



Der Körper in Bewegung

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Warum braucht unser Körper Bewegung?

Bewegung hilft Menschen jeden Alters dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Bereits ganz alltägliche Belastungen wirken sich positiv aus. Mit ausreichender Bewegung stärken Sie Ihre Widerstandskraft und Ihr Wohlbefinden. Sie erzielen einen günstigen Einfluss auf Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Muskulatur, Ihren Stoffwechsel und Ihr Immunsystem. Das Risiko eines Herzinfarkts wird deutlich verringert. Bewegung hat ausserdem eine positive und regulierende Wirkung bei Krankheiten wie Diabetes und Adipositas. Zudem leiden Aktive weniger an degenerativen Hirnerkrankungen wie Alzheimer.

Es ist nie zu spät, sich körperlich zu betätigen

Jeder Schritt weg von der Inaktivität – und sei er noch so klein – ist wichtig und nützt Ihrer Gesundheit. Es ist deshalb nie zu spät, den ersten Schritt zu einem aktiveren Leben zu tun. Eventuell auftretende negative Auswirkungen körperlicher Aktivität sind deutlich geringer als solche eines Bewegungsmangels. Inaktive Personen besuchen häufiger den Arzt und sind öfters und länger im Spital.

Lebensqualität bis ins hohe Alter

Mit fortschreitendem Alter bauen sich unsere Muskeln zunehmend ab. Der altersbedingte Muskelschwund beginnt schon mit etwa 50 Jahren und beschleunigt sich ab dem 70. Lebensjahr. Bis zum 80. Lebensjahr verlieren wir je nach Lebensstil bis zu 40 Prozent Muskelmasse durch

den normalen Prozess des Muskelabbaus. Die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen führen unter anderem zu einer Häufung von Stürzen. Wirken Sie dem altersbedingten Muskelabbau entgegen. Bewegen Sie sich und fördern Sie so Ihre Lebensqualität bis ins hohe Alter.



Positive Auswirkungen von Bewegung

- Gedächtnisleistung
- Selbstwertgefühl
- Stressabbau / Entspannung
- Herz-Kreislauf-Funktion
- Knochendichte / Verminderung von Stürzen und Knochenbrüchen
- Schlafqualität
- Beweglichkeit / Mobilität
- Gewichtsregulation
- Krebsprävention (Darm-, Brust-, Lungen-, Gebärmutterhalskrebs)
- Cholesterinwerte
- Durchblutung / Sauerstoffversorgung
- Blutzuckerwerte
- Neue Kontakte



Negative Auswirkungen von Bewegungsmangel

- Arteriosklerose
- Depressionen
- Schwächung des Atmungssystems
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Diabetes mellitus Typ 2
- Osteoporose
- Geschwächtes Immunsystem
- Fettstoffwechselstörungen
- Übergewicht
- Sturzanfälligkeit
- Eingeschränkte Mobilität
- Mangelnde Belastbarkeit
- Muskelschwäche / Haltungsschäden / Rückenschmerzen

Wie viel Bewegung braucht unser Körper?

Der heutige Alltag ist bewegungsarm. Schlagen Sie ihm ein Schnippchen. Schon mit wöchentlich 2.5 Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität tragen Sie entscheidend zur Verbesserung Ihrer Gesundheit bei. Falls Sie Sport mögen und eine höhere Intensität bevorzugen, erreichen Sie bereits mit 1.25 Stunden intensiver Bewegung pro Woche den Mindestbeitrag für Ihre Gesundheit. Sie müssen also keine ambitionierte Sportlerin und kein ehrgeiziger Wettkampfsportler sein, um mit Bewegung einen positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden zu erzielen.



Empfehlungsstufe 1

Für einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit sollten Sie mindestens die Empfehlungsstufe 1 absolvieren.



2.5 Stunden pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität verteilt über mehrere Tage

Mittlere Intensität

Jede körperliche Aktivität, bei der man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt.

Zum Beispiel: Zügiges Gehen, Radfahren, Wassergymnastik, Gartenarbeiten

oder



1.25 Stunden pro Woche Bewegung mit hoher Intensität verteilt über mehrere Tage

Hohe Intensität

Aktivitäten, die zumindest ein leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen.

Zum Beispiel: Laufen, zügiges Velofahren, Schwimmen, Skilanglaufen, Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten

Tipp

Sie können Bewegungen mittlerer und hoher Intensität kombinieren. Als Faustregel gilt: 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität zählen gleich viel wie 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität. Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten dauern. Durch die schrittweise Steigerung der Trainingszeit, -frequenz und -intensität wird die beste Aufrechterhaltung erzielt und die Verletzungsgefahr bleibt gering.

Empfehlungsstufe 2

Aktive können mit zusätzlichem Kraft- und Ausdauertraining ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit weiter steigern.

