

THEMA: BEWEGUNG

Die Freude an Bewegung wiederentdecken

Der moderne Mensch scheint die Lust am Gehen und sich Bewegen verloren zu haben. Wir nutzen technische Hilfsmittel wie Rolltreppen und Aufzüge, um Höhenunterschiede zu überwinden oder das Auto, um oft kurze Strecken zurückzulegen. Viele von uns sitzen die meiste Zeit des Tages.

Dabei ist es wissenschaftlich belegt, dass Bewegung wirkt:

Erwachsene, die sich regelmäßig bewegen, ...

- sind gesünder und fühlen sich besser als körperlich inaktive Personen,
- haben ein geringeres Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder Krebs,
- haben seltener Angstgefühle oder depressive Verstimmungen,
- haben ein robusteres Immunsystem
- und schlafen besser.

Ein körperlich aktiver Lebensstil erlaubt es, alltägliche Anforderungen, wie Treppensteigen oder etwas Schweres zu tragen, ohne übermäßige Ermüdung zu bewältigen.

Ein wichtiger erster Schritt ...

ist der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“! Legen Sie also los: Ob mit flottem Gehen, Stiegen steigen, Rad fahren, Schwimmen, Spazieren gehen, Wandern oder einer Teilnahme an diversen Bewegungsangeboten in Ihrer Gemeinde – Hauptsache regelmäßig und mit Freude!



„
*Alles Leben ist Bewegung,
Bewegung ist Leben.*
(Leonardo da Vinci)

“



Gerlinde Malli
Styria vitalis
Bereichsleitung Gemeinde
gerlinde.malli@styriavitalis.at

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Bewegung gesund ist, wissen wir. Dennoch ist es oft schwierig, von der Couch aufzustehen. Am Montag Lauftraining, am Mittwoch ins Fitnessstudio, am Freitag Yoga – was die einen brauchen, bedeutet für andere Stress. Wichtig ist, dass Sie herausfinden, was Ihnen gut tut. Vielleicht hilft diese Ausgabe dabei!



Geschenk für Kinder, Jungbrunnen für Erwachsene



Warum der Internist und Vorsorgemediziner Dr. Bernd Haditsch „Bewegung auf Rezept“ verschreibt, was uns zu Bewegung motiviert und wie unser Lebensumfeld unser Bewegungsverhalten beeinflusst, erfahren Sie in diesem Gespräch.

Welche Bedeutung hat Bewegung aus ärztlicher Sicht für unser Wohlbefinden?

Bewegung ist für mich das Medikament des 21. Jahrhunderts, weil sie sich körperlich, geistig und seelisch sehr positiv auswirkt. Bewegung wirkt vorbeugend gegen Erkrankungen und stärkt unser Immunsystem. Ich verschreibe Bewegung wie ein Medikament: Man soll ein bisschen ins Schwitzen, ins Schnaufen kommen, aber man soll sich nicht überlasten. Es muss nicht Sport, und schon gar nicht Leistungssport sein.

Kann Bewegung auch schaden, kann ich was falsch machen?

Eine aktive Lebensführung, bei der Sie Bewegung in den Alltag einbauen, ist nebenwirkungsfrei. Man kann sein Geh-Tempo an den Puls, an die Atmung anpassen. Wichtig ist, dass Sie sich regelmäßig bewegen, sich dabei gut fühlen und Freude daran haben.

Oft ist es schwierig, sich aufzuraffen und in Bewegung zu kommen. Was raten Sie?

Den inneren Schweinehund zu überwinden, ist wirklich schwierig. Aber es braucht nicht viel Zeit und nicht viel Geld, um für die Gesundheit Gutes zu tun: Die Gesundheit findet man vor der Haustür, im Garten, im Wald, auf den Wiesen. Bequeme Kleidung und ein paar gute Schuhe – das reicht für jenes Ausmaß an Bewegung, das meine Gesundheit fördert und mich vor Krankheit schützt.

Wie beeinflusst das Lebensumfeld unser Bewegungsverhalten?

Das Lebensumfeld ist Goldes wert. Wenn ich beispielsweise einen Radweg vor der Haustüre habe oder wenn die Gehwege beleuchtet, vom Autoverkehr gut abgegrenzt und sicher sind, dann fahre ich eher mit dem Rad und gehe eher zu Fuß.

Und wie beeinflussen uns die Menschen um uns herum?

Auch das hat einen gewaltigen Einfluss. Wenn ich als Chef mit dem Rad zur Arbeit fahre, dann sind auch meine MitarbeiterInnen motivierter, das Rad zu nehmen. Oder wenn man sich in der Familie gemeinsam bewegt – zum Beispiel gemeinsam wandert –, ist das ein Geschenk für Kinder und ein umfassender Jungbrunnen für Eltern oder Großeltern.

Sich gemeinsam zu bewegen kann also motivierend sein?

Der soziale Aspekt ist enorm wichtig. Etwas in einer Gruppe zu tun, macht meist Spaß. Ich mache vielleicht etwas, das ich alleine nicht machen würde. Ich lerne neue Leute kennen und kann neue Kontakte knüpfen. Auch das Gehen im Alltag – zum Einkaufen, zur Apotheke, zur Kirche – ist wichtig, denn man nimmt die Umgebung wahr und trifft Leute. Man weiß, dass Menschen, die vereinsamen, die die Neugierde verlieren, die sich nicht bewegen, schneller in Demenz gleiten. Ich übertrage das auf Krankheit ganz allgemein: Einsamkeit und Bewegungsarmut beschleunigen den Krankheitsverlauf. Daher mein Rezept: Lachen, laufen, lieben, lernen, lustvoll leben.

