

Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

Was ist gesundheitswirksame Bewegung? Wie kann ich Bewegungschancen nutzen?

Technisierung, Motorisierung und moderne Kommunikationsmittel haben unseren Alltag bewegungsarm werden lassen. Die meisten von uns beanspruchen ihren Körper kaum noch – nicht am Arbeitsplatz, nicht für die Fortbewegung, nicht im Haushalt und auch immer weniger in der Freizeit. Eigentlich ist der Mensch dafür gebaut, tagelang auf der Suche nach Nahrung mit fünf bis zehn Stundenkilometern durch Wälder und Steppen zu ziehen. Unser Körper ist der gleiche geblieben wie vor Tausenden von Jahren. Er braucht zur Gesunderhaltung ein gewisses Maß an Bewegung.

Wo hilft Bewegung?

Was ist wissenschaftlich gesichert? Regelmäßige körperliche Aktivität beugt vielen weitverbreiteten Erkrankungen, wie starkem Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Zuckerkrankheit (Diabetes II), Knochenschwund (Osteoporose), Rückenschmerzen sowie Darm- und Brustkrebs vor. Bewegung hellt die Stimmung auf. Selbstwertgefühl und Widerstandsfähigkeit gegen Stress steigen. Körperlich Aktive leben länger, sind im Alter weniger pflegebedürftig, müssen weniger häufig zum Arzt und weniger häufig und lange ins Krankenhaus. Menschen mit genug Bewegung fühlen sich körperlich und psychisch gesünder und sind seltener arbeitsunfähig. Sogar auf Ihre Denkleistung wirkt sich körperliche Aktivität günstig aus.

Regelmäßige Bewegung löst einen sogenannten Dominoeffekt aus. Aktive rauchen weniger, ernähren sich gesünder

und haben seltener Übergewicht. Bewegung und Sport ist ein guter Anlass, um mit anderen Menschen etwas zusammen zu machen – sei es im Verein, in einem Kurs oder beim wöchentlichen Walking-Treff im Park. Der freundschaftliche Kontakt bei der gemeinsamen Aktivität lässt tatsächlich weniger krank werden. Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit werden spürbar gesteigert.

Wie viel Bewegung brauche ich mindestens für meine Gesundheit?

Viele setzen Bewegung mit Sport gleich und übersehen dabei die vielen Formen von körperlicher Aktivität – die Bewegungschancen auch im Alltag. Entscheidend für den Gesundheitseffekt ist die Summe der Bewegung über die ganze Woche. Jede Steigerung der körperlichen Aktivität bringt einen Zusatznutzen für Ihre Gesundheit. Allerdings nimmt der Zusatznutzen mit steigendem Trainingsniveau ab. Den größten zusätzlichen Nutzen können jene Menschen erwarten, die bisher kaum oder gar nicht aktiv waren.

Frauen und Männer jeden Alters sollten sich mindestens

- jeden Tag (oder zumindest an den meisten Tagen der Woche),
- eine halbe Stunde (wobei Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern, über den Tag zusammengezählt werden können),
- mit mittlerer Intensität (bei leicht beschleunigtem Atem) bewegen.

Bewegung mit mittlerer Intensität entspricht zügigem Gehen. Wenn Sie so außer Atem kommen, dass Ihnen eine Unterhaltung schwer fällt, ist das dann schon eine wesentlich höhere Intensität. Durch das Sporttreiben kann man aber leider keine Gesundheit auf Vorrat sammeln. Wer mit 30 Jahren Ausdauer sport getrieben hat, dann aber inaktiv wurde, hat mit 50 Jahren davon nichts mehr!

Welche Rolle spielt das Alter?

Jugendliche sollten sich eine Stunde pro Tag bewegen, jüngere Kinder noch deutlich mehr. Junge Menschen sollten auch auf jeden Fall so aktiv werden oder Sport treiben, dass Herz und Kreislauf angeregt werden, die Knochen gestärkt werden, die Muskeln gekräftigt werden, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessert wird. Was der junge Mensch beim Aufbau von Knochenmasse verpasst hat, kann später nur noch teilweise nachgeholt werden.

Auch ältere Menschen profitieren von einer regelmäßigen körperlichen Bewegung. Ein Training von Kraft und Gleichgewicht senkt das Sturz- und Knochenbruchrisiko.

Welche Bewegung ist günstig für mich?

Alltagsaktivitäten wie zügiges Spaziergehen, Treppen steigen, Fahrradfahren und Gartenarbeit lassen sich gut in den Tag integrieren und summieren sich auf. Nehmen Sie die Art von Bewegung, die ein geringes Unfallrisiko hat, wenig Material und Aufwand braucht und vor allem – Ihnen Freude macht. Sportarten

wie Wandern, Walking, Radfahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Skilanglauf lassen sich ein ganzes Leben lang betreiben.

Wenn Sie die Mindestempfehlung der halben Stunde Sport pro Tag bereits erfüllen, können Sie anfangen, gezielt zu trainieren. Wenn Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Ausdauer weiter verbessern möchten, sollten Sie dann mindestens dreimal pro Woche eine halbe bis eine Stunde so intensiv trainieren, dass Sie schwitzen, aber immer noch sprechen können. Hier eignen sich beispielsweise Laufen, Radfahren oder auch ein Training an Fitnessgeräten wie dem Standfahrrad oder dem Stepper. Die zusätzliche Gesundheitswirkung wird dann mit steigendem Trainingsumfang immer kleiner. Wenn Sie etwa bei 50 Kilometern Jogging pro Woche sind, haben Sie keinen weiteren Zusatznutzen mehr. Jetzt muss das Training ganz gezielt gesteuert werden. Eine besondere Sporternährung und ganz gezielte Erholungsphasen müssen berücksichtigt werden.

Ein Krafttraining wird besonders ab dem 50. Lebensjahr wichtig. Dies bewirkt, dass später der Alltag besser bewältigt werden kann. Die Beweglichkeit lässt sich gut begleitend zum Krafttraining durch Gymnastik oder Dehnungsübungen erhalten.

Kann Bewegung unerwünschte Nebenwirkungen haben?

Zunächst sei betont, dass mögliche schädliche Auswirkungen von Bewegung wesentlich geringer sind als die von Bewegungsmangel.

Reduzieren Sie bitte die Unfallgefahr auf ein Minimum. Bei Vorerkrankungen lassen Sie sich erst von Ihrem Arzt durchchecken und beraten. Bei hohen Ozon-

und Feinstaubkonzentrationen im Hochsommer sollten Sie auf Aktivitäten in geschlossenen Räumen ausweichen, vor allem wenn Sie Atemwegsprobleme haben. Bei regelmäßiger Aktivität mit leichter oder mittlerer Intensität sind die Risiken für das Herz gering. Ungewohnte sehr intensive Belastungen sind hier zu vermeiden. Die Abnutzung der tragenden Gelenke kann durch eine sinnvolle Steigerung der Belastung, sachgerechte Ausführung des Sports und das richtige Material verhindert werden.

Wie verändere ich mein Bewegungsverhalten?

Wenn nicht jetzt, wann dann? Beginnen Sie innerhalb der nächsten 72 Stunden! Es ist nachgewiesen: Was man nicht innerhalb dieser Zeit anfängt, fängt man meist gar nicht an. Jede kleine Veränderung, jeder erste Schritt zählt.

Der innere Schweinehund sagt: »Ich habe keine Zeit ... ich bin nicht sportlich ... ich bin zu müde ... ich bewege mich schon genug.« Dagegen setzen Sie einen schrittweisen Aufbau und kleine aber häufige Erfolgserlebnisse. Wenn der besagte innere Schweinehund Ihnen sagt, dass Sie bei dem regnerischen Wetter das Fahrrad lieber stehen lassen und

das Auto benutzen sollten, haben Sie Ihre gute Regenkleidung parat. Wenn Sie bei jedem Wetter an der frischen Luft sind, haben Sie ein besseres Immunsystem und bekommen nicht so schnell eine Erkältung. Ihr Rad ist auf Vordermann, hat intakte Bremsen und eine gute Beleuchtung. Was sollte Sie also hindern? Denken Sie daran: Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung.

Frank Aschoff
Physiotherapeut (B.A.)

Weitere Infos zum pt-Gesundheitstipp 1_2008

Wie viel Bewegung braucht der Mensch?

Aschoff F 2007. *Wie fit müssen wir Therapeuten sein? Gesundheitskompetenz in Gesundheitsförderung und Prävention*. Z. f. Physiotherapeuten 59:1220–1222

Aschoff F 2007. *Metabolisches Syndrom*. Z. f. Physiotherapeuten 59:1301

WHO 2006. *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Download unter: <http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf>

WHO 2006. *Promoting physical activity and active living in urban environments*. Download unter: <http://www.euro.who.int/document/e89498.pdf>

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG