

# Bewegung

## Wie Sie Ihren Körper in Schwung halten können

Regelmässige Bewegung ist lustvoll und entspannend für unseren Körper. Bewegung hilft uns aber auch, das Körpergewicht unter Kontrolle und den Kreislauf fit zu halten. Zusätzlich kann sie Rückenschmerzen und Osteoporose vorbeugen sowie den Blutdruck und erhöhte Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken.



Bereits ab dem 30. Altersjahr bildet sich unsere Muskulatur langsam zurück. Zwischen dem 45. und 70. Altersjahr findet ohne ausreichende Bewegung ein Muskelabbau von durchschnittlich 30% statt. Die fehlende Muskelkraft macht sich insbesondere im Rücken bemerkbar, der seinen Halt verliert und in der Folge häufiger schmerzt. Mit ausreichender regelmässiger Bewegung kann die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und Stürzen und Knochen-

brüchen im Alter vorgebeugt werden. Fehlende Muskelkraft verschlechtert die Koordination unserer Bewegungen und begünstigt das Auftreten von Gangunsicherheit und Schwindel.

### Wie häufig bewegen?

Ausreichende Bewegung heisst nicht, dass Sie sich abrackern müssen. Bewegung soll Lust und Freude machen. Überfordern Sie sich also nicht und beginnen Sie langsam. Wenn Sie län-

gere Zeit keinen Sport mehr getrieben haben, benötigen Sie sechs Wochen, um sich an regelmässige Bewegung zu gewöhnen. Idealerweise sollte ein Ausdauertraining drei- bis viermal wöchentlich während 30 bis 40 Minuten durchgeführt werden.

Eine Steigerung der Körperbewegung kann in jedem Alter beginnen. Es ist also nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden. Wir möchten Sie mit diesem Gesundheitsdossier einladen, sich auf dieses Experiment zur Steigerung des Wohlbefindens einzulassen und die Bewegungsform zu finden, die Ihnen entspricht.

### Wie stark soll man sich belasten?

Die *Trainingspulszahl* darf dabei den Wert von  $180 \text{ minus Alter}$  nicht überschreiten. Bei einer 60-jährigen Person sollte der Trainingspuls also nicht über 120 Schläge pro Minute gesteigert werden. Eine einfache Kontrolle der richtigen Trainingsintensität bietet folgende Beobachtung: Während der körperlichen Belastung sollen Sie schneller atmen müssen, dabei aber immer noch ohne zu unterbrechen mit einer Begleitperson sprechen können.

Der gesundheitliche Nutzen des Ausdauertrainings lässt sich bis zu einer Leistung von etwa 3000 Kcal pro Woche steigern, was einem Laufpensum (Jogging) von ca. 50 km entspricht. Was darüber hinausgeht, hat nur noch begrenzten Nutzen oder unter Umständen gar schädigende Auswirkungen auf den Körper.

### Wundermittel gegen Stress und Depressionen

Regelmässige Bewegung wirkt sich sehr wohltuend auf die seelische Gesundheit aus. Sie hilft Ihnen:

- › Stress abzubauen und mit Stress besser fertig zu werden,
- › Depressionen vorzubeugen oder die Heilung bei Depression zu fördern,
- › psychisch ausgeglichener zu sein,
- › sich selbstsicherer zu fühlen und Ängste abzubauen.

Rennen Sie doch Ihrem Ärger einfach mal davon!

### Bewegung hilft dem ganzen Körper

#### Schlank werden und bleiben

Wer sich bewegt, braucht Energie und kann so Gewicht verlieren. Menschen, die sich im Alltag viel bewegen, verbrennen allein dadurch bis zu 700 Kilokalorien oder 100 g Fett pro Tag.

Besonders geeignet zum Abnehmen sind Nordic Walking, Radfahren und Joggen. Versuchen Sie, sich drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten so zu bewegen, dass Sie leicht ins Schwitzen geraten. Achten Sie darauf, dass Ihr Puls während des Trainings bei etwa 180 minus Ihr Alter liegt. Setzen Sie sich realistische Ziele für die Gewichtsabnahme. Monatlich ein halbes bis ein Kilogramm weniger ist ein gutes Ziel. Die Gewichtsabnahme hat übrigens auch eine positive Wirkung auf den Blutdruck: Jedes Kilo weniger senkt den erhöhten Blutdruck. Für Menschen, die ungeachtet regelmässiger Bewegung nicht abnehmen, gibt es eine gute Nachricht: Fitness ist wichtiger als Abnehmen! Untersuchungen zeigen, dass körperlich fitte Übergewichtige ein deutlich geringeres gesundheitliches Risiko haben als Über-

gewichtige, die sich körperlich kaum betätigen.

#### **Herz-Kreislauf stärken, Blutdruck senken**

Die günstige Auswirkung von regelmässiger Bewegung auf Herz und Kreislauf ist durch viele Studien belegt. Insbesondere beim Herzinfarkt konnte der schützende Einfluss körperlichen Trainings nachgewiesen werden. Regelmässige körperliche Aktivität senkt den Ruhepuls und den Blutdruck. Dadurch wird das Herz entlastet, und der Sauerstoffbedarf nimmt ab. Für Patienten mit bereits bestehender Erkrankung der Herzkranzgefässe oder durchgemachtem Herzinfarkt wird heute ein sorgfältiges körperliches Rehabilitationsprogramm angeboten, das ihnen ermöglicht, bald wieder normale körperliche Belastungen aufzunehmen.

#### **Blutzucker senken**

Regelmässige Bewegung senkt den Blutzucker, weil der Zuckerverbrauch in der Muskulatur zunimmt. So sinkt das Risiko, zuckerkrank zu werden. Diabetiker benötigen bei regelmässiger Aktivität weniger Medikamente und reduzieren ihr Risiko für Folgeerkrankungen.

#### **Cholesterinspiegel verbessern**

Durch regelmässige Bewegung wird das gute Cholesterin (HDL) erhöht und das schlechte Cholesterin (LDL) gesenkt. Sie schützen damit Ihre Gefässe und Ihr Herz.

#### **Weniger Rückenschmerzen**

Ein starker Rücken hilft, die Bandscheiben zu schonen und Rückenschmerzen zu verhindern. Mit gezieltem Krafttraining können die Muskeln gestärkt werden, die unsere Wirbelsäule aufrichten und halten. Deshalb ist Krafttraining für die Rückenmuskulatur sinnvoll. Ebenso wichtig wie das Muskeltraining sind aber langfristige Verhaltensänderungen, die zu einer nachhaltigen Verbesserung der Haltung führen. Dazu gehören sämtliche Formen von abwechslungsreicher Bewegung und allenfalls spezifische Heimübungsprogramme für Patienten mit immer wiederkehrenden Beschwerden. Eine wissenschaftliche Studie zeigte, dass wöchentlich eine Stunde «Low-Impact-Aerobic»-Training Rückenschmerzen ebenso wirksam vorbeugt wie Krafttraining oder Trainingstherapie.

#### **Osteoporose vorbeugen**

Die Osteoporose (Knochenschwund) kann vor allem bei Frauen nach der Menopause zu einem Problem werden. Regelmässige Bewegung fördert den Aufbau den Knochen, lässt diese wieder fester werden und beugt so Osteoporose und Knochenbrüchen vor. Alle Frauen sollten zusätzlich auch auf aus-

### **Bewegung im Alltag**

Lassen Sie sich nicht durch die Vorstellung entmutigen, dass Sie es nie schaffen werden, 30 Minuten täglich etwas Sport zu treiben. Auch dreimal zehn Minuten pro Tag sind schon eine Wohltat für die Gesundheit. Zählen Sie Ihre Bewegungseinheiten zusammen und freuen Sie sich über kleine Fortschritte.

#### **Der Alltag bietet fast überall viele Gelegenheiten für mehr Bewegung:**

- › Steigen Sie die Treppe zu Fuss hoch, statt mit dem Lift oder der Rolltreppe zu fahren.
- › Gehen Sie kürzere Strecken zu Fuss, oder nehmen Sie Ihr Velo.
- › Nehmen Sie öfters den Zug, den Bus oder das Tram. So gehen Sie automatisch mehr zu Fuss, als wenn Sie das Auto benutzen.
- › Steigen Sie eine Haltestelle früher oder später aus und gehen Sie so einige zusätzliche Meter zu Fuss.
- › Geniessen Sie die Freizeit weniger vor dem Fernseher und mehr mit irgendeiner Form von Bewegung. Machen Sie zum Beispiel einen Abendspaziergang in Ihrem Wohnquartier.
- › Verabreden Sie sich mit Freunden zu einem Stadtspaziergang oder einer Wanderung.
- › Gehen Sie zu Fuss einkaufen. Nehmen Sie einen Rucksack für die Einkäufe mit.

#### **Tipps für Vielsitzer bei der Arbeit**

- › Stehen Sie immer wieder auf und gehen Sie ein paar Schritte.
- › Telefonieren Sie im Stehen.
- › Legen Sie Arbeitsunterlagen, Drucker, Kopierer nicht in Griffnähe: So müssen Sie häufiger aufstehen.
- › Bleiben Sie im Bus oder im Zug stehen und wippen Sie auf den Zehenspitzen.

reichende lebenslange Kalziumzufuhr achten. Kalzium ist vor allem in Milchprodukten reichlich vorhanden.

### Bewegung und Arthrose

Starke Muskeln schonen die Gelenke und helfen so, Arthrosebeschwerden zu lindern. Schmerzhafte Gelenke werden oft geschont und wenig bewegt. In der Folge schrumpfen die Gelenkkapsel und die Sehnen. Dies wiederum verstärkt die Schmerzen und die Bewegungsbehinderung. Deshalb sollten auch schmerzhafte Gelenke möglichst oft bewegt werden. Hilfreich hierzu sind unbelastende und gelenkschonende körperliche Aktivitäten wie Schwimmen im Rheumabad, leichte gymnastische Übungen oder Velo fahren.

### Gesund und fit im Alter

Regelmässige Bewegung im Alter hilft entscheidend mit, viele körperliche Beschwerden zu verringern und die persönliche Autonomie und die selbständige Alltagsbewältigung zu erhalten. Bewegung ist ein «Well-Aging-Medikament», das wenig kostet und keine schädlichen Nebenwirkungen hat.

## Geeignete Sportarten für das Ausdauertraining

Krafttraining stärkt die Muskulatur und ist insbesondere für den Rücken und für geschwächte Gelenke von grossem gesundheitlichem Nutzen.

Ausdauertraining stärkt den Kreislauf, hilft Kalorien zu verbrennen und rückt so auch überflüssigen Fettpölsterchen zuleibe. Ein leichtes Ausdauertraining ist Teil einer gesunden Lebensführung. In der Folge zeigen wir Ihnen einige Beispiele für gesunde Ausdauertrainings.

### Gehen

Tägliches Gehen ist wohl die natürlichste und unspektakulärste Form der Bewegung. Sie ist in ihrer Bedeutung



nicht zu unterschätzen, weil sie keinerlei Hilfsmittel und Vorbereitung benötigt und überall und jederzeit praktiziert werden kann. Es ist meist lediglich eine Frage unserer persönlichen Entscheidung, ob wir jetzt gehen, fahren oder sitzen. Mit Gehen, Spazieren und Wan-

dern können Sie zudem Bewegung ideal mit sozialer Kontaktpflege und Naturerlebnis verbinden.

### Walking und Nordic Walking\*

Das bewusste Schnellgehen ist gelenkschonend und ebenfalls ohne Vorberei-

### Was bringt Stretching?

Jede Muskelstärkung führt zu einer leichten Muskelverkürzung, die durch Dehnung wieder ausgeglichen werden kann. Nach jeder körperlichen Aktivität sollten die Muskeln gedehnt werden («Stretching»), damit sie ihre Länge nicht verlieren und die Gelenke nicht unter vermehrtem Druck stehen.

Ein häufiges Beschwerdebild in der Praxis sind Knieschmerzen, die beim Treppensteigen und beim Abwärtsgehen verstärkt auftreten. Der Schmerz kommt meist von der Kniescheibe, die unter zu viel Spannung des Oberschenkelmuskels steht. Tägliche Dehnung dieses Muskels führt fast immer zu völliger Beschwerdefreiheit.

\* rasches Gehen ohne oder mit Stöcken



tung möglich. Es eignet sich besonders als Einstieg für Menschen, die wenig oder keinen Sport getrieben haben. Das Tempo wird so gewählt, dass die Pulszahl (180 minus Alter) am Ende des Gehens erreicht wird. Nach einer sechswöchigen «Gehphase» ist der Körper bereit, auch stärkere Belastungen wie Laufen/Jogging zu bewältigen. Nordic Walking ist rasches Gehen mit Stöcken. Setzt man die Stöcke korrekt ein und wählt die richtige Gangart, so kann Nordic Walking sehr gelenkschonend sein. Die korrekte Gehtechnik mit Stöcken muss aber unbedingt in einem Kurs erlernt werden.

#### **Laufen/Jogging**

Laufen oder Jogging ist ein idealer Ausdauersport, der viele Muskeln trainiert und bewegt, auch die Armmuskeln.

Achten Sie auf das richtige Tempo: Sie sollten sich während des Laufens mit einer Begleitperson noch unterhalten können. Versuchen Sie ruhig und dem Laufrhythmus angepasst zu atmen: Atmen Sie drei Schritte lang ein und drei Schritte aus.

#### **Radfahren**

Radfahren ist wie das Laufen/Joggen ein ideales Herz-Kreislauf-Training. Weil beim Velofahren ein grosser Teil des Körpergewichts auf dem Sattel lastet, werden die Kniegelenke geschont. Velofahren ist darum für Übergewichtige und Patienten mit Gelenkproblemen eine besonders geeignete Sportart. Machen Sie es wie die Profis und schalten Sie in einen möglichst kleinen Gang. So pedalen Sie mit wenig Kraft und schonen Ihre Gelenke.

Wer sich zu unsicher fühlt im Strassenverkehr oder bei jedem Wetter trainieren möchte, der sollte sich die Anschaffung eines Hometrainers überlegen. Am besten stellt man ihn vor den Fernsehapparat und radelt täglich während der Tagesschau oder der Nachmittagsserie.

#### **Schwimmen**

Schwimmen ist gelenkschonend und hilft, viele Kalorien zu verbrennen. Damit die Halsmuskulatur nicht überlastet wird, sollten Sie beim Brustschwimmen immer unter Wasser ausatmen. Bei Rückenproblemen sind Crawl oder Rückenschwimmen oft besser geeignet. Der Trainingspuls sollte beim Schwimmen etwa um 10 Schläge niedriger sein.

#### **IMPRESSUM**

Das mediX Gesundheitsdossier Bewegung wurde im September 2008 aktualisiert. © 2008 by mediX schweiz

#### **Leitung Redaktion**

Dr. med. Anne Sybil Götschi, mediX schweiz

#### **Autorin**

Dr. med. Simone Erni, Allgemeine Medizin FMH, mediX Gruppenpraxis, Rotbuchstrasse 46, 8037 Zürich

Die Angaben in diesem Dossier entsprechen dem aktuellen Stand des Wissens und ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung.

Alle mediX Gesundheitsdossiers erhalten Sie gratis im Internet unter [www.medix.ch](http://www.medix.ch) oder bei:  
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, [info@medix.ch](mailto:info@medix.ch)

mediX schweiz ist ein Zusammenschluss von Ärztenetzen und Ärzten in der Schweiz ([www.medix.ch](http://www.medix.ch))