


Gesundheits-Tram

Bewegung



Inhalt

| | |
|------------------------------------|----|
| Es ist alles schon da! | 3 |
| Bewegung im Alltag | 5 |
| Lasten tragen | 6 |
| Bewegung im Büro | 8 |
| Ergonomie | 10 |
| Gesunde Kinder | 12 |
| «Gassi gehen» – auch ohne Hund | 13 |
| Genug Bewegung? Kleiner Test. | 15 |
| Bewegen? Zum Beispiel so. | 16 |
| Laufen? Einfach anfangen? Aber ja! | 18 |
| Wie motivieren? Gibt es Tricks? | 21 |
| Stretching | 23 |
| Sport treiben zum Abnehmen? | 24 |
| Trainingspuls | 27 |
| Nicht übertreiben! | 28 |
| Bewegung und Alter | 30 |
| Ein paar Zahlen zum Schluss | 34 |
| Impressum | 35 |

Bewegungsübungen 

Tipps 

Es ist alles schon da!

Das Gesundheits-Tram bewegt. Mit unserer dritten Sonderbroschüre wollen wir Ihnen das Leben und den Alltag erleichtern, Sie aufmuntern, Ihnen Freude machen. Eigentlich wissen wir es ja alle: Wir sollten uns genug bewegen, mehr bewegen, endlich bewegen, wieder bewegen. Bloss: Wie anfangen? Und womit genau? Fördern Sie Ihre Gesundheit im Alltag. Lustvoll, unspektakulär, ohne teure Geräte und ausserhalb von Wellness-Oasen. Das ist möglich. Das Gesundheits-Tram zeigt Ihnen wie.

Viel Vergnügen!

Die kleinste Bewegung: atmen

Beginnen wir mit dem Bewegen doch ganz von vorne und mit seiner einfachsten Form: Atmen Sie. Ohne Atem ist alles nichts. Atem ist Bewegung an sich. Einatmen, ausatmen. Atem ist Leben. So einfach? Ja! Versuchen Sie es – gleich jetzt, auch während Sie im Tram sitzen. Denn wer bewusst atmet, bewegt sich.



Die kleinste Bewegung im Tram

- Beobachten Sie, wie Sie im Tram sitzen. Stellen Sie beide Füße auf den Boden. Beobachten Sie Ihren Atem: Wie ist er? Schnell, flach, tief, regelmässig?
- Atmen Sie alle Luft aus, halten Sie einen Moment inne und lassen Sie die Luft ohne Anstrengung wieder in die Lungen zurückfließen. Das Einatmen geschieht so fast wie von selbst.
- Wiederholen Sie die Übung, so oft Sie daran denken: Im Tram, beim Warten aufs Tram, im Büro, vor dem Einschlafen, nach dem Aufwachen und wo immer Sie stehen, sitzen oder liegen.

Bewegung und Entspannung sind eng miteinander verbunden. Eine Bewegung aus der Entspannung heraus zu machen, spart Energie. Entspannen besänftigt und erfrischt. Das heisst auch: Bevor Sie sich in hektische Aktivität stürzen und sofort eine Sportausrüstung kaufen, erkunden Sie die Möglichkeiten kleinster Bewegung.

Bewegung im Alltag

Stress und Fehlbelastungen im Alltag haben häufig Muskelverspannungen zur Folge, sie können Rücken- und Kopfschmerzen verursachen. Richtige Bewegung hilft, dass alltägliche Lasten nicht zur Überlastung führen.

Üben Sie richtiges Stehen

Wenn Sie irgendwo warten müssen, üben Sie richtig zu stehen. Stellen Sie die Füße in bequemem Abstand parallel, lockern Sie Ihre Knie, fahren Sie mit dem Becken locker wie eine Schublade etwas nach hinten, achten Sie darauf, dass Ihr Brustbein vor der Hüfte liegt. Das heisst: Das Hüftgelenk ist unter oder hinter dem Schultergürtel, eventuell leicht gebeugt. Nacken und Schultergürtel bleiben locker, der Kopf balanciert ganz leicht auf dem Hals wie ein Luftballon. Wechseln Sie häufig Ihre Position.



Lasten tragen

Wer schwere Lasten heben muss, sollte das nicht nur in der richtigen Haltung tun, sondern zuerst noch einmal nachdenken und sich ein paar Fragen stellen. Diese können Ihnen buchstäblich das Leben erleichtern.

