

# Aller Anfang ist leicht

Um gesund und munter zu bleiben, brauchen wir Bewegung. Für viele ist das eine schlechte Nachricht. Die gute: Schon ganz alltägliche Aktivitäten steigern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Für einmal gilt: kleiner Einsatz, grosser Gewinn.

**S**itzen Sie bequem? Gut so. Stehen Sie jetzt ein halbes Dutzend Mal auf und setzen Sie sich wieder hin – sehen Sie, so leicht lässt sich regelmässige Bewegung in den Alltag integrieren.

Leider ist dies längst nicht der Normalfall. Unser Bewegungsdrang, der angeblich so natürlich ist, kommt uns mehr und mehr abhanden. Bewegungsmangel gilt mittlerweile als Risikofaktor Nummer eins für die meisten Zivilisationskrankheiten und ist damit ebenso schädlich wie Rauchen oder Übergewicht.

Statistisch gesehen bewegt sich nur ein Drittel der Schweizer Bevölkerung in einem Mass, das die Gesundheit nachhaltig fördert. Auf der anderen Seite ist ein Fünftel praktisch inaktiv. Der Rest bewegt sich zwar hin und wieder, über alles gesehen aber zu wenig. Wie ist das bei Ihnen?

**Outen Sie sich als Bewegungsmuffel!** Gehören Sie zu den Bewegten? Oder eher zu den Inaktiven? Der nebenstehende Selbsttest liefert Ihnen die nötigen Hinweise dafür. Und auf den nächsten Seiten erhalten Sie alle Informationen, um sich regelmässig und risikoarm zu bewegen.

Gut möglich, dass Sie zum Schluss kommen, Ihr Alltag dürfte ruhig etwas aktiver sein. Doch wie aktiv? Die Bewegungspyramide rechts zeigt Ihnen, dass es weit weniger braucht, als viele meinen, damit Sie Ihrer Gesundheit Gutes tun. Die in der Schweiz anerkannte Empfehlung lautet: Frauen und Männer jeden Alters sollten sich täglich zumindest eine halbe Stunde mit mittlerer Intensität bewegen. Im Einzelnen bedeutet dies:

**Täglich:** Je regelmässiger Sie sich bewegen, desto besser – fünf Tage die Woche sollten es schon sein.

**Eine halbe Stunde:** Dies braucht nicht an einem Stück zu sein. Jede körperliche Aktivität, die mindestens zehn Minuten dauert, kann über den Tag zusammengezählt werden. →

## Standortbestimmung Wie bewegt ist mein Alltag?



Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst ehrlich. Je mehr Sie «häufig» ankreuzen können, desto bewegter ist Ihr Alltag. Los gehts!

Frage	häufig	selten	nie
Steigen Sie die Treppen hoch und runter, statt den Lift zu nehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen Sie kürzere Distanzen zu Fuss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel statt das Auto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legen Sie Ihren Arbeitsweg zu Fuss oder mit dem Velo zurück?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen Sie mittags, abends oder am Wochenende spazieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bewegen Sie sich in Ihrer Freizeit mit der Familie, mit Haustieren, mit Freunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Führen Sie Sitzungen oder Telefongespräche im Stehen durch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bereitet es Ihnen Freude, sich zu bewegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, nach körperlicher Aktivität mehr Energie zu haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Bewegungspyramide So treiben Sie Ihr Wohlbefinden auf die Spitze





Alpe-d'Huez (F)

**Mit mittlerer Intensität:** Dabei ist der Atem leicht bis mässig beschleunigt. Einige kommen ins Schwitzen, andere nicht. Beispiele dafür sind zügiges Gehen, Velofahren im Alltag, Schneeschaufeln, Garten- oder Hausarbeiten.

**Bewegen:** Wenn Sie regelmässig aktiv sein möchten, brauchen Sie nicht zwingend Sport zu treiben. Alltagsaktivitäten wie die genannten haben den Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Ideale Bewegungsarten sind jene, die wenig Material- und Übungsaufwand verlangen, ein tiefes Unfallrisiko haben und sich lebenslang betreiben lassen: Wandern,

Walking, Velofahren, Schwimmen, Wassergymnastik, Skilanglauf.

