



PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE

**BEWEGUNG
IST GESUND**



INFOBROSCHÜRE ZUM THEMA BEWEGUNG

NAME / VORNAME

ARZTSTEMPEL



ALLGEMEINES ZUM THEMA BEWEGUNG

- DIE SCHLÜSELBOTSCHAFTEN DER WELTGESUNDHEITS-ORGANISATION ZUM THEMA INAKTIVITÄT UND BEWEGUNGSMANGEL** 4

 - › Zusammenfassung der wichtigsten Empfehlungen im Hinblick auf Bewegung.

- WELCHE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN HAT BEWEGUNG?** 5

 - › Wer sich regelmässig bewegt, ist vor vielen Krankheiten besser geschützt.

- WIE KANN MAN HÜRDEN ÜBERWINDEN?** 6

 - › Wer Lust bekommt, sich wieder mehr zu bewegen, findet fast immer einen Weg.

- WIE KANN MAN SICH IM ALLTAG BEWEGEN?** 8

 - › Sich regelmässig bewegen ist leichter, als viele glauben: Treppe statt Lift, auch mal zu Fuss gehen und das Auto stehen lassen.

- SICHERHEIT GEHT VOR** 9

 - › Haben Sie keine Angst vor Unfällen und Verletzungen! Doch beachten Sie trotzdem bestimmte Regeln, damit Ihre guten Absichten zu gesunden Gewohnheiten werden.

- DER NUTZEN ÜBERWIEGT** 10

 - › Die Risiken körperlicher Aktivität sind gering im Vergleich zu den negativen Folgen von Bewegungsmangel.

- DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE** 11

- ICH BEGINNE MICH ZU BEWEGEN - STUFEN 1 UND 2 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE** 13

 - › Was immer Sie machen: Sie sollen Spass dabei haben und dürfen sich nicht überfordern. Nur so bleiben Sie dran und spüren den Nutzen.



WIE KANN ICH MICH MEHR BEWEGEN

-  **› Stufe 1: Sich im Alltag bewegen** Jede körperliche Aktivität im Alltag nützt. Beschränken Sie die im Sitzen verbrachte Zeit auf das Nötigste.

-  **› Stufe 2: Sich regelmässig bewegen** So fühlen Sie sich fit: Bewegen Sie sich an fünf Tagen pro Woche eine halbe Stunde so, dass Sie etwas ausser Atem kommen, mit mindestens 2 Einheiten zur Stärkung der Muskeln.

- ICH STEIGERE MICH - STUFEN 3 UND 4 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE** 18

 - › Joggen, Walking, Velofahren: Es gibt so viele Möglichkeiten. Aber zügeln Sie Ihren Ehrgeiz.

-  **› Stufe 3: Umfassende Fitness**

-  **› Stufe 4: Mehr Spass und mehr Vorsicht** Der Nutzen steigt mit zunehmender Häufigkeit und Intensität körperlicher und sportlicher Betätigung, aber nur bis zu einem gewissen Grad. Lassen Sie sich beraten, um ein gesundes und ausgeglichenes Mass an körperlicher Betätigung zu erreichen.

- ICH BLEIBE DABEI - WIE VERMEIDE ICH MOTIVATIONSTIEFS?** 21

 - › Manchmal wird Ihnen der Gedanke kommen: „Mir reicht's!“ Doch es gibt Wege, um nicht aufzugeben.

- DER SCHRITTMESSER: EIN SPIELERISCHES UND NÜTZLICHES MITTEL** 23

 - › Messen Sie Ihre tägliche Schrittzahl und versuchen Sie, diese so schnell wie möglich zu erhöhen.

- BEWEGUNGSTAGEBUCH** 24

 - › Räumen Sie Ihrer Gesundheit Platz im Alltag ein!



ZU BEACHTEN: DIE SCHLÜSSELBOTSCHAFTEN DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION

BEWEGUNG IST GUT FÜR HERZ, KÖRPER UND GEIST.

Regelmässige körperliche Aktivität kann Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 und Krebs – Erkrankungen, die für fast Dreiviertel der weltweiten Todesfälle verantwortlich sind – vorbeugen und behandlungsunterstützend wirken. Zudem kann körperliche Betätigung auch die Symptome bei Depressionen und Angstzuständen reduzieren und das Denkvermögen, die Aufnahmefähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

SELBST WENIG BEWEGUNG IST BESSER ALS GAR KEINE BEWEGUNG UND „MEHR IST BESSER“.

Im Interesse der Gesundheit und des Wohlbefindens empfiehlt die WHO für Erwachsene mindestens 2½ bis 5 Stunden aerobe Bewegung mit mittlerer Intensität pro Woche (oder 1¼ bis 2½ Stunden Bewegung mit hoher Intensität pro Woche). Für Kinder und Jugendliche wird durchschnittlich 1 Stunde aerobe Bewegung mit mittlerer Intensität pro Tag empfohlen.

JEDE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ZÄHLT.

Körperliche Aktivität ist auf viele Arten möglich: auf der Arbeit, zur Fortbewegung (zu Fuss, mit Inlineskates oder mit dem Velo), als Sport oder Hobby sowie bei der Hausarbeit und den täglichen Aufgaben.

DIE STÄRKUNG DER MUSKULATUR TUT ALLEN GUT.

Für ältere Menschen (ab 65 Jahren) werden zudem körperliche Aktivitäten, bei denen das Gleichgewicht und die Koordination im Vordergrund stehen, sowie Übungen zur Stärkung der Muskulatur wichtig. Dies trägt zur Vermeidung von Stürzen und zu einer besseren Gesundheit bei.

ZU LANGES SITZEN IST SCHLECHT FÜR DIE GESUNDHEIT.

Es kann das Risiko von Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes Typ 2 erhöhen. Die Beschränkung der im Sitzen verbrachten Zeit durch regelmässiges Aufstehen reduziert die gesundheitlichen Risiken.



ALLE TUN GUT DARAN, AKTIVER ZU SEIN UND WENIGER ZEIT IM SITZEN ZU VERBRINGEN.

Das gilt auch für Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt sowie für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderung.

WELCHE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN HAT BEWEGUNG?

