PIZOLCARE

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 die Muskulatur langsam zurück. Ab 40 verlieren wir pro Dekade ohne ausreichende Bewegung 5–10 % unserer Muskelmasse, d.h. mit 80 Jahren ist nur noch etwa die Hälfte der ursprünglichen Muskelmasse vorhanden! Die Abnahme der Muskelmasse führt auch zur Abnahme der Körperkraft, schränkt die Mobilität ein und kann so langfristig auch zu einem Verlust der körperlichen Selbstständigkeit führen. Deswegen ist ein spezifisches Muskelaufbautraining (Krafttraining), insbesondere im Alter, sehr zu empfehlen. Mit ausreichender, regelmässiger Bewegung kann die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und Stürzen und Knochenbrüchen im Alter vorgebeugt werden. Fehlende Muskelkraft verschlechtert die Koordination unserer Bewegungen und begünstigt das Auftreten von Gangunsicherheit und Schwindel.

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!

Wie häufig bewegen?

Ausreichende Bewegung heisst nicht, dass Sie sich abrackern müssen. Bewegung soll Lust und Freude machen. Als Basisempfehlung gilt eine halbe Stunde Bewegung pro Tag in Form von Alltagsaktivitäten oder leichtem Sport. Also auch Staubsaugen, Gartenarbeit, Schneeschaufeln, zügiges Gehen und vieles mehr gehören zu solchen Alltagsaktivitäten.

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 bedarf, überall und jederzeit eingesetzt werden kann. Es ist meist lediglich eine Frage unserer persönlichen Entscheidung, ob wir jetzt gehen oder fahren oder sitzen. Mit Gehen, Spazieren und Wandern können Sie zudem Bewegung ideal mit sozialer Kontaktpflege und Naturerlebnis verbinden.

Für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen wird ein gezieltes Ausdauer- und Krafttraining empfohlen. Idealerweise sollte ein Ausdauertraining mindestens drei Mal wöchentlich während 20 bis 60 Minuten durchgeführt werden bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht. Ein Krafttraining sollte zwei Einheiten pro Woche umfassen, trainiert werden sollten vor allem die Rumpfmuskulatur sowie Schulter-, Arm- und Beinmuskulatur.

Mit Bewegung kann man 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?
Als grobe Richtlinie gilt, der Trainingspuls soll den Wert von 180 minus Alter nicht überschreiten. Bei einer 60-jährigen Person liegt der Trainingspuls also ca. bei 120 Schlägen pro Minute. Eine einfache Kontrolle der richtigen Trainingsintensität bietet auch folgende Beobachtung: Während der körperlichen Belastung sollen Sie schneller atmen müssen, dabei aber immer noch ohne zu unterbrechen mit einer Begleitperson sprechen können.
Für ambitioniertere Sportler kann mittels genaueren Testmethoden (Laktatstufentest) der präzise, individuelle Trainingspulsbereich bestimmt werden.

Der wesentlichste Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenige von der Inaktivität zu einer halben Stunde Bewegung täglich! Jede weitere Steigerung der körperlichen Aktivität in Form eines gezielten Ausdauertrainings bringt aber einen Zusatznutzen für die Gesundheit. Allerdings nimmt der zusätzliche Nutzen mit steigendem Trainingsniveau ab. Ab einem bestimmten Aktivitätsumfang, der zum Beispiel einem Laufpensum (Jogging) von ca. 50 km entspricht, nimmt der Zusatznutzen kaum noch zu.

Bewegung hilft dem ganzen Körper

Schlank werden und bleiben
Wer sich bewegt, braucht Energie und kann so Gewicht verlieren. Bereits 30 Minuten Bewegung pro Tag in mittlerer Intensität bewirken einen zusätzlichen Energieverbrauch von 1000 kcal pro Woche. 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 bis drei Kilogramm weniger ist ein gutes Ziel. Eine Gewichtsabnahme senkt auch den erhöhten Blutdruck: Jedes Kilo weniger reduziert den oberen Wert um 1,5–2 mmHg, den unteren Wert um 1,2–1,5 mmHg.
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 Übergewichtige, 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.

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.

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
Starke Rücken- und Rumpfmuskulatur 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 der Knochenmasse und beugt so Osteoporose und Knochenbrüchen vor. Alle Frauen sollten zusätzlich auch auf eine ausreichende lebenslange Kalziumzufuhr achten. Kalzium ist vor allem in Milchprodukten reichlich vorhanden.

Bewegung und Arthrose
Starke Muskeln entlasten die Gelenke und helfen so, Arthrosebeschwerden zu lindern. Schmerzende 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 schmerzende Gelenke möglichst oft bewegt werden. Hilfreich hierzu sind unbelastende und gelenkschonende körperliche Aktivitäten wie Schwimmen, Wassergymnastik, Aquajogging, leichte gymnastische Übungen oder Velofahren.

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.

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.

Geeignete Sportarten für das Ausdauertraining

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.

Walking und Nordic Walking*
Das bewusste Schnellgehen ist gelenkschonend und ebenfalls ohne Vorbereitung 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/Aquajogging/ Aquagymnastik
Alle Sportarten im Wasser sind gelenkschonend und wegen des Wasserwiderstands sehr effektive Trainingsarten. Sie sind deswegen auch speziell für übergewichtige Menschen geeignet. 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.

* rasches Gehen ohne oder mit Stöcken

IMPRESSUM
© 2013 by Verein mediX schweiz
Das Gesundheitsdossier «Bewegung» wurde im Juni 2012 aktualisiert.

Leitung Redaktion: › Dr. med. Uwe Beise

Autoren: › Dr. med. Simone Erni, Allgemeine Medizin FMH

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch