

Gesundheitsvorsorge: Gönnen Sie sich mehr Bewegung!

Bewegungsmangel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren der Zivilisationskrankheiten. Damit Sie auch weiterhin dynamisch und belastbar mit der Zeit gehen und mit dem Alter Schritt halten können, fordern wir Sie auf, Bewegung in Ihren Alltag einzubauen: Bewegen Sie sich, indem Sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkauf gehen oder wählen Sie die Treppe anstelle des Liftes. Oder aber betreiben Sie einen Lifetime-Sport. Unter Lifetime-Sport verstehen wir den bewussten Umgang mit Bewegung. Das sanfte und gelenkschonende Programm der Lifetime-Sportarten, das auf Ausdauer und Kräftigung beruht, stärkt Ihren Körper und Geist.



Wir geben Ihnen Tipps, worauf Sie beim Sport achten müssen:

- Im Zentrum steht die Ausdauer und mit zunehmendem Alter vor allem die **Kraft**. **Ausdauer** sollte durch tägliche Bewegung von 45 Minuten verbessert und erhalten werden. Schnelles Gehen beispielsweise stärkt bereits die Ausdauer.
- **Krafttraining** ist 2-3 mal pro Woche notwendig, wenn die Kraft mit der Ausdauerfähigkeit oder dem Sporttraining nicht genügend gefordert wird. Der **Osteoporose** muss bereits im Kindes- und Jugendalter und erst Recht im fortgeschrittenen Alter durch Bewegung und gezielten Sporteinsatz entgegenwirkt werden.
- **Hohe Belastungen** schaden auf die Dauer.
- **Geeignete Lifetime-Sportarten** sind: Speedwalking, Radfahren, Low-impact-Aerobics, Inline-Skating und Skilanglauf, Rudern, Wassergymnastik oder -Fittnesstraining. Krafttraining an Maschinen oder mit dem eigenen Körpergewicht sind eine gute Ergänzung. Schwimmen ist im Hinblick auf die Osteoporosevorbeugung nur beschränkt geeignet.
- **Nicht oder beschränkt empfohlen sind:** Jogging und die meisten Ballsportarten wie z.B. Tennis, Volleyball und Fussball.
- Es wird **EinsteigerInnen** geraten, das Training langsam aufzubauen. Wer nicht sicher ist, wieviel und welche Aktivität gut ist, soll sich beraten lassen.

Warum Bewegung?



Warum sollten sich Mann und Frau das ganze Leben lang bewegen und/oder Sport treiben? Bewegungsmangel ist einer der wichtigsten Gründe der Zivilisationskrankheiten (neben Übergewicht, Nikotin, Alkohol etc.). Lifetime-Sport steigert das Wohlbefinden und intensiviert die Lebensqualität – und verlängert in manchen Fällen sogar die Lebensdauer.

Das Wichtigste ist es: sich jeden Tag zu bewegen – und zwar mind. 45 Minuten. Das ist nicht gleichbedeutend mit 45 Minuten intensivstem Tennisspiel oder Jogging, im schlimmsten Fall auf Hartplätzen und asphaltierten Strassen. Vielmehr geht es hinsichtlich einer nachhaltigen gesunderhaltenden und -fördernden Wirkung darum, bei relativ niedriger Intensität den Körper zu bewegen, beispielsweise mit schnellem Gehen oder mit Gartenarbeit. Ein Leben lang

zuviel und/oder falsch betriebener Sport kann schaden – nicht nur den Gelenken. Dem Körper sollte nach den Anforderungen des Alltagsstresses Gelegenheit zur Erholung gegeben werden. Stress im Sport – zusätzlich zum Büro- oder Verkehrsstress – wirkt sich auf die Dauer aus hormoneller Sicht nicht förderlich auf die Gesundheit aus. Stress ist zwar für das Leben eine Notwendigkeit und ein Antrieb, aber ein Zuviel davon kann den Körper aus dem Gleichgewicht bringen.



Ausdauer

Die Bedeutung der Ausdauer für die Gesundheit wurde bereits in den späten 60er Jahren des 20. Jahrhunderts erkannt: Jogging entwickelte sich zum Volkssport. Genügend und geeignete Bewegung kurbelt den Kreislauf an, stärkt das Herz und Immunsystem, verbessert die Cholesterin-Werte, beugt gegen Altersdiabetes (Diabetes Typ 2) und gegen gewisse Krebserkrankungen vor und baut Fett ab. Regelmässige Körperbetätigung fördert die innere Ausgeglichenheit, was wiederum die Depressionen in die Schranken weist. Empfohlen wird ein 20-minütiges Ausdauertraining, 3-mal wöchentlich. Das ist wirkungsvoller als 1-mal pro Woche eine Stunde; Überbelastungen werden so vermieden. Noch besser wäre es, täglich Bewegung ins Leben zu bringen. In den letzten 10 Jahren hat die Forschung nämlich erkannt, dass es im Sinne der Gesundheitsvorsorge nicht unbedingt notwendig ist, extra Sport zu treiben: schnelles Gehen oder körperliche Arbeit beispielsweise im Garten sind ausreichend. Wichtig ist, dass man sich möglichst täglich bewegt, besser 45 Minuten als nur eine Viertelstunde.

Kraft



Die Bedeutung der Kraft im Alter wurde und wird unterschätzt. Sie ist aber im Hinblick auf die Erhaltung der Lebensqualität genauso wichtig wie die Ausdauer. Die Kraft nimmt im Alter stark ab. Wer die Kraft vernachlässigt, dem werden früher als gedacht die Treppen zu Hürden und das Aufstehen vom Bette zum Seilack. Krafttraining erhöht die Knochenmasse und -dichte und schützt bei Stürzen vor Brüchen und der Osteoporosis (s. unten). Die Kraft sollte deshalb 2-3 mal wöchentlich verbessert und erhalten werden. Bereits einfachste alltägliche Aktivitäten wie das Treppensteigen kräftigen den Körper: also machen Sie einen Bogen um Lifts und Rolltreppen!

Ein geführtes, gezieltes Krafttraining an und mit Geräten hat den Vorteil des gezielten Muskeltrainings und der Skelettblastung bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke. Das Gleiche gilt auch für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie beispielsweise Liegestützen oder Rumpfbeugen zur Stärkung der Bauchmuskulatur.

Osteoporose-Vorsorge

Osteoporose bedeutet "Abbau von Knochenmasse beziehungsweise Knochendichte". Im Kindes- und Jugendalter fördern Sport und Spiel den Aufbau der Knochenmasse, die zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr ihren höchsten Wert erreicht. Etwa ab dem 30. bis 35. Lebensjahr kommt es zu einem kontinuierlichen Abbau. Der Knochen wird anfälliger: Er bricht schneller bei Stürzen und wächst schlechter wieder zusammen.

Osteoporose betrifft alle; nicht nur bei Frauen (nach den Wechseljahren) sondern gelegentlich auch bei Männern und jüngeren Menschen schwindet die Knochendichte. Milchprodukte werden als Mittel zur Vorbeugung gepriesen, nützen für sich allein aber nur dann, wenn ein Kalziummangel vorhanden ist (extreme Diäten und/oder Mangel an Sonnenlicht, Vitamin D). Der Einfluss der Diät scheint gemäss Ansicht einiger Fachleute trotzdem im Vordergrund zu stehen. Danach soll ein hohes Verhältnis von säure- zu basenproduzierenden Nahrungsmitteln die Osteoporose zu fördern.

Der Knochen reagiert auf Belastung und Druck. Je grösser die Belastung der Knochen in der jugendlichen Aufbauphase war, desto höher ist der absolute Knochenmassewert und umso mehr "Reserven" sind vorhanden, wenn der Körper anfängt, die Knochenmasse abzubauen. Auch wenn der Körper bereits Knochenmasse abbaut, reagiert der Knochen weiterhin auf Druck und Belastung. Der Abbau der Knochenmasse wird verzögert und gemindert: Es dauert also länger, bis die Knochen "brüchig" werden.

Wer also in der "Aufbauphase" der Knochen durch regelmässigen Sport eine hohe Knochendichte aufbaut, und in der "Abbauphase" durch Sport den Abbau gering hält oder und dadurch verzögert, braucht sich – von Ausnahmen abgesehen – keine Sorgen zu machen. Geeignete Belastungsformen sind Sport und Spiel, das eigene Körpergewicht oder Gewichte, Fitnessgeräte, Kraftmaschinen.

Belastung und der Fun-Faktor

Hohe Intensitäten bei der Ausübung des Sports können auf zweifache Weise schaden: Erstens durch hohe Stresshormonwerte, die bei häufig oder dauernd hohem Niveau den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Zweitens sind hohe Belastungen bei fast allen Sportarten mit erhöhtem Risiko für Verletzungen und Verschleiss von Gelenken und Sehnen verbunden. Insbesondere sind Stösse und Schläge zu vermeiden (harte Böden, Sprünge, Start- und Bremsmanöver). Bei bestehender Arthrose ist besonders behutsam vorzugehen (s. unten). Freude und Lust bereichern den Sport, und die Bewegungseinheiten wirken sich doppelt gesund auf Körper und Geist aus.

Empfohlene Sportarten

Geeignet sind Spiel- und Sportarten, die Ausdauer- und/oder Kraftkomponenten aufweisen. Darüber hinaus müssen sie gelenkschonend sein. Mit zunehmendem Alter soll vermehrt der Abnahme der Reaktionsfähigkeit und der koordinativen Fähigkeiten Beachtung geschenkt werden: Sportarten mit erhöhter Sturzgefahr oder der Möglichkeit von Kollisionen mit anderen SportlerInnen können problematisch werden.

Schwimmen



Crawl- und Rückenschwimmen sind dem Brustschwimmen vorzuziehen. Bei falscher Kopf- und Körperhaltung können sich Probleme einstellen (Nacken-, Schulter-, Kreuzschmerzen). Darüber hinaus entstehen je nach Ausführung des Brustbeinschlags Probleme im Knie- und Hüftgelenk sowie im unteren Teil des Rückens, insbesondere bei einer Schere. Schwimmen, eine ideale Ausdauerart, die überdies gelenkschonend ist, empfiehlt sich als Lifetime-Sport nur in Kombination mit einer der unten erwähnten Trockentrainingsformen. Schwimmen allein hat das Manko der fehlenden Kraftkomponente und Skelettbelastung, was im Hinblick auf die Osteoporosevorsorge beachtet werden muss. Es ist jedoch besser zu Schwimmen als gar nichts zu tun.

Bei bestehender Arthrose gehört Schwimmen zu den optimalen Lösungen. Auch wenn aus Gründen der abnehmenden oder schlechten körperlichen Verfassung (fast) keine Sportart mehr in Frage kommt: Schwimmen und Wassergymnastik schonen die Gelenke und ermöglichen (unter Überwachung) sanfte Bewegungen.

Speedwalking, Skilanglauf ...

... oder schnelles Spazieren, Wandern haben den besonderen Vorteil der niedrigen Gelenkbelastung bei gleichzeitiger Belastung des Körpergewichts. Im Gelände wird auch die Beinkraft trainiert.



Radfahren, Rudern

... und ähnliche Sportarten bestechen durch die geführte runde Bewegung beim Treten. In hügeligem Gelände und beim Spinning® wird der ganze Körper beansprucht (nicht nur Treten sondern Ziehen mit den Hamstrings, sowie Zug am Lenker bzw. am Ruder). Zu berücksichtigen sind die Unfallgefahr und monotone Sitzpositionen auf dem Rad bzw. im Boot (Rücken- / Nackenbeschwerden).



Ausdauergeräte im Fitnessstudio

Spinning®, Fahrrad- und Ruder-Ergometer sowie Stepper sind sehr gute Trainingsgeräte für Leute, die gerne Indoors trainieren. Sie alle haben den Vorteil der geführten Bewegung ohne Schläge. Auch beim Jogging auf Laufbändern gibt es Schläge, allerdings sind diese weniger ausgeprägt als auf der Strasse.



Inline-Skating

Das Rollschuhfahren eignet sich, wenn die Ausrüstung auf dem Stand der Technik ist und die Fahrtechnik, insbesondere Brems- und Sturztechnik, beherrscht wird. Im Übrigen gilt das Gleiche wie beim Speedwalking.



Low-Impact-Aerobics

Evtl. auch Medium-Impact (gelenkschonend, d.h. keine oder nur kleine Sprünge, keine Drehkräfte im Knie). Step-Aerobics, High-Impact- und andere Fitness-Formen sind je nach Ausführung sehr belastend für Fussgelenke und Knie.

Aquafitness

Wassergymnastik und Aqua-Jogging sind je nach Ausführung nur ausdauerfördernd oder mit geringer Kraftkomponente verbunden, wenn der Wasserwiderstand ausgenützt wird. Sie sind auf jeden Fall gelenkschonend und eignen sich besonders gut für Einsteigerinnen und Personen mit Übergewicht. Obwohl bei Frauen sehr beliebt, sind alle Wassertrainingsformen auf die von der Trainingsform abhängige, mangelnde Skelettbelastung zu prüfen (Osteoporosevorsorge).



Krafttraining/Arbeit mit Gewichten im Fitnessstudio

Das Training mit Gewichten ist für sich alleine oder noch besser in Ergänzung beispielsweise zu ausgiebigen Spaziergängen oder einer Ausdauerart empfehlenswert. Der Nutzen von Krafttrainings an und mit Geräten wird zunehmend als wichtig eingestuft. Dem Rückgang der Kraft und dem Schwund an Knochendichte kann gezielt entgegen gewirkt werden. Vor allem für Personen mit Gelenkschäden und beginnender Osteoporose sind geführte Krafttrainings ein Muss. Eine beginnende Arthrose kann bis zu einem Grad durch sorgfältige Muskelkräftigung aufgefangen werden. Wichtig ist gerade in diesem Fall die Wahl eines qualifizierten Trainingscenters mit Beratung durch eine Fachperson in Physiotherapie.





Nicht empfohlene Sportarten



Laufsport und Jogging, insbesondere auf harten Unterlagen, zählen zu den „ungesunden“ Sportarten. Trotz Fortschritten bei den Laufschuhen in Bezug auf Dämpfung wird das Laufen und Joggen auf die Dauer, d.h. über Jahre und Jahrzehnte hinweg, als ungesund für die Gelenke (Fussgelenke, Knie und Hüfte) eingestuft. Einige Wenige bekommen trotzdem keine Beschwerden.



Von Ballsportarten (Tennis) und Mannschaftsspielen (Handball, Fussball, Volleyball) wird abgeraten, denn wenn der Ehrgeiz nicht gezügelt wird, kommt es rasch zu Zusammenstössen und enormen Gelenkbelastungen bei Brems- und Ausweichmanövern. Von Vorteil ist es, wenn jemand ein Mannschaftsspiel seit dem frühen Erwachsenenalter ausübt, weil aufgrund der technisch-spieltaktischen Erfahrung Unfälle eher vermieden werden können.

Weiterführende Informationen im Internet

Dieser Beitrag ist als farbige pdf-Datei im Internet greifbar: <http://www.bhz.ch/pdf/LifetimeSport.pdf> Weiterführende Informationen in Form von Links sind bei <http://www.svl.ch/LifetimeSport> erhältlich:

- [Sport und Gesundheit](#) (Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit - eine sozio-ökonomische Analyse)
- [Bewegung, Sport und Gesundheit](#) in der Schweizer Bevölkerung (Sekundäranalyse der Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 1997 im Auftrag des Bundesamtes für Sport)
- [Die zehn goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben](#)
- [Sport im Alter](#)
- [Länger Leben mit mässig betriebenen Ausdauersport](#)
- [Sport und Bewegung - Grundlage für die Gesundheit](#)
- [Wie viel Sport ist gesund?](#)
- [Sport gegen Depressionen?](#)