Bewegung - ein Quell der Gesundheit

Autor(en): **Martin, Brian**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **78 (2000)**

Heft 10

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725059

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bewegung – ein Quell der Gesundheit

Neue Erkenntnisse zeigen, dass schon eine halbe Stunde Bewegung pro Tag Wunder wirken kann. Schon in der Antike wusste man es: Bewegung ist gesund, ohne Bewegung altert man schneller.

VON DR. MED. BRIAN MARTIN*

Der berühmte griechische Arzt Hippokrates stellte schon um 400 vor Christus fest: «Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohl entwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit und altern schnell.»

In den letzten Jahrzehnten hat der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit neue Bedeutung erlangt, weil durch die technische und gesellschaftliche Entwicklung der Bewegungsmangel in der Bevölkerung ein noch nie zuvor beobachtetes Ausmass erreicht hat.

Die Schutzwirkung eines Fitness-Trainings vor der koronaren Herzkrankheit, der Hauptursache des Herzinfarkts, ist schon länger gut bekannt. Durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse weiss man heute, dass regelmässige Bewegung nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten senkt, sondern auch das von Altersdiabetes, Dickdarmkrebs, Brustkrebs, Übergewicht, Osteoporose, Depressionen und Gallensteinen.

Nicht nur ist die Lebenserwartung von bewegten Menschen grösser, sie bleiben auch länger fit und selbstständig. Die stimmungsaufhellende Wirkung von körperlicher Aktivität kann unmittelbar erfahren werden, zudem sind regelmässig sportlich Aktive belastbarer und leiden weniger unter Stress. Generell wird Bewegungsmangel heute als vergleichbar schädlich für die Gesundheit eingeschätzt wie Rauchen und als deutlich schädlicher als Übergewicht.

Bereits seit einiger Zeit ist die gesundheitliche Schutzwirkung eines sportlichen Trainings bekannt, wie man es in Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen mit schweisstreibender Intensität und mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche durchführen kann. Man weiss aber inzwischen, dass gesundheitlicher Nutzen schon ab einer deutlich tieferen Belastung zu erwarten ist. Die Intensität der Bewegung sollte dabei mindestens zu leicht beschleunigtem Atmen führen, also zügigem Gehen entsprechen. Neben den meisten Spielen und Sportarten entspricht eine Vielzahl von Alltagsaktivitäten dieser Beschreibung, so auch Treppensteigen, Velofahren, Schneeschaufeln oder Rasenmähen.

In den aktuellen Mindestempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung des Bundesamts für Sport, des Bundesamts für Gesundheit und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz wird Frauen und Männern jeden Alters empfohlen, sich regelmässig – am besten täglich – eine halbe Stunde mit mindestens der oben beschriebenen «mittleren» Intensität zu bewegen. Wer sich nicht dreissig Minuten am Stück bewegen kann, hat ausserdem die Möglichkeit, «Bewegungsepisoden» über den ganzen Tag zusammenzuzählen, wobei Aufteilungen bis zu etwa zehn Minuten noch sinnvoll sind.

Der wesentlichste Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenige von der Inaktivität zu einer halben Stunde Bewegung täglich. Wer bereits so aktiv ist, kann mit einem gezielten Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit aber noch mehr für Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun.

Ein Training der Ausdauer umfasst mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche über zwanzig bis sechzig Minuten bei einer Intensität, die leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursacht, das Sprechen aber noch zulässt. Dazu eignen sich alle bewegungsintensiven Sportarten, wie zum Beispiel Laufen, Velofahren, Schwimmen oder Skilanglauf, aber auch ein Training an Fitnessgeräten.