Egal, wo Sie diese Broschüre nun lesen: Sie haben sicherlich einen Teil des Wegs zu Fuss zurückgelegt. Recht so. Denn selbst die kleinste regelmässige körperliche Aktivität tut Ihnen gut:

- » Sie haben tagsüber mehr Energie.
- » Sie schlafen besser.
- » Sie sind leistungsfähiger und erholen sich rascher von grossen Anstrengungen oder von Krankheiten.
- » Sie können Ihr Gewicht leichter kontrollieren.
- » Sie haben die Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu machen.
- » Sie bleiben im Alltag länger selbstständig.
- » Sie sind zufrieden mit sich.

Auch schützt regelmässige körperliche Betätigung vor verschiedenen Krankheiten. Nach neuesten Erkenntnissen ist folgender Gesundheitsnutzen zu erwarten:

- » Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt deutlich.
- » Das Diabetes-Risiko (Typ 2) nimmt ab.
- » Das „gute“ Cholesterin (HDL-Cholesterin), das die Blutgefässe schützt, steigt an.
- » Das Gehirn wird besser durchblutet, wodurch das Risiko für einen Hirnschlag sinkt.
- » Das Osteoporose-Risiko (Knochenschwund) nimmt ab.
- » Das Risiko, an Darmkrebs und Brustkrebs zu erkranken, verringert sich.
- » Bewegung, besonders in der freien Natur, hellt die Stimmung auf und schafft Linderung bei Depressionen.



WIE KANN MAN HÜRDEN ÜBERWINDEN?

Leider profitieren zu wenige Menschen von diesen positiven Auswirkungen. Einige Gründe dafür sind:

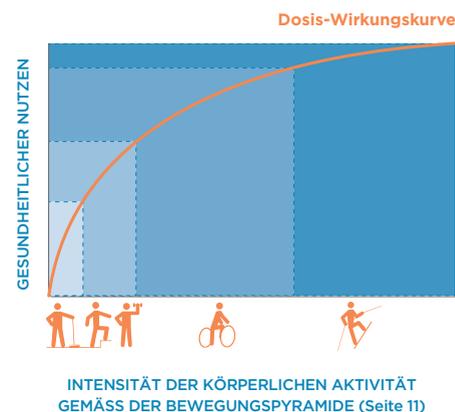
- » Unser „motorisierter“ Alltag – vom Auto bis zum Lift – macht es uns nicht leicht, uns regelmässig zu bewegen.
- » Durch die vermehrte Nutzung von Bildschirmen verbringen wir immer mehr Zeit im Sitzen.
- » Ein Grossteil der Bevölkerung unterschätzt die langfristigen Folgen von Bewegungsmangel. Der Aufwand für gesundheitswirksame Bewegung wird hingegen häufig überschätzt.
- » Es ist nicht immer leicht, die nötige Zeit zu finden, auch wenn es oft weniger braucht, als man denkt.
- » Manche glauben, heute auf Bewegung verzichten zu können, weil sie früher sehr aktiv waren.
- » Viele schrecken die Kosten der Fitnessangebote ab (Kurse, Fitnesszentren).
- » Viele ältere Menschen glauben, mit zunehmendem Alter sei es nicht mehr so wichtig, sich regelmässig zu bewegen oder Sport zu treiben.
- » Andere sind gesundheitlich beeinträchtigt und sehen körperliche Bewegung vor allem als ein Risiko für sich selbst.

Tatsache ist aber, dass **jeder Schritt hin zu mehr Bewegung im Alltag die Lebensqualität verbessert**, auch im Alter. Dabei sind die Art und das Mass der Bewegung selbstverständlich dem Alter, der Gesundheit und den Gewohnheiten anzupassen. Menschen, die sich bisher gar nicht oder kaum bewegt haben, profitieren sogar schneller von den positiven Auswirkungen – vorausgesetzt, sie übertreiben es am Anfang nicht. Entgegen einer weitverbreiteten Meinung trifft es nicht zu, dass die körperliche Fitness sich ohne regelmässiges Training aufrechterhalten lässt, selbst wenn man in der Jugend viel Sport getrieben hat. Allerdings kann man die körperliche Fitness sehr gut durch regelmässige, moderate Bewegung aufrechterhalten. Es gibt zahlreiche kostengünstige oder kostenlose Bewegungsangebote. Viele dieser Aktivitäten lassen sich gut in den Alltag einbauen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, und besuchen Sie die Websites www.paprica.ch und www.jemebouge.ch.



DIE DOSIS-WIRKUNGSKURVE

Bereits durch eine leichte Steigerung der körperlichen Aktivität kann eine inaktive Person einen entscheidenden gesundheitlichen Nutzen erzielen.



Legende

-  Leichte Alltagsaktivitäten
-  Mindestens 2½ bis 5 Stunden pro Woche Aktivitäten, bei denen man etwas ausser Atem kommt, oder mindestens 1¼ bis 2½ Stunden Aktivitäten, bei denen man richtig ausser Atem kommt
-  Und an mindestens 2 Tagen pro Woche Stärkung der wichtigsten Muskelgruppen mit mittlerer Intensität oder mehr
-  Zusätzliche Vorteile für die Gesundheit: mehr als 5 Stunden Aktivitäten, bei denen man etwas ausser Atem kommt, oder mehr als 2½ Stunden Aktivitäten, bei denen man richtig ausser Atem kommt
-  Abwechslungsreiche Sportaktivitäten



WIE KANN MAN SICH IM ALLTAG BEWEGEN?