- Kann ich die Last verkleinern?
- Kann mir jemand helfen? (Fragen Sie!)
- Gibt es in der Nähe ein praktisches Gerät? (Lift, Wagen, Roller)

Wer sich zu einem Kraftakt hinreissen lässt, weil er vermeintlich zu wenig Zeit hat sich zu organisieren, bezahlt die Eile oft mit Schmerzen.

So tragen Sie es leichter:

- Wenn Sie dennoch schwere Lasten heben, gehen Sie in die Knie, strecken Sie Ihr Gesäss nach hinten. Biegen Sie auch die Hüfte! Das ist wichtig für Ihr Gleichgewicht. Arbeiten Sie mit der Kraft Ihrer Oberschenkel.
- Wenn Sie schwere Taschen tragen, verteilen Sie deren Gewicht auf zwei Portionen und tragen Sie beide nahe am Körper. Noch besser: Rucksack verwenden!
- Gehen Sie nicht «mit dem Kopf durch die Wand», damit Sie schneller fertig sind, sondern machen Sie Pausen!

Aufstehen am Morgen

Machen Sie sich das Leben leichter, gehen Sie mit Schwung und nicht mit Krampf in den neuen Tag. Und so geht das:

Sie liegen auf dem Rücken. Stellen Sie dasjenige Bein auf, das weiter weg von der Bettkante ist. Drehen Sie dieses Bein über das andere zur Bettkante. Lassen Sie nun beide Beine von der Bettkante Richtung Boden gleiten, stossen Sie sich mit den Armen ab und richten Sie sich seitwärts auf. Bleiben Sie einen Moment sitzen.

Bewegung im Büro

Bewegung im Büro beginnt, bevor Sie im Büro sind: Gehen Sie zu Fuss ins Büro, fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit oder nehmen Sie wenigstens die letzten paar hundert Meter oder Tramstationen zu Fuss in Angriff. Lassen Sie den Lift links liegen, und zwar jedes Mal. Und wenn Sie im Büro und konzentriert an der Arbeit sind: Denken Sie daran, zwischendurch tief ein- und auszuatmen.

Wer bei der Arbeit viel sitzt, hat alles Interesse daran, sich auch während der Arbeit zu bewegen. Wechseln Sie die Stellung, Ihre Haltung, Ihre Bewegung. Immer dieselbe Position einzunehmen ist ungünstig. Oft sendet der Körper Signale, wenn es Zeit ist, etwas zu ändern: Die Augen brennen, der Rücken schmerzt, der Nacken spannt. Reagieren Sie darauf! Abwechslung ist das Zauberwort dazu.

Tipps und Tricks fürs Büro:

- Platzieren Sie den Drucker so, dass Sie aufstehen müssen, um ihn zu bedienen.
- Telefonieren Sie im Stehen.
- Warum nicht ein Stehpult einrichten, den Korpus oder das Regal dazu benutzen? Notizen können Sie gut auch im Stehen machen. Und denken geht im Stehen manchmal sogar viel einfacher.
- Stehen Sie zwischendurch kurz auf und machen Sie Kniebeugen.



- Es muss nicht immer Koffein sein: Zwei Schritte gehen, kann genauso erfrischen. Bringen Sie Unterlagen persönlich und zu Fuss in ein anderes Büro, holen Sie die Post selber – oder gehen Sie einmal ums Haus und in zügigem Tempo zurück an Ihren Arbeitsplatz.
- Und wenn Sie sich ärgern: Gehen Sie zwei Schritte, zum Beispiel ganz, ganz langsam das Treppenhaus hinunter. Und mit Tempo wieder zurück. Und wenn das einmal nicht genügt: Wiederholen, bis Sie sich besser fühlen. Das funktioniert.

Ergonomie

Der Begriff Ergonomie setzt sich aus den griechischen Wörtern *ergon* (Arbeit, Werk) und *nomos* (Gesetz, Regel) zusammen. Die Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Ein Ziel der Ergonomie ist es, Produkte so herzustellen, dass wir sie einfach und bequem benutzen können. Ein wichtiger Aspekt ist die Ergonomie am Arbeitsplatz. Sie will Menschen vor körperlichen Schäden schützen. Die Ergonomie wird immer dort wichtig, wo jemand bei der Arbeit mit Maschinen in Berührung kommt – das gilt nicht nur für Computer, sondern auch für das Telefon, den Stuhl oder andere Möbel und Geräte.

Jeder Mensch ist etwas Besonderes, jeder Körper ist ein Einzelexemplar. Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz entsprechend ein!

Den Arbeitsplatz individuell einrichten heisst nun nicht, ins nächste Möbelgeschäft zu rennen und neues Mobiliar zu kaufen. Vielmehr geht es darum, die wichtigsten Geräte und Möbel für sich persönlich richtig einzustellen.