*Mein Rezept:
lachen, laufen,
lieben, lernen,
lustvoll leben.*

Wie oft bewegen?

Für Erwachsene gilt: Regelmäßig Kraft und Ausdauer trainieren.

Warum Krafttraining? Weil die Muskeln unsere Bänder und Gelenke stabilisieren und dadurch Überbelastungen oder Verletzungen (z.B. durch Stürze) vorbeugen.

Und wie trainieren? - An mindestens **2 Tagen pro Woche** gezielt alle großen Muskelgruppen (z.B. Beine, Bauch, Popo, Rücken) stärken.

Warum Ausdauertraining? Weil das Herz dadurch in Schwung kommt, was wiederum dem Herz-Kreislauf-System gut tut.

Und wie? - Mindestens **150 bis 300 Minuten pro Woche** ausdauerorientierte Bewegung, bei der man ein bisschen ins Schwitzen und Schnaufen kommt (z.B. Wandern).

oder

75 bis 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung, bei der man deutlich ins Schwitzen und Schnaufen kommt (z.B. Laufen).



Diese Empfehlungen gelten auch für ältere Menschen und für Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Mehr Bewegung im Alltag

10
Tipps

- 1 Starten Sie mit 7 Minuten Bewegung aktiv in den Morgen.
- 2 Nutzen Sie Haus- und Gartenarbeit als Fitnessseinheit.
- 3 Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern oder Enkelkindern.
- 4 Telefonieren Sie häufiger im Stehen oder gehen Sie dabei auf und ab durchs Zimmer oder durch den Garten.
- 5 Nutzen Sie beim Fernsehen die Werbspausen für ein paar Kniebeugen, Ausfallschritte oder Gleichgewichtsübungen auf einem Bein oder auf Zehenspitzen.
- 6 Verabreden Sie sich zum Spazieren statt zum Kaffeetrinken oder verbinden Sie beides miteinander.
- 7 Gehen Sie, wenn Sie im Homeoffice arbeiten, vor Arbeitsbeginn eine kleine Runde spazieren.
- 8 Nehmen Sie öfter die Treppe statt der Rolltreppe oder des Aufzugs.
- 9 Wechseln Sie so oft wie möglich vom Auto oder öffentlichen Verkehrsmittel aufs Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß.
- 10 Gehen Sie am Arbeitsplatz zu Ihren KollegInnen anstatt zum Telefonhörer zu greifen oder eine E-Mail zu schreiben.



Grafik: VRD-stock.adobe.com

Zum Nachdenken



Wie viel und wie gerne haben Sie sich als Kind bewegt?

Haben Sie täglich im Freien gespielt? Hat Sie Regen vom Draußensein abgehalten? Welche Bewegungsarten haben Ihnen Freude bereitet? Und was hat sich seither verändert?



Jackpot.fit

Ein Angebot für Sport-Beginner und -WiedereinsteigerInnen

In vielen steirischen Gemeinden gibt es bereits Kurse. Das Angebot richtet sich vorrangig an 35- bis 65-Jährige. Das erste Semester ist kostenlos.

Sollte es in Ihrer Region vor Ort kein Angebot geben, können Sie die kostenlosen Online-Kurse nutzen.

Mehr Infos auf: <https://jackpot.fit/>



Hoppla Irrtum

„Für ältere Menschen hat es keinen Sinn mehr, mit Sport anzufangen.“



Genau das Gegenteil ist der Fall! Körperliches Training verzögert den Alterungsprozess und fördert die geistige Fitness. Besonders empfehlenswert sind Sportarten, die den ganzen Körper trainieren. Wer länger körperlich inaktiv war, sollte sich vorher vom Arzt/von der Ärztin durchchecken lassen.

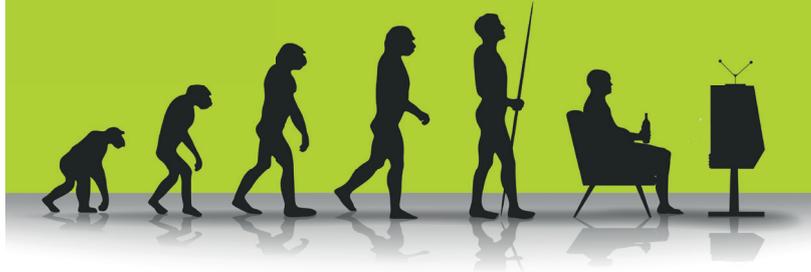


Ideal für SeniorInnen: Tanzen, Wandern, Walken, Schwimmen oder Langlaufen.

Wissensbox

Vom Jäger und Sammler zum Vielsitzer

Über Millionen von Jahren war der Mensch als Jäger und Sammler täglich 8 bis 12 Stunden in Bewegung, um zu überleben. Vor ca. 10.000 Jahren wurde er sesshaft und begann mit Ackerbau und Viehzucht, was ebenfalls körperlich anstrengend war. Mit Beginn der industriellen Revolution vor rund 200 Jahren wurden dem Menschen körperlich anstrengende Tätigkeiten mehr und mehr abgenommen. Und seit 100 Jahren verbringen wir nun zunehmend mehr Stunden im Sitzen und leben im 21. Jahrhundert als „Vielsitzer“ in einem Körper, der biologisch auf Bewegung angelegt ist.



Bilder: Robert Poorten-, seventyfour-, Fiedels-stock.adobe.com

Impressum

Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063, 05/2023

Die verwendeten Quellen finden Sie unter www.styriavitalis.at/gg-gut-informiert/

Gesunde Gemeinde – gut informiert Ausgabe N°4