Und was haben Sie davon, wenn Sie diesen Rat konsequent beherzigen? Sehr viel, wie der aktuelle Stand der Forschung zeigt:

**Schutzeffekte:** Dies gilt namentlich für Krankheiten und Beschwerden wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Osteoporose, Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Darm- und Brustkrebs. Gemäss Berechnungen der Universität Zürich liessen sich mit ausreichender Bewegung mindestens 3300 Todesfälle und 2,5 Millionen Erkrankungen pro Jahr vermeiden. Auch zahlreiche Unfälle wie zum

Beispiel Stürze könnten mit einem gestärkten Körper verhindert werden.

**Psychische Wirkungen:** Bewegung und Sport hellen die Stimmung auf und wirken antidepressiv. In der Folge steigen das Selbstwertgefühl, die Stresstoleranz und letztlich die Leistungsfähigkeit.

**Günstigeres Gesundheitsverhalten:** Wer sich regelmässig bewegt, verhält sich auch in anderen Bereichen gesundheitsbewusster (weniger Rauchen, weniger Übergewicht, bewusster Ernährung). Profitieren Sie von diesem Dominoeffekt.

**Mehr Lebensqualität:** Körperlich aktive Menschen leben nicht nur länger, sondern

## Hitparade Die faulsten Ausreden

### «Ich habe keine Zeit für Bewegung.»

Bewegung lässt sich ohne grösseren Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren. Zum Beispiel Treppen steigen statt mit dem Lift fahren, mit dem Velo statt mit dem Auto zur Arbeit, zu Fuss ins Kino oder zum Einkaufen, mit den Kindern draussen spielen statt vorm Fernseher sitzen.

### «Bewegung ist mir zu anstrengend.»

Wenn Sie bislang gar nichts machten, kann es sein, dass Sie den Einstieg als relativ mühsam empfinden. Aber bedenken Sie: Am Anfang erzielen Sie die grössten Fortschritte. Sie werden diese Erfolgserlebnisse schon nach zwei bis drei Wochen nicht mehr missen wollen.

### «Ich habe es schon oft versucht.»

Finden Sie heraus, warum Sie aufgegeben haben. War es die falsche Sportart, waren Sie zu ehrgeizig, fehlten Ihnen Gleichgesinnte? Versuchen Sie es noch einmal unter anderen Vorzeichen.

### «Ich fühle mich energielos und kann mich nicht aufraffen.»

Versuchen Sie sich an das Gefühl zu erinnern, nachdem Sie letztmals den inneren Schweinehund überwunden hatten. Die Aussicht auf dieses Gefühl der Frische und einen tieferen Schlaf dürfte Wunder wirken.

### «Ich kann meinen alten Knochen keine Bewegung mehr zumuten.»

Und ob! Es ist nie zu spät, um aktiv zu werden. Hingegen sollten Sie sich erst mit Ihrem Arzt besprechen. Dann aber werden Sie überrascht sein, wie gut Ihnen regelmässige Bewegung tut.

### «Ich werde es im Sport sowieso nie zu etwas bringen.»

Das ist auch nicht nötig. Man steht ja auch nicht in der Küche, um Spitzenkoch zu werden, sondern weil man etwas zu essen braucht. Setzen Sie nicht auf Höchstleistung und vergleichen Sie sich nicht mit anderen.

### «Mir gehts auch ohne Bewegung gut.»

Noch! Viele chronische Beschwerden des Bewegungsapparats entwickeln sich nur langsam und werden entsprechend lange nicht bemerkt. Umgekehrt wirkt regelmässige Bewegung wie die Pensionskasse: heute investieren, morgen mehr Lebensqualität geniessen.

### «Sport ist Mord, sagte Churchill – finde ich auch.»

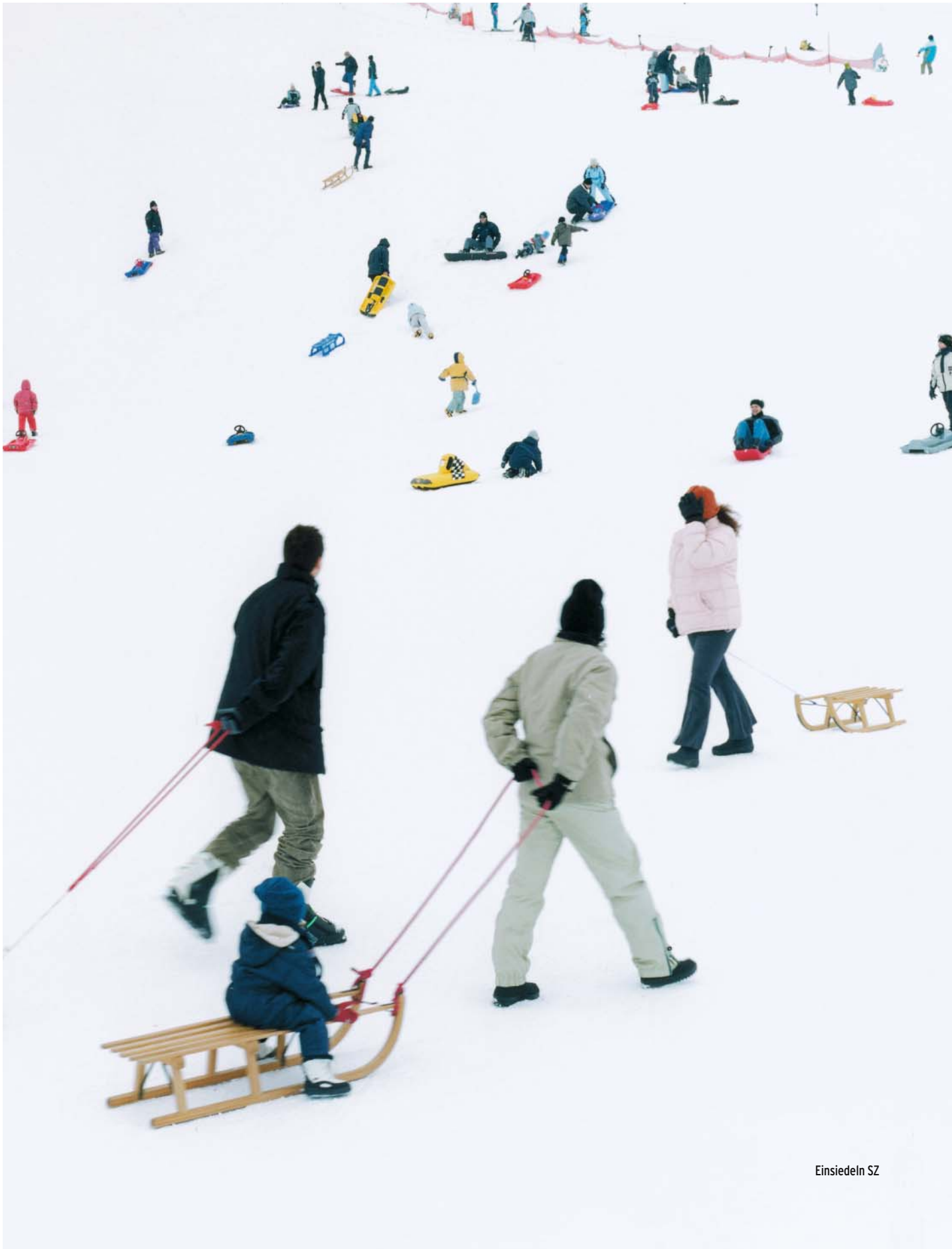
Natürlich gibt es Unfälle und Verletzungen – doch die Risiken von regelmässiger Bewegung sind weit geringer als die Chancen. Zudem gibt es genügend Bewegungsarten wie Schwimmen oder Wassergymnastik, bei denen die Gefahren verschwindend klein sind.

### «Zum nächsten Fitnesscenter oder Sportplatz ist es mir viel zu weit.»

Kein Problem. Für regelmässige körperliche Aktivität bieten sich in nächster Nähe genügend Gelegenheiten: der Arbeitsweg, das Einkaufen, der Park, der Wald, der See.

### «Ich habe zu wenig Geld für eine Sportausrüstung.»

Macht nichts. Bauen Sie Ihr Bewegungsprogramm in Ihren Alltag ein – und Sie brauchen nichts Zusätzliches zum Anziehen, nur etwas mehr Duschmittel.





## Lassen Sie sich anstecken

### Helsana Walking Romandie

[www.walkingromandie.ch](http://www.walkingromandie.ch) 7.5.2006 Yverdon

### Schweizer Frauenlauf

[www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch) 11.6.2006 Bern

### Swiss Walking Event

[www.swisswalking.ch](http://www.swisswalking.ch) 3.9.2006 Solothurn

### Züri wakt

[www.zueriwakt.ch](http://www.zueriwakt.ch) 24.9.2006 Zürich

### Helsana Walking Ticino

[www.walkingticino.ch](http://www.walkingticino.ch) 1.10.2006 Locarno

### Swiss Snow Walking Event

[www.swissnowwalking.ch](http://www.swissnowwalking.ch) 6.1.2007 Arosa

[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)

**HELSANA**  
gesunde Ideen

sind im Alter auch weniger pflegebedürftig und damit autonomer.

**Soziale Integration:** Wer sich zusammen mit anderen körperlich betätigt, profitiert in vielen Lebenssituationen von einem tragfähigen gesellschaftlichen Netz.

Gut möglich, dass sich jetzt Ihr Bewegungsdrang meldet. Dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Denkbar aber auch, dass der innere Schweinehund «Hallo!» sagt: «Vergiss es! Keine Zeit! Zu anstrengend!» Es gibt viele Gründe, um auf regelmässige Bewegung zu verzichten – es gibt aber auch einige Gegenargumente. Die «Hitparade der faulsten Ausreden» auf Seite 6 kann Sie vielleicht motivieren, die eine oder andere zu hinterfragen. Wenn das nicht reichen sollte, bietet sich eine Reihe weiterer Massnahmen an, um dauerhaft in Bewegung zu kommen:

**Verbündete suchen:** Motivieren Sie Ihre Freundin, Ihren Partner oder Kollegen zum Mitmachen – so freuen Sie sich jedes Mal auch auf ein gemeinsames Treffen.

**Erfolge festhalten:** Führen Sie ein Trainingstagebuch oder hängen Sie einen Wochenplan auf, wo Sie die geplanten und durchgeführten Bewegungsaktivitäten eintragen.

**Sich belohnen:** Gönnen Sie sich ein heisses Bad, ein gutes Buch oder ein Stück Schokolade.

**Wohlbefinden steigern:** Achten Sie bewusst auf positive Veränderungen (besseres Körpergefühl, tieferer Schlaf, gute Stimmung, mehr Energie).

**Figur verbessern:** Denken Sie daran, wie viele Kalorien Sie verbrennen, wenn Sie sich regelmässig bewegen. Dazu gehört auch der «Nachbrenneffekt»: Sogar im Schlaf verbrauchen Sie mehr Kalorien.

Ebenso wichtig wie diese Motivationspritzen sind etwas Geduld und Nachsicht. Setzen Sie sich realistische Ziele – Ihr erster Marathon kann ruhig noch einige Jahre warten oder braucht gar nicht angestrebt zu werden. Hier geht es nicht um Rekorde und Bestzeiten, sondern um Ihr Wohlbefinden. Sie sollten regelmässige Bewegung als etwas Lustvolles erleben und nicht als Pflichtübung empfinden. ■

Unter [www.beobachter.ch/kompakt](http://www.beobachter.ch/kompakt) finden Sie Planungshilfen für einen bewegteren Alltag zum Herunterladen.



L'aire des champignons (F)