

Welche Empfehlungen? Alternativen/Hilfen

- Kostenlose Informationsbroschüren Ihrer Krankenkasse
- <http://www.sportprogesundheit.de/spg/angebote-in-ihrer-naehe/>
- www.gesundheitsinformation.de: Suchwort körperliche Aktivität
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Ostmerheimer Str. 220, 59109 Köln; Tel: 0221 8992-0 <http://www.bzga.de/infomaterialien/ernaehrung-bewegung-stressbewaeltigung/>; Broschüre GUT DRAUF-Tipp: Fitness, Sport, Body.
- <http://www.berlin-laeuft.de/fitness-news-details/items/anfangen-aber-wie-die-deutschen-sportaerzte-raten-im-fruehling-sport-mit-spass-betreiben-trainingspartner-finden-fuer-abwechslung>

Sie wird überreicht durch:

© DEGAM

Autor

E. Baum und die Autorinnen der DEGAM-Leitlinie „Kardiovaskuläre Prävention“

Konzeption und wissenschaftliche Redaktion
SLK-Leitungsteam der DEGAM

Stand 2017

Wer?

Wir alle brauchen Bewegung!



Warum?

Wir fliegen heute mit Überschall und kommunizieren per Telefon und Internet. Aber unser Körper und unser Stoffwechsel sind noch auf die Umweltbedingungen eines steinzeitlichen Jägers und Sammlers eingestellt. Stressreaktionen waren damals lebensnotwendig. Nach einer Anspannung mit Beschleunigung von Puls, Atmung und Blutgerinnung und Erhöhung von Blutzucker und Blutfetten erfolgte die Nutzung dieser Zusatzenergien bei Kampf, Jagd oder Flucht.

Fehlt heute diese Umsetzung in Bewegung, bleibt die Stressreaktion länger erhalten. Sie kann über Diabetes, Blutdruckerhöhung und erhöhte Blutfett-

spiegel zu „Zivilisationskrankheiten“ wie Gefäßverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Bewegung ist der natürliche Weg zum Abbau von Stress und senkt Blutzucker, Blutdruck und andere Risikofaktoren.

Regelmäßige Bewegung birgt viele Vorteile:

- Lebensverlängerung
- Weniger Infektionen, Krebserkrankungen, Ängste und Depressionen
- Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßverschlüsse und Osteoporose,
- Senkung von Blutdruck, Blutzucker und Gewicht
- Mehr Lebensqualität, mehr körperliches Wohlfühl und u. U. verbesserte Sexualität
- Mehr Beweglichkeit, Aktivität, Belastungs- und Leistungsfähigkeit

Es ist nie zu spät, mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen! Es gibt eigentlich niemanden, der nicht von maßvollem, aber regelmäßigem Training profitieren würde. Selbst nach Herzinfarkt oder bei Herzschwäche wirkt Bewegung besser als die meisten Medikamente oder Operationen. Das ersetzt zwar nicht die verordneten Medikamente, verbessert aber ihre Wirkung.

Bringen Sie ihr Leben in Schwung!

Spaß statt Leistungsstress: Akzeptieren Sie Ihre Tagesform und achten Sie lieber auf Atmung und Puls als auf die Stoppuhr. Berücksichtigen Sie die verringerte Belastbarkeit bei grippalen Infekten und akuten Erkrankungen.

Gestalten Sie Ihre Bewegung so, dass Sie Freude daran haben und sich dabei wohlfühlen. Dann werden Sie die so gewonnene Lebensqualität bald nicht mehr missen wollen.

Um möglichen Problemen vorzubeugen, sind bei Erkrankungen ärztliche Vorsorgeuntersuchung, Schulung und Anleitung durch kompetente Übungsleiter und Trainer und dosierter Trainingsaufbau sinnvoll.

Tipp: Mindestens 3x pro Woche, besser jeden Tag 30 min so intensiv bewegen, dass Atmung und Pulsschlag sich beschleunigen. Achten Sie bitte auf richtige (luftige) Bekleidung, feste Schuhe und ausreichende Trinkmenge. Kombinieren Sie verschiedene Bewegungsarten, organisieren Sie körperliche Aktivitäten zusammen mit Freunden und Bekannten z. B. in der Gruppe oder im Verein. Jede regelmäßige moderate Bewegungseinheit > 10 min zählt. Ab täglich 15 min oder 90 min/Woche solcher Bewegung oder 10.000 Schritte/Tag sind auch Verbesserung der allgemeinen Fitness zu erwarten.

Wie?

Spaß geht vor Leistung

Zur Erhöhung der Lebensqualität und zur Vermeidung von Zivilisationskrankheiten müssen Sie kein Leistungssportler werden. Den Hauptnutzen haben Sie bereits bei häufigem Bewegungstraining.

Fangen Sie ganz „natürlich“ an:

- Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren
- Zügiges Gehen oder Fahrrad statt Auto fahren
- Etwas entfernteren Parkplatz oder Bushaltestelle wählen
- Gymnastik (statt Rückenschmerzen!)
- Schwimmen, Tanzen oder Wandern statt Fernsehen oder Grillparty

Wenn Sie etwas mehr tun wollen, empfehlen sich Ausdauer-Sportarten, z. B.

- Schnelles Gehen, Nordic-Walking, Gymnastik, Laufen, Schwimmen, Skilanglauf, Skating ...

Spiel-Sportarten haben den Vorteil, dass man gemeinsam Freude hat, sich gegenseitig motiviert und sich regelmäßig trifft. Vermeiden sie dabei aber so weit wie möglich das Risiko von Verletzungen.

Für Übergewichtige und bei Problemen mit Gelenken empfiehlt sich besonders:

- Rad fahren, Schwimmen, schnelles Gehen, Nordic-Walking, Gymnastik, Fitness-Studio...

Was spricht Sie besonders an?

Mit dem grünen Rezept kann Ihr Hausarzt auch Bewegung verschreiben. Die Sportvereine haben zunehmend gesundheitsfördernde Angebote in ihrem Programm. Die Übungsleiter sind dafür speziell ausgebildet. Sie finden dies unter dem Siegel: „Sport pro Gesundheit“. Krankenkassen zahlen häufig Zuschüsse oder einen Bonus bei Teilnahme an gesundheitsorientierten Sportangeboten

Welche Risiken? Kosten/Nutzen

Die positiven Effekte sind in der Regel deutlich größer als die Risiken.

In einzelnen Fällen kann eine Gesundheitsprüfung vor dem Sport sinnvoll sein, z. B. bei:

- Anfängern und Wiedereinsteigern über 35 Jahre
- Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht

Das kann auch im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung („checkup-35“) erfolgen.

Eine zusätzliche Belastungsuntersuchung bei hohem Risiko/Leistungssport sollte umfassen:

- Fragen zu Vorerkrankungen und Medikamenten
- Fragen zu bisherigen Erfahrungen mit Sport
- Untersuchungen insbesondere von Herz, Lunge und Bewegungsorganen
- Belastungstests des Herzens (ggf. auch der Lunge)
- Besprechung der individuellen Ziele; Sport- und Trainingsauswahl.