Am leichtesten ist es, sich regelmässig zu bewegen, **wenn man einfach die Gelegenheiten nutzt, die der Alltag bietet**. Zum Beispiel:

- » Der Alltag bietet mehr Bewegungsmöglichkeiten als man meinen könnte. Wenn man es sich zur Gewohnheit macht, sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen, entsteht daraus schnell eine Quelle der Zufriedenheit.
- » Die Angst vor Unfällen und Verletzungen hält Menschen oft davon ab, sich körperlich zu betätigen. Es ist daher wichtig, daran zu erinnern, dass regelmässige körperliche Aktivität der beste Schutz vor Verletzungen ist.
- » Von der guten Absicht zur guten Gewohnheit:
- » Ein Verletzungsrisiko besteht vor allem bei nicht trainierten Menschen, die sich Die Treppe nehmen statt den Lift oder die Rolltreppe.
- » Zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit statt mit dem Auto.
- » Öfter auch mal zu Fuss oder mit dem Velo zum Einkaufen.
- » Strecken zu Fuss um kleine Umwege verlängern.
- » In die Küche gehen, um sich ein Glas Wasser zu holen.
- » Die Post im Stehen lesen oder im Stehen telefonieren.
- » Nicht die Fernbedienung benutzen, sondern aufstehen, um den Fernseher oder die Stereoanlage ein- und auszuschalten.
- » Zwei oder drei Haltestellen früher aus dem Bus steigen und den Rest des Wegs zu Fuss gehen.
- » Den Arbeitsplatz so einrichten, dass man sich zwischendurch bewegen muss (Gemeinschaftsdrucker im anderen Raum aufstellen).

Der Alltag bietet mehr Bewegungsmöglichkeiten als man meinen könnte. Wenn man es sich zur Gewohnheit macht, sich mit eigener Muskelkraft fortzubewegen, entsteht daraus schnell eine Quelle der Zufriedenheit.



SICHERHEIT GEHT VOR

Die Angst vor Unfällen und Verletzungen hält Menschen oft davon ab, sich körperlich zu betätigen. Es ist daher wichtig, daran zu erinnern, dass **regelmässige körperliche Aktivität der beste Schutz vor Verletzungen ist**.

Von der guten Absicht zur guten Gewohnheit:

- » Ein Verletzungsrisiko besteht vor allem bei nicht trainierten Menschen, die sich am Anfang überfordern. Beginnen Sie also langsam, aber bleiben Sie dran. So werden Sie am schnellsten Nutzen aus der körperlichen Aktivität ziehen.
- » Wärmen Sie sich mit leichten Bewegungen der verschiedenen Körperteile und dynamischen Dehnübungen langsam auf.
- » Halten Sie am Ende der körperlichen Aktivität eine Erholungsphase von 10 Minuten ein.
- » Es ist auch empfehlenswert, die verschiedenen Muskelgruppen zu dehnen, entweder am Ende einer Aktivität, als spezielle Übungseinheit oder auch im Rahmen einer Aktivität wie Yoga.
- » Achten Sie auf die Qualität Ihrer Ausrüstung: Turnschuhe sind keine Wanderschuhe und umgekehrt; ein T-Shirt aus Baumwolle ist ungeeignet, wenn Sie ins Schwitzen kommen (hier sollten Sie speziell für den Sport entwickelte „technische“ Kleidung vorziehen). Lassen Sie sich von regelmässig aktiven Menschen beraten.
- » Zum Velofahren gehört immer ein Helm.
- » Walking- oder Wanderstöcke helfen, das Gleichgewicht zu halten, die Last auf die unteren Gliedmasse zu begrenzen und die oberen Gliedmasse und den Rücken zu stärken.
- » In Hallen- und Freibädern empfiehlt es sich, Badeschuhe mit rutschfester Sohle zu tragen.
- » Mannschaftssport und Ballsportarten machen in jedem Alter Spass, können aber zu falschem Ehrgeiz verleiten. Halten Sie sich also zurück, und wärmen Sie sich gut auf.
- » Vermeiden Sie Aktivitäten mit hoher Intensität bei Aussentemperaturen < -5 °C oder > +30 °C und bei hohen Luftverschmutzungswerten.
- » Rauchen Sie nicht, zumindest nicht zwei Stunden vor und nach dem Sport.



DER NUTZEN ÜBERWIEGT

Viele sagen: „Sport ist gefährlich“. Doch **solange Sie sich mit Freude und Mass bewegen, besteht kein Grund zur Sorge**. Zudem geht es hier darum, sich im Alltag zu bewegen und Spass daran zu haben, und nicht um Leistung.

Von der guten Absicht zur guten Gewohnheit:

- » Verfallen Sie nicht dem Irrglauben: „Je intensiver ich eine Aktivität ausübe, desto mehr profitiere ich davon“. Den höchsten Bewegungsnutzen erzielt man mit mässiger Betätigung.
- » Beginnen Sie langsam, vor allem, wenn Sie sich bisher sehr wenig körperlich betätigt haben.
- » Trinken Sie vor, während und nach der körperlichen Belastung genug, zum Beispiel ungesüssten Tee oder Wasser.
- » In der Schwangerschaft werden körperliche Aktivitäten mit mittlerer Intensität, wie Schwimmen oder Gehen, empfohlen.

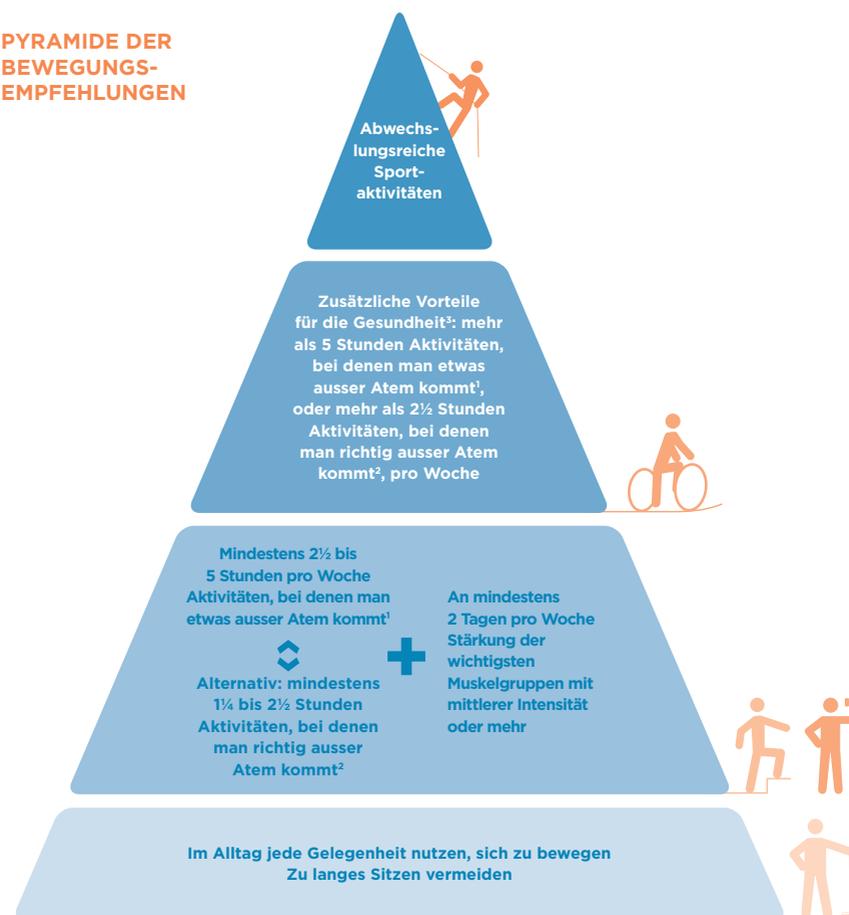
Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf, wenn:

- » Sie gesundheitliche Probleme haben.
- » Sie bei einer körperlichen Anstrengung unter Atemnot leiden.
- » Sie bei einer körperlichen Belastung Palpationen spüren oder Brust- oder Bauchschmerzen auftreten.
- » Während der körperlichen Aktivität Schwindel oder Übelkeit auftreten.
- » Sie Bewusstseinsverluste erlitten haben.
- » Unbekannte Symptome auftreten.
- » Sich bestehende Beschwerden verschlimmern, zum Beispiel Gelenkentzündungen.
- » Sie (wieder) Sport mit hoher Intensität treiben möchten.

DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

Die unten stehende Pyramide enthält Empfehlungen für Erwachsene, um sich ausreichend zu bewegen und den Nutzen der körperlichen Betätigung zu spüren. Sie hilft Ihnen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität auf spielerische Art gezielt zu steigern. Nehmen Sie sich Zeit, die Pyramide zu erklimmen, und versuchen Sie nicht, einzelne Stufen zu überspringen. Denn körperliche Aktivität bringt dann den meisten Nutzen, wenn sie regelmässig ausgeübt wird.

PYRAMIDE DER BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN



¹ etwas ausser Atem = Unterhaltung möglich

² richtig ausser Atem = nur kurze Sätze möglich

³ bei chronisch Kranken nur, wenn keine Gegenanzeige vorliegt



Für Kinder und Jugendliche, werden durchschnittlich mindestens 60 Minuten Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität pro Tag empfohlen, und zwar das ganze Jahr über. Ausserdem sollten mindestens 3 Mal pro Woche Ausdaueraktivitäten mit hoher Intensität sowie Aktivitäten zur Stärkung der Muskeln und Knochen eingeplant werden.

Für ältere Menschen gelten dieselben Empfehlungen wie für die Allgemeinbevölkerung (siehe Bewegungspyramide oben). Ausserdem sollten sie zur Verbesserung ihrer körperlichen Fähigkeiten und Vermeidung von Stürzen mindestens 3 Mal pro Woche verschiedene körperliche Aktivitäten mit den Schwerpunkten Gleichgewicht und Muskelstärkung ausüben.

Körperliche Aktivität **während der Schwangerschaft und nach der Geburt** wirkt sich eindeutig positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Alle Frauen, die schwanger sind oder kürzlich entbunden haben, sollten sich – sofern keine medizinische Gegenanzeige vorliegt – während der gesamten Schwangerschaft und nach der Geburt regelmässig bewegen. Ihnen wird empfohlen, mindestens 2½ Stunden pro Woche mit mittlerer Intensität körperlich aktiv zu sein und dabei verschiedene Ausdaueraktivitäten wie auch Krafttraining durchzuführen. Auch sanfte Dehnübungen sind hilfreich.



ICH BEGINNE MICH ZU BEWEGEN – STUFEN 1 UND 2 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE

Damit regelmässige körperliche Aktivität zur Selbstverständlichkeit wird, ist es wichtig, stufenweise vorzugehen.

Alltagsaktivitäten sind ein guter Ausgangspunkt, um ein ausreichendes Niveau zu erzielen, nämlich mindestens 5 Mal pro Woche 30 Minuten körperliche Betätigung mit mittlerer Intensität.



Stufe 1: Sich im Alltag bewegen

Jede körperliche Aktivität, die sich auf natürliche Weise in Ihren Alltag integrieren lässt, nützt, denn sie hilft, den mit der Inaktivität einhergehenden Rückgang der körperlichen Fitness zu stoppen. Die Möglichkeiten sind vielfältig und umfassen Hausarbeit, Gartenarbeiten oder Treppensteigen.

Um sich im Alltag mehr zu bewegen, können Sie sich zunächst die folgenden Fragen stellen:

- » Wo könnte ich den Alltag aktiver gestalten? (eine Dusche nehmen anstatt ein Bad, die Tageszeitung an einer weiter entfernten Stelle kaufen usw.)
- » Welche Aktivitäten, die ohnehin anstehen, kann ich etwas verlängern oder intensivieren? (Gartenarbeit, Weg zum Einkauf usw.)

Im Alltag Gelegenheiten zu nutzen, um sich mehr zu bewegen, ist ein guter Anfang. Im nächsten Schritt geht es dann darum, ein für die Gesundheit förderliches körperliches Aktivitätsniveau zu erreichen, also an 5 Tagen pro Woche mindestens eine halbe Stunde Aktivitäten auszuüben, bei denen man etwas ausser Atem kommt.

Eine einfache und wirksame Massnahme zur Förderung der Gesundheit – unabhängig von der körperlichen Betätigung – besteht zudem darin, weniger Zeit im Sitzen zu verbringen. Tatsächlich steigen durch langandauerndes Sitzen das Risiko chronischer Krankheiten (insbesondere Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Erkrankungen) sowie das Sterberisiko. Diese Risiken können durch regelmässige körperliche Aktivität mittlerer bis hoher Intensität nur bedingt kompensiert werden. Es ist daher äusserst wichtig, dass Personen, die viel sitzen, aktiv sind und regelmässig aufstehen. Es wird folglich empfohlen, die Sitzphasen regelmässig kurz zu unterbrechen (zum Beispiel ein- bis zweiminütige Pausen alle 30 bis 60 Minuten) oder einen Teil der Schreibtischarbeit stehend zu verrichten.



Stufe 2: idealerweise eine halbe Stunde zügiges Gehen pro Tag und zweimal pro Woche Krafttraining

Jede noch so leichte körperliche Betätigung, seien es auch nur ein paar Minuten, ist besser als gar keine Bewegung.

- » **Mässige körperliche Betätigung entspricht einer Aktivität, bei der man etwas ausser Atem kommt**, wie etwa beim zügigen Gehen (zum Beispiel, wenn man es eilig hat).
- » Mit insgesamt mindestens **2½ Stunden mässiger Bewegung pro Woche**, also 30 Minuten an 5 von 7 Tagen, stellt sich bereits ein Grossteil der gesundheitsfördernden Wirkung ein.
- » **Die Steigerung auf 5 Stunden mässige Bewegung pro Woche**, also eine Stunde an 5 von 7 Tagen, kann ein längerfristiges Ziel sein. Sie kann sich auf einen bestimmten Zeitraum konzentrieren (zum Beispiel Skifahren im Winter, Schwimmen im Sommer usw.).
- » Es wird empfohlen, die Zeit, in der man körperlich aktiv ist, über die Wochentage zu verteilen, es sind aber auch eine oder zwei längere Bewegungseinheiten möglich (zum Beispiel an den Wochenenden).
- » Eine weitere Möglichkeit besteht darin, insgesamt mindestens **1¼ bis 2½ Stunden Aktivitäten mit hoher Intensität pro Woche** (bei denen man richtig ausser Atem kommt) auszuüben.

Zu Beginn sollten Sie unbedingt darauf achten, sich nicht zu überanstrengen. Denn kommen Sie zu sehr ausser Atem, dürfte Ihre Motivation rasch wieder sinken und ein neuer Anlauf sehr schwierig werden. Wie bereits erwähnt, ist es nicht nötig, sich zu sehr anzustrengen: Eine mittlere Intensität reicht aus. Es ist wichtig, dass Sie sich im eigenen Rhythmus bewegen. Als Mass für Ihre Leistungsgrenze gilt: Sie sollten **bei der jeweiligen Aktivität noch mühelos sprechen können**. Achten Sie auf Ihre Körperwahrnehmung! Die folgende Tabelle enthält einfache Möglichkeiten, die Belastungsintensität Ihrer Aktivität einzuschätzen.

IHRE KÖRPERWAHRNEHMUNG HILFT IHNEN, IHREN EIGENEN RHYTHMUS ZU FINDEN!

Bereich „Gesund für alle“

BELASTUNGS-INTENSITÄT	MÖGLICHE AKTIVITÄTEN	ATEM	SPRECH-FÄHIGKEIT	HERZSCHLAG
Sehr gering	Langsames Gehen, Sitzen	Normal	Singen	Nicht oder wenig fühlbar
Gering	Gehen, Hausarbeit, Kochen, ein Instrument spielen	Hörbar	Gespräch, lange Sätze	Wird fühlbar
Mässig	Zügiges Gehen, Gartenarbeit, Treppensteigen, Wandern, Radwandern, Schwimmen, Tanzen	Leicht beschleunigt	Normales Gespräch	Mässiger Anstieg des gefühlten Pulses
Mässig bis erhöht	Lockerer Jogging, Wandern im Gebirge, leichte Sportaktivitäten, Tragen von Lasten, Schneeschaufeln	Beschleunigt	Kurze Sätze	Klarer Anstieg des gefühlten Pulses
ERHÖHT	Rennen, Marathon, intensive Sportaktivitäten	Sehr schnell	Sehr kurze Sätze	Puls am Hals fühlbar
Stark erhöht	Sprint	Ausser Atem	Worte	Puls überall stark fühlbar



Die Antworten auf die folgenden Fragen geben Ihnen vielleicht eine Anregung, wie Sie sich regelmässig mehr bewegen könnten:

- › Wie kann ich meinen Alltag auf einfache Weise verändern, sodass ich mich mehr bewege? (zwei oder drei Haltestellen früher aus dem Bus steigen, ein 10-minütiger Spaziergang in der Mittagspause, Besorgungen zu Fuss erledigen usw.)
- › Welche Aktivitäten, die ich bereits kenne und gern ausübe, könnte ich wieder aufnehmen? (Stadtbummel, Velofahren, Schwimmen, Spiele im Freien, Fischen, Picknicken, Wandern, Rollschuhlaufen, Tischtennis, Badminton, Tanzen usw.)
- › Wer könnte mir bei meinen Aktivitäten Gesellschaft leisten? (Partnerin oder Partner, Freunde, Kolleginnen und Kollegen usw.)

Selbstverständlich können Sie Ihre Alltagsaktivitäten auch bereits dazu nutzen, Ihre Muskeln zu trainieren – etwa dadurch, dass Sie Treppen steigen oder Ihre Einkäufe nach Hause tragen. Denken Sie aber daran, das Gewicht nach Möglichkeit auf beide Arme zu verteilen, um eine schlechte Haltung zu vermeiden.

Um Ihre Ausdauer zu verbessern, können Sie sich ein stufenweises Programm aufstellen:

- › Beginnen Sie zum Beispiel mit drei halbstündigen Spaziergängen pro Woche und gehen Sie dabei zügig.
- › Versuchen Sie dann, Ihre Wegstrecke zu verlängern oder das Tempo regelmässig zu steigern. Achten Sie auf Ihr körperliches Befinden und Ihre Fortschritte. Sie können auch Ihre Pulswerte (die Herzschläge pro Minute) notieren. Mit regelmässigem Training kann es sich Ihr Herz „leisten“, bei der gleichen Belastung langsamer zu schlagen.
- › Wenn diese Spaziergänge zur Gewohnheit geworden sind, gehen Sie vielleicht an zwei weiteren Tagen zu Fuss einkaufen.
- › Und schliesslich können Sie das Pensum gleichmässig auf 5 Tage oder, noch besser, die ganze Woche verteilen.

Denkbar ist auch, dass Sie ein organisiertes Bewegungsangebot wahrnehmen: Gymnastikkurse, Wassergymnastik, Mannschaftssportarten, Wanderungen in der Gruppe, Ausflüge mit dem Velo usw. Die Website www.paprica.ch bietet Ihnen einen Überblick über die Angebote in Ihrer Region. Wenn Sie regelmässiges Muskeltraining betreiben wollen, sollten Sie sich von einer Fachperson beraten lassen, um falsche Bewegungsabläufe oder Fehlbelastungen zu vermeiden.



Krafttraining

Auch das Training **der Muskulatur** ist wichtig. Unsere Muskelmasse bildet sich bereits ab dem Erwachsenenalter zurück. Andererseits lässt sich die Muskulatur bis ins hohe Alter kräftigen. Krafttraining bringt einen gesundheitlichen Nutzen, auch wenn Sie bisher nicht aktiv waren:

- › Je besser Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn sind, desto mobiler und selbstständiger bleibt man. Ein entsprechendes Training verbessert die Bewegungssicherheit und senkt das Risiko für Stürze.
- › Kräftige Muskeln helfen, die Gelenke zu stabilisieren. Dadurch können Sie bestimmte Beschwerden und Schmerzen mildern.
- › Durch die mechanische Belastung wird die Entkalkung der Knochen verlangsamt. Deshalb kann Krafttraining das Osteoporose-Risiko (Knochenschwund) senken.

Idealerweise trainieren Sie die wichtigsten Muskelgruppen (Rumpf, obere und untere Gliedmassen) mindestens zwei Mal pro Woche für 10 bis 20 Minuten. Zu Beginn ist es ratsam, die Übungen unter Aufsicht einer Fachperson durchzuführen, zum Beispiel in einem Fitnesszentrum oder bei der Physiotherapie. Die unter Aufsicht durchgeführten Übungseinheiten können Sie um einfache Übungen zu Hause ergänzen. Auch ein Gymnastikball oder Fitnessbänder für das Krafttraining können eingesetzt werden. Einfache Übungen finden sich auf der Website www.paprica.ch. Es gibt auch zahlreiche Smartphone-Apps oder Video-Tutorials im Internet, aber diese sind nicht immer für alle geeignet. Fragen Sie eine Fachperson um Rat, um die für Sie passende Lösung auszuwählen. Die Muskulatur kann auch im Rahmen der Ausdaueraktivitäten trainiert werden, die Sie planen oder bereits ausüben: Schwimmen, Wassergymnastik, Vita Parcours, Nordic Walking usw.

Egal, für welche Aktivität Sie sich entscheiden: **Es ist wichtig, dass Sie Spass daran haben und sich nicht überfordern.** Ziel ist es, die Bewegung mit positiven Momenten zu verbinden, die Sie gern regelmässig wieder erleben möchten! Auf diese Weise haben Sie Spass und profitieren langfristig von den positiven Effekten der körperlichen Betätigung.



ICH STEIGERE MICH - STUFEN 3 UND 4 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE



NStufe 3: Von den Alltagsaktivitäten zur umfassenden Fitness

Sie sind es jetzt gewohnt, sich regelmässig zu bewegen, und planen ein umfassenderes Programm mit wöchentlichen Trainingseinheiten? Nur zu! Stufe 3 ermöglicht es Ihnen, gezielt Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu trainieren, indem Sie Häufigkeit und Intensität der körperlichen Aktivität Schritt für Schritt erhöhen. Die positiven Auswirkungen auf Ihre Gesundheit werden so noch grösser sein, solange Sie es nicht übertreiben.

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

- » Fahren Sie mit dem Velo längere Strecken zum Einkauf, zu Freizeitaktivitäten oder Sportveranstaltungen.
- » Nehmen Sie Treppen zügiger.
- » Gehen Sie beim Spaziergang zwischendurch schneller.
- » Planen Sie längere Wanderungen.

Trauen Sie sich noch mehr zu und willigt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein, können Sie mehr als 5 Stunden pro Woche Ihre **Ausdauer** mit Aktivitäten trainieren, bei denen man etwas ausser Atem kommt. Alternativ können Sie auch mehr als 2½ Stunden pro Woche Sport treiben, bei dem man richtig ausser Atem kommt. Besonders geeignet sind hier Sportarten, bei denen die grossen Muskelgruppen beansprucht werden:

- › Velofahren
- › Schwimmen
- › Joggen
- › Sportwanderungen
- › Nordic Walking
- › Langlauf
- › Rollschuhlaufen
- › usw.

Achten Sie darauf, dass Sie sich sowohl im Sommer als auch im Winter körperlich betätigen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie zu den Möglichkeiten in Ihrer Region. Der Kasten auf Seite 19 zeigt das Beispiel einer Website, auf der sich die im Kanton Waadt verfügbaren Angebote finden.



WISSENSWERTES

Auf einigen Websites findet sich eine Übersicht über die verschiedenen Bewegungs- und Sportangebote. Im Kanton Waadt bietet die Website www.jemebouge.ch über eine Suchmaschine Zugriff auf aktuelle angepasste Bewegungsangebote, sowohl für Privat- als auch für Fachpersonen.

WISSENSWERTES

Kombinieren Sie das Training mit Gymnastik-, **Stretching-** und **Koordinationsübungen**. Damit verbessern Sie Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Bei einem regelmässigen Training wird es wichtig, Ihr Programm zu variieren, um der Eintönigkeit vorzubeugen und verschiedene Teile des Körpers zu beanspruchen (Ausdauer und Beinmuskulatur auf dem Hometrainer, Schwimmen für den Oberkörper, Tanzen für die Beweglichkeit und die Koordination usw.). Das heisst aber nicht, dass Sie immer mehr machen müssen. **Wenn Sie ein Mass an Bewegung gefunden haben, das Ihnen wirklich gut tut, können Sie ruhig auf diesem Niveau bleiben.**



Stufe 4: Mehr Spass und mehr Vorsicht

Sie fühlen sich nun richtig fit und haben Lust auf mehr? Dann hindert Sie selbstverständlich nichts daran. Der Nutzen steigt mit zunehmender Häufigkeit und Intensität körperlicher und sportlicher Betätigung, aber nur bis zu einem gewissen Grad.