Bewegung im Alter

Wer mit dreissig Jahren ein Ausdauersportler war, profitiert davon gesundheitlich mit fünfzig nicht mehr, wenn er in der Zwischenzeit zum Bewegungsmuffel geworden ist. Andererseits kann

Was vor Beginn eines sportlichen Trainings zu beachten ist

Die Aufnahme eines täglichen Bewegungsprogramms kann gesunden Frauen und Männern jeden Alters ohne weitere ärztliche Abklärung empfohlen werden. Zu einer Beurteilung, ob allenfalls ein erhöhtes Risiko vorhanden sein könnte, eignet sich der Fragebogen auf der gegenüberliegenden Seite. Falls Sie eine oder mehrere der Fragen mit «Ja» beantworten, können Sie von einem Bewegungsprogramm zwar profitieren, wir empfehlen Ihnen aber vorgängig einen Besuch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Wenn Sie neu mit einem sportlichen Training vom Ausdauertyp beginnen möchten und als Mann mindestens 45 Jahre oder als Frau mindestens 55 Jahre alt sind, empfehlen wir Ihnen ebenfalls einen vorgängigen Arztbesuch.

Weitere Informationen finden sich im Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz im Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen, Tel. 032 327 61 23, E-Mail: hepa@baspo.admin.ch, Internet: www.hepa.ch

* Der Autor arbeitet im Bundesamt für Sport in Magglingen im Bereich Gesundheitsförderung

Bewegte Menschen haben eine höhere Lebenserwartung, bleiben länger fit und selbstständig.

aber auch die Sechzig- oder Siebzigjährige, die sich früher selten bewegt hat, viel für ihre Gesundheit tun, wenn sie heute regelmässige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbaut.

Krafttraining trägt in jedem Alter zu Wohlbefinden und Gesundheit bei, besonders wichtig wird es etwa ab dem fünfzigsten Lebensjahr. Es dient der Entwicklung und Erhaltung der Muskelmasse, wobei insbesondere die Rumpfmuskulatur, aber auch Beine und die Schulter-Arm-Region von Bedeutung sind. Fitnesscenter bieten Trainingsmöglichkeiten für alle. Eine obere Altersgrenze gibt es nicht: Selbst über 90-Jährige sind sicher und erfolgreich trainierbar und haben sogar Spass dabei.

Gehören Sie zu dem guten Drittel der Schweizer Bevölkerung, der sich noch nicht eine halbe Stunde am Tag bewegt? Sie können besonders viel von mehr körperlicher Aktivität profitieren. Falls es Ihnen nicht auf Anhieb gelingt, auf eine halbe Stunde am Tag zu kommen, lassen Sie sich nicht entmutigen. Fangen Sie einfach an, etwas Bewegung in jeden Tag einzubauen. Benutzen Sie die Treppe statt den Lift, gehen Sie zu Fuss zum Einkaufen, steigen Sie beim Bus eine Station früher aus. Auch Rückschläge mit inaktiveren Phasen sind normal und sollten Sie nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

Wenn Sie mit einem Krafttraining beginnen möchten, empfehlen wir Ihnen vor allem die von Qualitop ausgezeichneten Fitnesscenter. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung: die meisten Versicherer leisten aus der Zusatzversicherung einen Beitrag an das Jahresabonnement.

Risiken der Aktivität

Grundsätzlich sind die Risiken von körperlicher Aktivität klein. Im Strassenverkehr und bei den verschiedenen Sportarten sind natürlich die entsprechenden Massnahmen der Unfallverhütung zu beachten. Mehr als neunzig Prozent aller Herzinfarkte treten nicht nach körperlicher Aktivität auf. Trotzdem können grosse körperliche Anstrengungen das Risiko für einen Herzinfarkt kurzfristig erhöhen. Diese Risikoerhöhung ist aber praktisch nur bei Untrainierten zu beobachten und spricht somit klar für und nicht gegen regelmässige körperliche Betätigung.

Beachten Sie auch das Thema «Sport» auf den Seiten 8 bis 12.

Fragebogen (siehe Kasten auf der gegenüberliegenden Seite)

- **Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten «etwas am Herzen», und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?**
- **Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?**
- **Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?**
- **Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindels gestürzt?**
- **Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?**
- **Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?**
- **Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu betreiben?**