Empfehlungsstufe 1



+



2 x pro Woche intensives Krafttraining



3 x pro Woche 20 Minuten Ausdauertraining mit hoher Intensität

Tipp

Kräftigungsübungen können Sie an Kraftgeräten, mit einfachen Hilfsmitteln (z. B. Hanteln) oder nur mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. Sie müssen einen Zustand erreichen, bei dem die Übung trotz maximalem Einsatz nicht mehr möglich ist (Ausführung 90 bis 120 Sekunden pro Übung). Führen Sie die Bewegung langsam aus und halten Sie die Spannung in der maximalen Dehnposition 2 Sekunden. So reicht eine Serie pro Übung.

Vorteile von Bewegung mit mittlerer Intensität

- Lifestyle-Aktivitäten bringen zwar keine signifikante Verbesserung der Ausdauer, jedoch so etwas wie eine «metabolische Fitness» mit sich. Auch diese schützt vor einer Reihe von Krankheiten und fördert die Gesundheit.
- Körperlich-sportlicher Betätigung mit mittlerer Intensität wird eine kardiovaskuläre Schutzwirkung zugeschrieben. So ergibt bereits eine moderate Aktivität von täglich 30 Minuten eine nachweislich gute Schutzwirkung vor der koronaren Herzkrankheit.
- Eine mittelintensive Körperbetätigung ist ebenso gut wie intensiver Sport in der Prävention des nichtinsulinabhängigen Diabetes mellitus und in der Vorbeugung von Bluthochdruck.

Vorteile von Bewegung mit hoher Intensität

- Der grösste Vorteil der intensiven sportlichen Betätigung ist ihre grössere Effektivität und höhere Effizienz. Der Dosis-Wirkungsbereich erstreckt sich bis zu einem Gesamtumfang von 5 bis 8 Stunden Ausdauersport pro Woche. Ausdauertraining, das zu stark beschleunigter Atmung und Schwitzen führt, verbessert das Dauerleistungsvermögen am deutlichsten.

- Sportliches Training mit hoher Intensität ist und bleibt im Vergleich mit den moderaten Aktivitäten effektiver und effizienter in der Verbesserung der kardiovaskulären Fitness und bringt damit die grösstmögliche Risikoreduktion.

Vorteile von Krafttraining

- Krafttraining ist insbesondere ab etwa 50 Jahren zu empfehlen. Zweimal Krafttraining pro Woche wirkt dem altersbedingten Muskelabbau entgegen. Dabei sollten die einzelnen Übungen mit einem moderaten Widerstand durchgeführt werden.

Ideen für die Praxis

Der Alltag ist das beste Fitnesscenter

Ob mit Alltagsbewegung oder als individuelles Training – es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie die empfohlene Anzahl an Bewegungsminuten erreichen können.

- Lassen Sie den Lift stehen und nehmen Sie die Treppe.
- Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen.
- Steigen Sie eine oder einige Stationen früher als gewohnt aus dem Bus und gehen Sie das letzte Stück zügig zu Fuss.
- Schaufeln Sie im Winter Schnee.
- Machen Sie nach harter körperlicher Arbeit einige Dehnungs- und Entspannungsübungen.
- Betreiben Sie verschiedene Sportarten oder Lifestyle-Aktivitäten, die den Körper ganzheitlich fördern. Es ist möglich und sinnvoll, verschiedene Aktivitäten zu kombinieren und diese auch zu variieren. Bleiben Sie vielseitig.
- Gönnen Sie Ihrem Körper auch einmal einen Wellnessstag oder eine Massage.



Beispiel 1: Für Hausbesitzer

Arbeiten Sie zweimal in der Woche für je 30 Minuten im Garten (im Winter: Schneeschaufeln). Dazu erledigen Sie Einkäufe (Bäckerei, Metzgerei, Post) dreimal in der Woche zügig zu Fuss für je 30 Minuten. Nehmen Sie im Alltag für kurze Distanzen die Treppe statt den Lift.



Beispiel 3: Für Neugierige

Wie wäre es mit einem Bewegungskurs (z. B. Tanz, Pilates, Nordic-Walking, Aquafitness) einmal oder zweimal in der Woche für 60 Minuten? Dazu noch fünfmal pro Woche für 20 Minuten Fahrradfahren.



Beispiel 2: Für Arbeitstätige

Wenn Sie unter der Woche jeden Tag 20 Minuten das Fahrrad zur Arbeit nutzen, haben Sie bereits zwei Drittel des empfohlenen Bewegungspensums erreicht. Dazu am Wochenende noch 30 Minuten zügiges Spaziergehen und zweimal pro Woche 20 Minuten Krafttraining.

Ihre Bewegungshelfer

Haben Sie Fragen zum Inhalt dieser Broschüre? Brauchen Sie Tipps bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Bewegungsprogramms? Oder sind Sie unsicher bei der Ausführung Ihrer Kraftübungen? Wir sind gerne für Sie da.

Physiotherapie Stadtspital Waid
+41 44 417 22 20
sekr.physio@waid.zuerich.ch

Stadtpital Waid und Triemli

Standort Waid
Tièchestrassè 99
8037 Zürich
+41 44 417 11 11
waidspital.ch