Bei Ihrem Arbeitsstuhl sind die Sitzhöhe, die Sitzflächentiefe und die Rückenlehne wichtig. Wichtig ist ein guter Bodenkontakt mit den Füßen. Sie sollten so hoch sitzen, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Die Vorderkante der Sitzfläche darf die Kniekehlen nicht berühren. Und die Rückenlehne sollte beim Zurücklehnen nachgeben.



Stellen Sie Ihren Tisch so hoch ein, dass Ihre Arme und Hände gegen unten arbeiten können und Sie sie nicht heben müssen.

So sitzen Sie besser:

- Indirekte Beleuchtung ist für die Augen weniger ermüdend.
- Ein Sitzkeil entlastet die Wirbelsäule nicht, denn so fallen Sie eher nach vorn. Besser arbeiten Sie selber an Ihrer Haltung. Wenn Sie vor den so genannten Sitzbeinknochen sitzen, ergibt das von unten die beste Unterstützung durch das Becken. Dieses ist dann wie eine Schüssel mit flachem Boden, die alles aufnimmt.
- Wechseln Sie häufig Ihre Haltung.
- Trinken Sie während der Arbeit genug Wasser, so bleiben Sie frisch.
- Stehen Sie hin und wieder auf und lockern Sie Schultern, Nacken und Arme.



Gesunde Kinder

Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat drei Flyer mit spezifischen Gesundheits-Tipps für Kinder, Jugendliche und Familien entwickelt. Die Tipps zielen auf die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Storch- und Floh-Übungen für Ihre Kinder

- Sei ein Känguru. Und hüpf dreimal eine Treppe hoch und wieder hinunter. Spürst Du Deine Muskeln?
- Sei eine Zirkusartistin. Und halte mit einem Federballschläger zwei Luftballons gleichzeitig in der Luft. Geht das?
- Sei ein Storch. Und stehe beim Zähneputzen auf einem Bein. Kannst Du das Gleichgewicht behalten?
- Sei ein Floh. Und stelle einen neuen Rekord im Seilspringen auf. Kannst Du auch rückwärts springen? Oder mit gekreuzten Armen?

«Gassi gehen» – auch ohne Hund

Die Gesundheit zu fördern kann ganz einfach sein. Mit Bewegung im Alltag. Glauben Sie nicht? Dann versuchen Sie es doch einmal so:

Schalten Sie Ihren Fernseher ab und gehen Sie vor dem Schlafen noch einmal «Gassi». Drehen Sie eine kleine Runde ums Haus – ob Sie nun einen Hund haben oder nicht.

Gehen Sie zu Fuss runter, um Ihren Briefkasten zu leeren. Und wenn Sie grad so schön dabei sind: Wie wäre es, jetzt gleich noch kurz um den Block zu gehen? Und dann in zügigem Tempo die Treppe wieder hoch zur Wohnung? Zu Fuss? Das erfrischt. Versprochen!

Überhaupt, der Lift! Lassen Sie ihn links liegen. Die schwere Einkaufstasche können Sie dem Lift übergeben, damit Sie sie nicht tragen müssen: Stellen Sie Ihre Tasche in den Lift, drücken Sie den Knopf mit Ihrem Stockwerk und gehen Sie selber zu Fuss.

Kaufen Sie in der Nähe ein, besorgen Sie sich einen kleinen Einkaufswagen oder einen Korb für Ihr Fahrrad – und gehen Sie zu Fuss oder radeln Sie!

Erkunden Sie Ihr Quartier zu Fuss. Die Stadt Zürich lädt Sie zu Stadt-Spaziergängen ein. «Züri z'Fuess» sind fünf verschiedene Fusstouren mit Informationen und Geschichten (erhältlich beim Tiefbau- und Entsorgungsdepartement) oder auf www.mobilitaetskultur.ch.



Genug Bewegung? Kleiner Test.

Dass es für einen gesundheitsfördernden Effekt keineswegs nötig ist, Spitzensport zu betreiben, zeigen jüngste Empfehlungen der amerikanischen Centers of Disease Control and Prevention. Erwachsene sollten an möglichst vielen Wochentagen mindestens 30 Minuten «moderat körperlich aktiv» sein. Als einfache Regel kann 3in3 gelten: im Minimum 3 Stunden wöchentlich, verteilt auf mindestens 3mal! Ein Werkzeug zur schnellen Berechnung der eigenen Bewegungs- oder körperlichen Aktivitätsleistung wurde in einer Studie mit englischen Hausärzten entwickelt. Hier ein kleiner Test:

A) Wieviel mal pro Woche führen Sie 20 Minuten schwere körperliche Tätigkeit aus, die Sie zum Schwitzen bringt (z.B. Jogging, Gewichtheben, Aerobic, schnelles Velofahren)?

| | | |
|----------------------------|----------|--------------------------|
| Mehr als 3mal in der Woche | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| 1 bis 2mal die Woche | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| Nie! | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> |

B) Wieviel mal pro Woche führen Sie üblicherweise 30 Minuten leichte körperliche Tätigkeit aus, die Ihre Atmung schneller werden lässt (z.B. Velofahren, Wandern, leichte Gewichte tragen, etc.)?

| | | |
|-------------------------|----------|--------------------------|
| 3 bis 4mal in der Woche | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| 1 bis 2mal in der Woche | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |
| Nie! | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> |

Total A plus B

Ihr Test-Ergebnis

4 Punkte und mehr:

Genügend körperliche Aktivität. Bravo! Machen Sie weiter so!

0 bis 3 Punkte:

Ungenügend körperliche Aktivität. Versuchen Sie, mehr zu tun!



Bewegen? Zum Beispiel so.

Viele Studien empfehlen tägliche Bewegung, die 30 Minuten zügigem Gehen entspricht. Den gleichen Effekt haben:

... 45 Minuten spazieren, einkaufen, stehend handwerken und basteln, singen oder

... 40 Minuten gemütliches Velofahren mit 10 km/h, babysitten (wenn man Kinder trägt), im Garten arbeiten oder

... 35 Minuten Gymnastik, Yoga, Tennis/Badminton Doppel, Volleyball, Schmusen/Sex oder

... 30 Minuten bergauf gehen, skateboarden, Beachvolleyball, Golf oder

... 25 Minuten Inlineskating, Schlittschuh laufen, Velofahren mit 15 km/h, Krafttraining, Tennis/Badminton Einzel, Jazztanz, Latin- und Standardtanz, reiten, Aerobic oder

... 20 Minuten Walking, schwimmen, Judo, Ski fahren, Selbstverteidigung, Snowboard, Wasserski oder

... 15 Minuten rassiges Velofahren, joggen, Hip Hop, Basketball, Handball, Unihockey oder

... 10 Minuten Fussball, Streetsoccer oder Squash.

Natürlich gibt es von Person zu Person grosse Unterschiede in der Intensität. Die erwähnten Werte entsprechen dem durchschnittlichen Einsatz verschiedenster Personen.



Laufen? Einfach anfangen? Aber ja!

Sie denken, Joggen wäre vermutlich ganz gesund? Aber Sie denken auch, dass Laufen anstrengend ist und Ihnen bestimmt keine Freude macht? Denken Sie um! Das Geheimnis ist simpel: Fangen Sie einfach langsam an.

Langsamkeit hilft, das eigene Tempo zu finden. Langsam anfangen, langsam steigern, langsam laufen. Wer langsam ist, kann die Hektik der Welt fern halten. Entschleunigen statt beschleunigen, darum geht es. Ihr eigenes Tempo ist das richtige. Für die meisten bedeutet das: Sie müssen weniger tun, als sie glauben. Treiben Sie Bewegung statt Sport!

Wer zu schnell ist, kommt ausser Atem, und das Rennen kann unangenehm werden. Dabei sind wir doch eigentliche Laufwesen! Unser Körper ist in seinem Aufbau, in seiner Statik, mit allen seinen Organen und Funktionskreisläufen im Grossen und Ganzen immer noch der eines

Läufers. Sind die vergleichsweise mächtigen Oberschenkel und langen Beine etwa nur zum Sitzen oder Liegen gemacht? Oder der Fuss mit seiner hoch komplizierten Mechanik? Er kann Aufprall-Energie speichern und sie zum Abstossen nutzen – aber doch nicht, um ins Auto einzusteigen? Und die Atmungsorgane? Sie beschaffen Energie! Der menschliche Organismus funktioniert weitgehend noch so, wie er für das Leben eines Läufers vorgesehen war, der lange Strecken unterwegs sein musste.

Alles ist schon da. Wir brauchen nichts und niemanden zum Laufen. Nur gute Schuhe. Eigentlich wäre sogar Barfusslaufen das Beste. Der Fuss ist ein grosses Sinnesorgan mit mehr als 30000 Nervenendigungen und will gereizt werden. Die Reize ergeben die richtige Spannkraft der Beinmuskeln und das Gleichgewicht. Schuhe sollten also möglichst nahe am Barfusslaufen sein, d.h. genug Raum für den Fuss bieten und eine flexible Sohle haben. Ausserdem: Unser Körper ist laufbereit und laufbegierig, es gibt genug Wege und Bahnen und frische Luft.



