauf, dass das Gewicht gleichmässig auf beide Seiten verteilt ist, um Fehlbelastungen vorzubeugen.

Ich mache mehr – Stufen 2 und 3 der Bewegungspyramide

Sie sind es mehr oder minder gewohnt, sich körperlich zu bewegen. Die wohltuenden Wirkungen davon haben Sie schon vielfach am eigenen Leib erfahren. Deshalb haben Sie jetzt Lust auf mehr. Nur zu!

Als erstes können Sie Dauer und Intensität Ihrer körperlichen Alltagsaktivitäten steigern:

- › Sie fahren mit dem Velo längere Distanzen zum Einkauf, zu Freizeitaktivitäten oder Sportveranstaltungen.
- › Sie nehmen Treppen zügiger.
- › Aus dem Spaziergang wird gelegentlich rasches Gehen.
- › Sie planen längere Wanderungen.

Zudem können Sie Ihr Krafttraining erweitern: Auch hier lassen sich Dauer und Intensität steigern – aber immer unter Anleitung! Oder Sie ergänzen den Besuch im Fitnesscenter mit einfachen Übungen zu Hause wie Rumpfbeugen oder Liegestütz. Auch ein Medizinball oder Gummibänder eignen sich fürs Muskeltraining.



Trauen Sie sich noch mehr zu und willigt auch Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein, können Sie zwei bis dreimal die Woche ein sportliches Ausdauertraining von 20 bis 60 Minuten machen. Dies bringt zusätzlichen Gesundheitsgewinn. Beliebte Aktivitäten dafür sind sportliches Wandern, Nordic Walking, Inline-Skaten, Velofahren, Laufen und Joggen, Schwimmen, Langlauf oder Skiwandern. Achten Sie darauf, dass Sie im Winter- wie im Sommerhalbjahr aktiv sein können und fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach Angeboten in der Region.

Bewegungstagebuch

Sie können ihre Fortschritte messen indem sie ein Bewegungstagebuch in dieser Form nach der ersten Woche ausfüllen und einige Wochen später erneut. Es zählen nur Aktivitäten welche mindestens 10 Minuten dauern. Vergleichen sie anschliessend Ihre beiden Tagebücher, um festzustellen, wie viel mehr sie sich bereits bewegen.

Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total der ganze Woche
Morgen		<i>Gehen 15 Min.</i>						
Mittag	<i>Gehen 20 Min.</i>				<i>Velofahren 30 Min.</i>			
Nachmittag und Abend		<i>Gehen 15 Min.</i>	<i>Aquagym 40 Min.</i>				<i>Schwimmen 30 Min.</i>	
Tages-total	<i>20 Min.</i>	<i>30 Min.</i>	<i>40 Min.</i>		<i>30 Min.</i>		<i>30 Min.</i>	

Ich bleibe dabei – Rückfälle vermeiden

Es gibt Verhaltensmuster, die uns das ganze Leben lang begleiten – zum Beispiel: «Mir stinkt's!» In der Folge bricht man den Sprachkurs ab, beginnt wieder zu rauchen oder verzichtet auf das tägliche Bewegungsprogramm. Solche Rückschläge sind ganz normal. Auch nach einer längeren Pause – wegen Krankheit etwa – fällt es vielen schwer, wieder in Bewegung zu kommen.

Deshalb ist es hilfreich zu wissen, wie man die Motivation aufrecht erhält oder sich neu motiviert:

- › Setzen Sie realistische Ziele: Wenn Sie sich bisher kaum bewegten, darf es ruhig einige Wochen dauern, bis Sie wirklich jeden Tag eine halbe Stunde «ins Schnuufe» kommen.
- › Treffen Sie Abmachungen: Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Ärztin, was Sie in den nächsten Wochen tun werden. Machen Sie einen Termin ab, an dem die Vorsätze überprüft werden.
- › Belohnen Sie sich: Wenn Sie die Vereinbarung einhalten, soll es Ihnen etwas wert sein, zum Beispiel ein festliches Essen.
- › Schliessen Sie sich zusammen: Oft fällt es leichter, etwas in der Gruppe oder mit Kindern und Enkeln zu machen.



- › Sorgen Sie für Abwechslung: Variieren Sie Ihr Programm ruhig, probieren Sie Neues aus – Hauptsache, Sie bewegen sich!
- › Seien Sie nachsichtig: Je tiefer Sie die Erwartungen ansetzen, desto rascher machen Sie Fortschritte.

Dazu gehört auch, sich auf Rückschläge vorzubereiten:

- › Setzen Sie so rasch wie möglich einen Termin, an dem Sie Ihr Bewegungsprogramm wieder aufnehmen möchten.
- › Überlegen Sie, was zum Rückfall geführt hat und versuchen Sie, solche Situationen künftig zu verhindern.
- › Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wie sich Rückfälle vermeiden lassen.

Impressum

Projektgruppe:

- Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Abteilung Gesundheits- und Interventionsforschung
- Bundesamt für Sport Magglingen
- Geriatriische Universitätsklinik, Forschung, Spital-Bern Ziegler, Bern
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu
- Institut Universitaire de Médecine Sociale et Préventive Lausanne, Unité de Prévention
- Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter+Sport
- Université du 3^e âge, Genève, Commission Santé
- Kollegium für Hausarztmedizin

Redaktion:

Dr. med. Ludo Cebulla, Urs Zanoni, MPH,
Dr. med. Raphael Bize

Layout:

Bundesamt für Sport Magglingen,
Monique Marzo, Sportmedien

Druck:

repro marti digital ag, Dezember 2005