Personen, die inaktiv sind oder sich seit weniger als 3 Monaten moderat bewegen, sollten – unabhängig von ihrem Gesundheitszustand – zunächst mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin sprechen, wenn sie die Intensität ihres Trainings steigern möchten. Denn jetzt gilt der Grundsatz: **Alles, was über die grundsätzlichen Empfehlungen für Ihre Gesundheit (Stufen 1 bis 3 der Bewegungspyramide) hinausgeht, darf Ihnen nicht schaden, indem Sie es übertreiben.** Bei dieser Aktivitätsstufe ist das Risiko von Verletzungen des Muskel-Skelett-Systems und von Herzproblemen erhöht (wenn das Training mit hoher Intensität ausgeübt wird).

Diese Stufe ist geeignet, wenn Sie Ihre Leistungen für ein sportliches Ziel verbessern möchten (Wettkämpfe im Verein, Volksläufe, persönliche Herausforderungen oder Herausforderungen in der Gruppe usw.). Durch abwechslungsreiche Gestaltung der sportlichen Aktivitäten können ehrgeizige Ziele erreicht und gleichzeitig körperliche Fähigkeiten entwickelt werden, die der Gesundheit äusserst dienlich sind. In diesem Fall kann Ihnen ein Gespräch mit einer Fachperson für Sport- und Bewegungsmedizin helfen, Ihre Ziele auf sichere Weise zu erreichen. Anhand eines Belastungstests in einem spezialisierten Zentrum beispielsweise kann Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit beurteilt werden, und es können individuell angemessene Bereiche für das Ausdauertraining festgelegt werden.



ICH BLEIBE DABEI – WIE VERMEIDE ICH MOTIVATIONSTIEFS?

Alte Gewohnheiten holen uns manchmal wieder ein, und man sagt sich zum Beispiel „Mir reicht's!“, bricht den Sprachkurs ab, beginnt wieder zu rauchen oder verzichtet auf das tägliche Bewegungsprogramm. Solche Motivationstiefs sind ganz normal. Auch nach einer längeren Pause – etwa wegen einer Krankheit – fällt es vielen schwer, wieder in Bewegung zu kommen.

Deshalb ist es hilfreich zu wissen, wie man sich wieder motivieren kann:

- » Setzen Sie sich kurz- und mittelfristig realistische Ziele: Diese sollten idealerweise angemessen und erreichbar, aber dennoch entsprechend ehrgeizig und lohnend sein, sodass Sie motiviert sind, sie zu verwirklichen. Wenn es Ihnen bisher nicht gelungen ist, sich regelmässig zu bewegen, sollten Sie vielleicht über einige Wochen stufenweise trainieren, bis Sie jeden Tag eine halbe Stunde schaffen, in der Sie leicht ausser Atem kommen, und dieses Pensum beibehalten können.
- » Treffen Sie Abmachungen: Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, einem Bekannten oder Ihrer Ärztin, was Sie in den kommenden Wochen tun werden.
- » Planen Sie Zeitfenster für körperliche Aktivitäten in Ihren Tagesablauf ein.
- » Setzen Sie sich einen Termin, an dem Sie prüfen, ob Sie Ihre Vorsätze umgesetzt haben.
- » Belohnen Sie sich: Wenn Sie Ihre Vorsätze eingehalten haben, gönnen Sie sich einen Augenblick der Entspannung und Geselligkeit, zum Beispiel bei einem festlichen Essen.
- » Schliessen Sie sich mit anderen zusammen: Oft fällt es leichter und ist angenehmer, etwas in Gesellschaft zu machen, zum Beispiel mit Freundinnen oder Kollegen.
- » Achten Sie auf Abwechslung: Variieren Sie Ihr Programm, probieren Sie Neues aus – Hauptsache, Sie bewegen sich!
- » Seien Sie nicht zu streng mit sich: Wenn Sie Ihre Erwartungen nicht zu hoch stecken, machen Sie rascher Fortschritte.



Dazu gehört auch, sich auf Phasen mit Motivationsverlust vorzubereiten:

- » Setzen Sie sich nach einer Pause so schnell wie möglich einen Termin, an dem Sie Ihr Bewegungsprogramm wieder aufnehmen.
- » Ergründen Sie, was zum Motivationsverlust geführt hat, und versuchen Sie, solche Situationen künftig zu vermeiden.
- » Antizipieren Sie einschränkende oder unvorhergesehene Situationen: Verwenden Sie dazu die Strategie „Wenn ... dann ...“ (Zum Beispiel: *Wenn es regnet, dann ersetze ich meinen Spaziergang durch 20 Minuten Training zu Hause*).
- » Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie sich Durchhänger vermeiden lassen.



DER SCHRITTMESSER: EIN SPIELERISCHES UND NÜTZLICHES MITTEL

Der Schrittmesser ist ein streichholzschachtelgrosses Gerät, das um die Hüfte getragen wird und die Anzahl der pro Tag gemachten Schritte zählt. Mit ihm lassen sich sämtliche zu Fuss zurückgelegten Strecken erfassen. Dies ist viel genauer als eine ungefähre Schätzung aus der Erinnerung heraus.

Ziel ist es, jede Gelegenheit zu nutzen, um sich zu Fuss fortzubewegen, und zu versuchen, die tägliche Schrittzahl nach Möglichkeit stufenweise zu erhöhen. Eine Erhöhung der täglichen Schrittzahl ist mit einer geringeren Sterblichkeit verbunden.

Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des Schrittmessers als Mittel zur Bewegungsförderung nachgewiesen. Dank seiner Nutzung stieg die durchschnittliche Anzahl an Schritten pro Tag um 2500 Schritte. Ein guter Schrittmesser kostet etwa 20 Franken. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gibt Ihnen gerne weitere Auskunft zu diesem Thema.

WISSENSWERTES

Nur wenige Menschen wissen es, aber die Empfehlung von 10 000 Schritten pro Tag stammt nicht aus der Wissenschaft, sondern aus der Welt des Marketings. Nach den Olympischen Spielen in Tokio 1964 entwickelte ein japanischer Uhrenhersteller einen Schrittmesser namens „Manpo-kei“ (übersetzt „10 000-Schritte-Messer“) und vermarktete ihn unter dem Slogan „Gehen wir 10 000 Schritte am Tag!“. Die berühmten 10 000 Schritte sind so zum Referenzwert geworden – seit über einem halben Jahrhundert. Mehrere Studien haben bestätigt, dass 10 000 Schritte oder mehr pro Tag gesundheitsfördernd sind. Doch vor allem haben sie gezeigt, dass auch niedrigere Ziele sich durchaus positiv auf die Gesundheit auswirken können (Paluch 2021, Lee 2019, Miguel-Berges 2018).





BEWEGUNGSTAGEBUCH

Hier einige Ideen, um an 5 Tagen pro Woche auf 30 Minuten mässige Bewegung zu kommen.

	MORGEN	MITTAG	ABEND
MONTAG			
	4 X 10 MINUTEN FÜR DEN WEG ZUR ARBEIT MIT DEM VELO		
DIENSTAG			
	2 X 20 MINUTEN FÜR DEN WEG ZUR ARBEIT ZU FUSS		
MITTWOCH			
	30 MINUTEN ELOFAHREN IN DER FREIZEIT		
DONNERSTAG	RUHETAG		
FREITAG			
	30 MINUTEN SCHWIMMEN		
SAMSTAG			
	30 MINUTEN ZÜGIGES GEHEN		
SONNTAG	RUHETAG		



Räumen Sie Ihrer Gesundheit Platz im Alltag ein und führen Sie Ihr ganz persönliches Bewegungstagebuch!

	MORGEN	MITTAG	ABEND
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG			



Räumen Sie Ihrer Gesundheit Platz im Alltag ein und führen Sie Ihr ganz persönliches Bewegungstagebuch!

	MORGEN	MITTAG	ABEND
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG			



Räumen Sie Ihrer Gesundheit Platz im Alltag ein und führen Sie Ihr ganz persönliches Bewegungstagebuch!

	MORGEN	MITTAG	ABEND
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG			

IMPRESSUM

Bize R, Cebulla L, Zaroni U. Bewegung ist gesund. Patientenbroschüre.

Unisanté (Centre universitaire de médecine générale et santé publique), Bundesamt für Sport, Kollegium für Hausarztmedizin, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. Lausanne 2009.

AUTOR

Dr. med. Raphaël Bize, MPH,
Département épidémiologie et systèmes de santé,
Unisanté, Lausanne
Dr. med. Ludo Cebulla,
Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Basel
Urs Zaroni, MPH, Journalist, Zürich

MITARBEIT

Fabio Peduzzi, Ligues de la santé, Lausanne

ÜBERARBEITUNG UND ANPASSUNG 2022

Dr. med. Mathieu Saubade,
Centre de médecine du sport, Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) und Département promotion de la santé et préventions, Unisanté, Lausanne

Dr. med. Raphaël Bize, MPH,
Département épidémiologie et systèmes de santé,
Unisanté, Lausanne
Dr. ès Sc. Jérôme Spring,
Département promotion de la santé et préventions,
Unisanté, Lausanne
Sandrine Correvon, Département promotion de la santé et préventions, Unisanté, Lausanne

BEGLEITENDE INSTITUTIONEN

DER ERSTAUSGABE

- » Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz (AefU)
- » Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU)
- » Centre de Traitement en Alcoolologie,
- » Centre hospitalier universitaire vaudois, Lausanne
- » Kollegium für Hausarztmedizin
- » Département de l'enfant et de l'adolescent, Hôpitaux Universitaires Genève
- » Département universitaire de médecine et santé communautaires, Centre hospitalier universitaire vaudois, Lausanne

- » Hôpital Pitié-Salpêtrière, Service de Nutrition und Centre de Recherche en Nutrition Humaine Ile-de-France, Paris, Frankreich
- » Hôpitaux Universitaires Genève
- » Institut des sciences du mouvement et de la médecine du sport und École d'éducation physique et de sport, Universität Genf
- » Institut des sciences du sport et de l'éducation physique, Fakultät für Sozialwissenschaften und Politik, Universität Lausanne
- » Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne
- » Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
- » Ligues de la santé, Lausanne
- » Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires
- » Hausärztinnen und Hausärzte, die in verschiedenen Entwicklungsphasen teilgenommen haben
- » Patientinnen und Patienten, die in verschiedenen Entwicklungsphasen teilgenommen haben
- » Nationales Bewegungsförderungsprogramm „Allez Hop“
- » Gesundheitsförderung Schweiz
- » Pro Senectute Schweiz, Fachstelle Alter und Sport
- » Service de Médecine de Premier Recours, Hôpitaux Universitaires Genève
- » Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme, Centre hospitalier universitaire vaudois, Lausanne
- » Service des sports universitaires, Université de Lausanne und École Polytechnique Fédérale de Lausanne
- » Unité de pédagogie médicale, Fakultät für Biologie und Medizin, Universität Lausanne
- » Abteilung Forschung der Geriatrischen Universitätsklinik, Zieglerspital Bern
- » Ressort Bewegung und Gesundheit, Eidgenössische Hochschule für Sport, Magglingen, Bundesamt für Sport, Magglingen
- » Université du 3^e âge, Commission Santé, Genf

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

- » Kanton Waadt und Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms zum Thema Bewegung und Ernährung
- » Loterie Romande
- » Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH) – PEPra-Projekt (Anpassung 2022)



GRAFIK

David Corradini
Tessa Gerster
Jenithan Selvarajah

DRUCK

Imprimerie Vallorbe

AUFLAGE

1. Auflage, 2009
Überarbeitete Auflage, 2022

BESTELLUNGEN

Unisanté
PAPRICA
Route de Berne 113
1010 Lausanne
Tél. 021 545 10 11
info@paprica.ch

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Lausanne

WWW.PAPRICA.CH