- Fangen Sie mit wenig an, d.h. jeden zweiten Tag etwa 15 Minuten.
- Laufen Sie so, dass noch genug Luft zum Reden bleibt.
- Zuerst geradeaus, dann eventuell ganz leicht ansteigend.
- Langsam steigern bis auf 30 oder gar 60 Minuten täglich.
- 3in3-Regel beachten: im Minimum 3 Stunden pro Woche, verteilt auf mindestens 3 mal.
- Falls es Ihnen leichter fällt: Laufen Sie nicht alleine, sondern mit Freunden oder in einer Gruppe.
- Nicht aufgeben, wenn es nach dem zweiten Mal nicht schon Freude macht. Sondern weitermachen – so lange, bis es Freude macht.

Wie können wir uns gut bewegen? Wie können wir ökonomisch laufen? Schauen wir bei denen, die es am besten können: die Langstreckenläufer aus Kenia. Warum haben sie eigentlich so lange, dünne Beine? Sie benötigen mit ihrem Laufstil weniger oberflächliche Beinmuskulatur. Das heißt, sie laufen mit der Schwerkraft und nicht gegen die Schwerkraft. Das Gewicht ihres Oberkörpers ist ihr Motor. Versuchen Sie es selber!

Wie motivieren? Gibt es Tricks?

Sie wollen jetzt also etwas tun. Gut. Sie wüssten jetzt, wie anfangen. Sehr gut. Aber wie können Sie dran bleiben? Mit Motivation? Mit Disziplin? Gibt es Tricks?

Zuerst die gute Nachricht: Ja, es gibt Tricks. Und jetzt das Aber: Tun müssen Sie es trotzdem noch. Und zwar selber.

Grundsätzlich hilft dieser Gedanke: Hören Sie nicht auf mit dem Laufen, sobald Sie denken, «es macht mir aber keine Freude». Im Gegenteil: Laufen Sie so lange, bis Sie spüren: Es macht ja doch Freude!

Es ist wichtig, sich zu überlegen, welcher Rhythmus und welche Laufzeit am besten zu Ihnen und zu Ihrem Tagesablauf passen. Es gibt Menschen, die jeden Tag laufen, frühmorgens und immer um dieselbe Zeit. Andere können ihrem Körper genau dann noch keine Leistung abverlangen. Es kann sogar sein, dass das Risiko, sich eine



Infektion einzufangen, grösser ist, wenn man frühmorgens läuft. Speicheluntersuchungen haben gezeigt, dass das Immunsystem am frühen Morgen schwächer ist als am Abend. Gewisse Studien zeigen auch, dass Sportler, die strikte Trainingspläne einhalten, sich vermehrt verletzen.

Einfacher etwas leisten:

- Sport VOR dem Essen führt zu besserer Fettverteilung. Das Nahrungsfett geht dann direkt in die Muskeln (deren Fettdepots im Sport geleert wurden) und nicht in den Bauch. Das entspricht dem alten Muster: Erst jagen, dann essen.
- Beobachten Sie sich selber: Wann ist Bewegung eher eine Belohnung als eine Disziplinübung? Nach einer langweiligen Sitzung vielleicht? Nach einem anstrengenden Tag? Oder bevor Sie in einen hektischen Tag hineingehen?

Stretching

Zum Stretching gibt es unterschiedliche Haltungen. Passive statische Dehnübungen sind die bekannteste Art des Stretchings. Dabei wird dem Muskel nach dem Einnehmen der Dehnstellung nur noch eine kleine Änderung der Position zum weiteren Dehnen gegeben. Durch die Änderung der Dehnstellung nimmt der Widerstand zu, doch nur so lange es nicht schmerzhaft ist. Richtiges Dehnen muss daher erlernt werden.

Der Schmerz beim Stretchen sollte nie in den Gelenken auftreten, und er darf nicht akut sein. Starke Schmerzen unbedingt vermeiden. Maximal ein ungutes Gefühl zulassen.

Stretching kann die Verletzungsgefahr bei Freizeitsport leicht erhöhen. Falls Sie Freude daran haben, dann am ehesten so vorgehen: etwa 10 Minuten laufen und zwar langsam, dann anhalten, die Übungen durchführen, allerdings höchstens 10 Minuten und nicht zu intensiv.

So ist Laufen gesund:

- Langsam loslaufen. Das bereitet die Muskeln vor und wärmt den Körper auf.
- Nach intensivem Joggen nicht statisch dehnen, denn das drosselt die Durchblutung und verzögert die Regeneration. Dadurch können sogar kleine Muskelfaserverletzungen entstehen.
- Lieber langsam auslaufen, cool-down.

Sport treiben zum Abnehmen?

Wer abnehmen will, muss seine Ernährung umstellen und seine körperliche Aktivität steigern. Ein ideales Fettabbau-Training dauert vierzig Minuten im so genannten Fettabbau-Bereich. Dieser ist aber je nach Trainingszustand einer Person verschieden (siehe Tabelle Seite 28). Ganz simpel gesagt ist es umgekehrt wie mit ihrem Bankkonto: Sie geben am besten mehr (Energie) aus, als Sie einnehmen.

Auch ein «Minimaltraining» kann für den Anfang genügen, z.B. täglich mindestens 10 000 Schritte gehen plus täglich 10 Minuten schwimmen (am besten in kaltem Wasser, z.B. im Zürichsee!) plus 3 mal 30 Minuten Hometrainer (erste 15 Min. locker und zweite 15 Min. hart). Eine völlig untrainierte Person muss zuerst allerdings auch etwas Muskelmasse aufbauen, um überhaupt im Ausdauertraining eine genügende Leistung zum Fettabbau zu erreichen. Man benötigt also ev. zu Beginn auch etwas Krafttraining.

Der Körper und sein Fettdepot

Wer Fett abbauen will, muss schlau sein. Der Körper betrachtet sein Fettdepot nämlich als kostbaren Vorrat für Notzeiten. Also verbrennt er zunächst die Kohlenhydrate aus der letzten Mahlzeit. Solange das Insulinhormon im Blut vorhanden ist, gibt es keine Fettverbrennung. Wenn die letzte Mahlzeit mindestens drei Stunden her ist, wirft er aber schneller den Fettabbau-Motor an. Am besten funktioniert das



vor dem Frühstück. Denn am Morgen ist vom Insulin durch die Kohlehydrate der letzten Mahlzeit nichts mehr übrig. Also muss der Körper früh auf sein Depotfett zurückgreifen. Wenn Sie nachher noch «nachbrennen» lassen und eine Stunde lang nichts essen oder nur Wasser trinken (keine Süssgetränke!), geht der Fettabbau weiter.

Tipp für eine gute Energiebilanz:

Bereits eine Banane vor dem Training kann den Fettabbau-Effekt schon zunichte machen. Der Insulinspiegel schießt sofort in die Höhe, und

Insulin wirkt als Abnehm-Bremse. Es sorgt dafür, dass die Fettdepots im Körper schnell viel Fett und Zucker aufnehmen. Dann sinkt der Blutzuckerspiegel rasch wieder ab, und der Mensch bekommt erneut Hunger. Ein kleiner Trost: Die verbrauchte Energie des Trainings zählt natürlich trotzdem für die Energiebilanz, die ja negativ sein sollte: Was herein kommt (Essen), soll kleiner sein als das, was hinaus geht (Grundumsatz und Bewegung).

Wieviel Bewegung braucht es zum Abnehmen?

Die allgemeine Empfehlung von 30 Minuten körperlicher Aktivität pro Tag gilt für Normalgewichtige. Das allein genügt nicht. Und die 90 Minuten, die es täglich bräuchte, sind unrealistisch. Der Kalorienverbrauch durch Bewegung wird allgemein überschätzt – aber die täglich notwendige Bewegung wird unterschätzt. Bewegung erleichtert das Abnehmen aber dennoch ganz erheblich!

Bewegen und Abnehmen:

- Wer stark übergewichtig ist, muss zuerst Gewicht verlieren, damit das Laufen dem Bewegungsapparat nicht schadet.
- Wie Sie Ihre Ernährung umstellen können, zeigt Ihnen die Sonderbroschüre Ernährung.



Trainingspuls

Eine Warnung voraus: Fixieren Sie sich nicht zu sehr auf den Puls! Entwickeln Sie das Gefühl dafür, welche Trainingsintensität für Sie angenehm und gesund ist. Einen guten Hinweis gibt die Atmung: Man sollte nur kurzfristig in eine Sauerstoffschuld kommen (d.h. keuchen und nicht mehr in einer Ausatmung auf zehn zählen können oder nicht mehr ruhig mit jemandem sprechen können, der neben einem trainiert!).

Es gibt zwei Möglichkeiten, wirksam zu trainieren: mit konstantem Trainingspuls oder im optimalen Trainingsbereich.

Konstanter Trainingspuls heisst für über 40jährige 170 Schläge minus das halbe Alter. Für unter 40jährige sind es 180 Schläge minus Alter. Die individuelle Abweichung ist enorm. Optimaler Trainingsbereich: Der Maximalpuls sollte nie höher sein als 220 Schläge minus Alter.

Optimaler Trainingsbereich

| Ideale Fettverbrennung | % max. Puls |
|--|-------------|
| Grundlagenausdauer (=Hauptteil des Trainings) | 60% – 70% |
| Moderat Trainierte (Abweichung +/- 10%) | 75% |
| Untrainierte | 40% – 90% |
| Gut Trainierte | 40% – 90% |
| Regeneration | bis 60% |
| Kraftausdauer | 75% – 85% |
| Wettkampfbelastung | 85% – 95% |
| Wettkampf | 95% – 100% |

Nicht übertreiben!

Allzu viel ist ungesund! Wer nach extremen Trainingseinheiten zu wenig lang regeneriert oder zu schnell zu viel trainiert, riskiert ein Übertrainingssyndrom ÜTS. Typische Stressfaktoren wie Prüfungen, Beziehungsprobleme und knappes Zeitmanagement im Alltag begünstigen das ÜTS noch. Es kommt zu Leistungsabfall, die Belastbarkeit wird kleiner und man ist schneller müde. Die einzig wirksame Therapie ist: Trainingsumfang und -intensität reduzieren, eventuell sogar eine Pause einlegen. Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel helfen nicht.

Tipp gegen Seitenstechen:

Seitenstechen ist eine Verspannung oder bereits ein Krampf des Zwerchfells. Tiefes Atmen in den Bauch hilft. Halten Sie die Hand vor oder

etwas unter den Schmerzort und atmen Sie so tief ein, dass sich die Bauchwand unter der Hand vorwölbt. Regelmässig ein- und ausatmen.

Weniger ist mehr – das gilt für Tempo und Intensität, aber nicht für die Vielfalt. Von Treppensteigen bis Wandern, von Velofahren bis Schwimmen, Yoga, Skifahren, Schlitteln, Schlittschuhlaufen, Spazieren, Tanzen und so weiter: Geniessen Sie es, sich zu bewegen. Egal, was Sie tun, Hauptsache: Sie bewegen sich mehr.



Bewegung und Alter

Bewegung trägt dazu bei, besser älter zu werden. Keine Frage. Ein genauer Blick zeigt aber: Wer mehr als 2000 Kilokalorien pro Woche verbrennt, was etwa 4 Stunden Jogging entspricht, hat eine deutlich höhere Überlebensrate als die körperlich weniger Aktiven. Bei etwa 3500 Kilokalorien ist dann aber eine Schwelle erreicht: Noch mehr Sport erhöht die Lebenserwartung nicht mehr wesentlich. Andererseits muss die körperliche Belastung einen bestimmten Wert überschreiten, um überhaupt Effekte zu erzielen. Leichte Anstrengungen, wie etwa Spazieren, führen nicht zu mehr Lebensjahren. Was Studien auch zeigen: Je mehr man sich bewegt, auch wenn man älter wird, desto mehr hat man davon. Es ist offenbar nicht möglich, sich durch Sport in jüngeren Jahren sozusagen ein Gesundheits-Guthaben anzulegen – entscheidend ist, ob man aktiv bleibt.

Sport im Alter: Es ist möglich.

Die Lebenserwartung von sportaktiven Menschen ist etwa um zwei Jahre höher als diejenige von passiven Menschen. Und die Muskelkraft kann bis ins hohe Alter trainiert werden.

Zum Beispiel liess sich selbst bei 90jährigen Frauen und Männern die Maximalkraft des Kniestreckers nach 24 Trainingseinheiten in acht Wochen um 177 Prozent steigern. Oder: Vergleicht man die Spitzenzeiten des Olympia-marathons von 1936 mit denen des Berliner



Volksmarathons der 50- bis 59jährigen (!) aus dem Jahr 1990, so zeigen sich nahezu identische Leistungen.

Sportlichen Späteinsteigern gelingt es im Alter hohe sportliche Leistungen zu erzielen. Bewegung im Alter steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das seelische Wohlbefinden. Das subjektive Wohlbefinden ist umso grösser, je gesünder sich jemand fühlt. Und die Gesundheit ist umso positiver, je sportaktiver die Person noch ist. Dieser Zusammenhang wird mit wachsendem Alter immer deutlicher. Sport scheint also nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Lebensqualität zu steigern.



Elastisch bleiben

Wasser hilft älteren Menschen, beweglicher zu bleiben. Für sie ist es besonders wichtig, viel zu trinken, d.h. 2 bis 2,5 Liter Wasser als Basis. So können sie die Harnsäurekristalle aus dem Essen (Fleisch, Fisch) loswerden, damit diese nicht nach und nach u.a. ins Gleitgewebe der Sehnen abgelagert werden. Das hilft dem Bindegewebe, elastischer zu bleiben, man wird weniger schnell steif und verletzt sich weniger.

Geistig beweglich? Denken Sie anders rum!

Bewegung ist auch im Kopf und im Herzen möglich. Lachen berührt und bewegt: dutzende Gesichtsmuskeln – und andere Menschen.

Geistige Bewegung ist ebenfalls effizient. Denken Sie doch beispielsweise einmal ganz anders! Dabei hilft die Formulierung «Und was wäre, wenn es jetzt genau andersrum wäre...?»

Oder machen Sie Alltägliches einmal bewusst auf andere Art: Ziehen Sie am Morgen Ihre

Kleider in anderer Reihenfolge an als gewohnt. Ändern Sie doch einmal Ihr Ritual! Wenn Sie normalerweise zuerst duschen und dann frühstücken – machen Sie es einmal umgekehrt. Und so weiter. Kleine Veränderungen können ausgesprochen viel Spass machen!

Und wie gesagt: Lachen ist gesund, beansprucht viele Gesichtsmuskeln und macht Freude. Nicht nur Ihnen!

Beweglichkeitsübung für jedes Alter

Stehen Sie auf, die Füße sind hüftbreit auseinander. Bewegen Sie der Reihe nach jedes Gelenk, wiederholen Sie jede Übung fünfmal:

- Strecken Sie beide Arme vor sich aus und machen Sie Fäuste, strecken Sie die Finger wieder.
- Kreisen Sie die Handgelenke, in beide Richtungen.
- Kreisen Sie die Unterarme, in beide Richtungen.
- Kreisen Sie die Arme.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und heben Sie die Füße einige Zentimeter ab vom Boden.

- Rollen Sie die Zehen ein und spreizen Sie die Zehen weit auseinander.
- Kreisen Sie die Füße, in beide Richtungen.
- Beugen und strecken Sie die Knie.

Stehen Sie dann wieder hüftbreit und kreisen Sie das Becken, in beide Richtungen.

- Strecken Sie den Brustkorb heraus und machen Sie einen Buckel.
- Legen Sie sanft den Kopf zur Seite, Ohr zur Schulter.
- Lassen Sie den Kopf auf die Brust sinken.

Ein paar Zahlen zum Schluss

Im November 2006 veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation WHO ihre neuesten Zahlen zur Bewegung. Sie sind beeindruckend: Gemäss WHO sterben in Europa jedes Jahr rund 600 000 Menschen an Bewegungsmangel. Zusätzlich gehen jährlich mehr als eine Million Tote auf das Konto von Übergewicht und Fettleibigkeit.

Besonders gravierend ist dies bei Kindern. Die WHO sagt, dass nur jedes dritte Kind in Europa sich ausreichend bewegt. In Frankreich etwa bewegt sich nur jedes zehnte Mädchen und jeder vierte Junge im Alter von elf Jahren mindestens eine Stunde am Tag. In Irland hingegen bewegt sich jedes zweite Kind mehr als eine Stunde täglich. In der Schweiz sieht es so aus: Zwei Drittel der Menschen in unserem Land bewegen sich zu wenig. Und Sie?



Impressum

Kontakt:

Gesundheits-Tram, Postfach 9321, 8036 Zürich
info@gesundheits-tram.ch
www.gesundheits-tram.ch

Projektleitung:

KILO&GRAMM GmbH

Text:

Christine Loriol, www.argument.ch
Fachliche Unterstützung: Dr. med. Thomas Walser, Zürich. Mehr Informationen zum richtigen Joggen auf www.dr-walser.ch

Konzept:

Groupe Mutuel Versicherungen

Druck:

Druck auf RecyStar (100% Recyclingpapier)



Ernährung

Juni 2006

Atmung

September 2006

Bewegung

Dezember 2006

Entspannung

März 2007

Umwelt

Juni 2007

Ein Projekt von:



LUNGENLIGA ZÜRICH

**Gesundheitsförderung
Kanton Zürich**



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz