



PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION IN PRIMARY CARE



## BEWEGUNG IST GESUND

NAME / VORNAME

---

ARZTSTEMPEL

## INHALT

---



### ALLGEMEINES ZUM THEMA BEWEGUNG

---

- WELCHE POSITIVE FOLGEN HAT BEWEGUNG?** 4  
Wer sich regelmässig bewegt, ist vor vielen Krankheiten besser geschützt.
- WIE KANN MAN HINDERNISSE ÜBERWINDEN?** 5  
Wer Lust bekommt, sich wieder mehr zu bewegen, findet fast immer einen Weg.
- WIE KANN MAN SICH IM ALLTAG BEWEGEN?** 7  
Sich regelmässig bewegen ist leichter, als viele glauben: Treppe statt Lift, auch mal zu Fuss gehen und das Auto stehen lassen.
- SICHERHEIT GEHT VOR** 8  
Haben Sie keine Angst vor Unfällen und Verletzungen! Aber beachten Sie trotzdem einige Regeln, damit aus Ihren guten Absichten gesunde Gewohnheiten werden.
- DER NUTZEN ÜBERWIEGT** 9  
Die Risiken körperlicher Aktivität sind gering im Vergleich zu den negativen Folgen von Bewegungsmangel.



## WIE KANN ICH MICH MEHR BEWEGEN?

- **DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE** 10
  
- **ICH FANGE AN MICH ZU BEWEGEN - STUFEN 1 UND 2 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE** 11  
Was immer Sie machen: Sie sollen Spass dabei haben und dürfen sich nicht überfordern. Nur so bleiben Sie dran und spüren den Nutzen.
  -  **Stufe 1: Sich im Alltag bewegen**  
Jede körperliche Aktivität im Alltag nützt.
  
  -  **Stufe 2: Eine halbe Stunde ohne Eile**  
Damit Sie sich fit fühlen: Bewegen Sie sich an fünf Tagen der Woche so, dass Sie etwas ausser Atem («ins Schnuufe») kommen.
  
- **ICH MACHE MEHR - STUFEN 3 UND 4 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE** 16  
Joggen, Walking, Inline-Skaten, Velofahren: Es gibt so viele Möglichkeiten. Aber zügeln Sie Ihren Ehrgeiz.
  -  **Stufe 3: Ganzheitliche Fitness**  
Trainieren Sie Ihre Ausdauer zwei bis drei Mal und Ihre Kraft zwei Mal pro Woche während 10 Minuten.
  
  -  **Stufe 4: Mehr Spass, mehr Vorsicht**  
Körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit, aber zu viel des Guten kann zu viel sein. Lassen sie sich durch eine Fachperson beraten, damit das gesunde Mass nicht überschritten wird.
  
- **ICH BLEIBE DABEI - WIE VERMEIDE ICH MOTIVATIONSSCHWAECHEN?** 20  
Manchmal wird Ihnen der Gedanke kommen: «Mir reicht's!». Doch es gibt Wege, um sich nicht gehen zu lassen.
  
- **DER SCHRITTMESSER: EIN SPIELERISCHES UND NÜTZLICHES MITTEL** 22  
10 000 Schritte pro Tag für Ihre Gesundheit!
  
- **BEWEGUNGSTAGEBUCH** 24  
Räumen Sie Ihrer Gesundheit Platz im Alltag ein!



## WAS FÜR POSITIVE FOLGEN HAT BEWEGUNG?

---

Wo immer Sie jetzt diese Broschüre lesen: Mindestens einen Teil des Wegs hierhin haben Sie zu Fuss zurückgelegt. Recht so. Denn selbst die kleinste regelmässige körperliche Aktivität tut Ihnen gut:

- » Sie haben während des Tages mehr Energie.
- » Sie schlafen besser.
- » Sie sind leistungsfähiger und erholen sich rascher von Anstrengungen oder Krankheiten.
- » Sie könne Ihr Gewicht leichter kontrollieren.
- » Sie haben die Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu machen.
- » Sie bleiben in Ihrem Alltag länger selbständig.
- » Sie sind zufrieden mit sich.

Auch schützt regelmässige körperliche Betätigung vor verschiedenen Krankheiten. Nach neuesten Erkenntnissen dürfen Sie folgenden Gesundheitsnutzen erwarten:

- » Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt deutlich.
- » Das Risiko für Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) nimmt ab.
- » Das «gute» Cholesterin (HDL-Cholesterin), das die Blutgefässe schützt, steigt an.
- » Das Hirn wird besser durchblutet, wodurch das Risiko für einen Hirnschlag sinkt.
- » Das Osteoporoserisiko nimmt ab, wodurch es zu weniger Knochenbrüchen kommt.
- » Auch das Risiko, an Darmkrebs (Dickdarm) und Brustkrebs zu erkranken, verringert sich.
- » Bewegung, besonders in der freien Natur, hellt die Stimmung auf und lindert depressive Beschwerden.



## WIE KANN MAN HINDERNISSE ÜBERWINDEN?

---

Leider profitieren viel zu wenige Menschen von diesen positiven Wirkungen. Einige Gründe dafür sind:

- » Unser «motorisierter» Alltag – vom Auto bis zum Lift – lässt uns bequem und bewegungsfaul werden.
- » Ein Grossteil der Bevölkerung unterschätzt die langfristigen Folgen von Bewegungsmangel. Dagegen wird der Aufwand für gesundheitswirksame Bewegung häufig überschätzt.
- » Es ist nicht immer leicht, die notwendige Zeit zu finden, auch wenn es weniger braucht, als man denkt.
- » Manche glauben, auf Bewegung verzichten zu können, weil sie früher so aktiv waren.
- » Viele lassen sich von den Kosten der Fitnessangebote abhalten (Kurse, Fitnesscenter)
- » Viele ältere Menschen glauben, mit zunehmendem Alter sei es nicht mehr so wichtig, sich regelmässig zu bewegen oder Sport zu treiben.
- » Andere sind gesundheitlich beeinträchtigt und sehen körperliche Bewegung vor allem als ein Risiko für sich selbst.

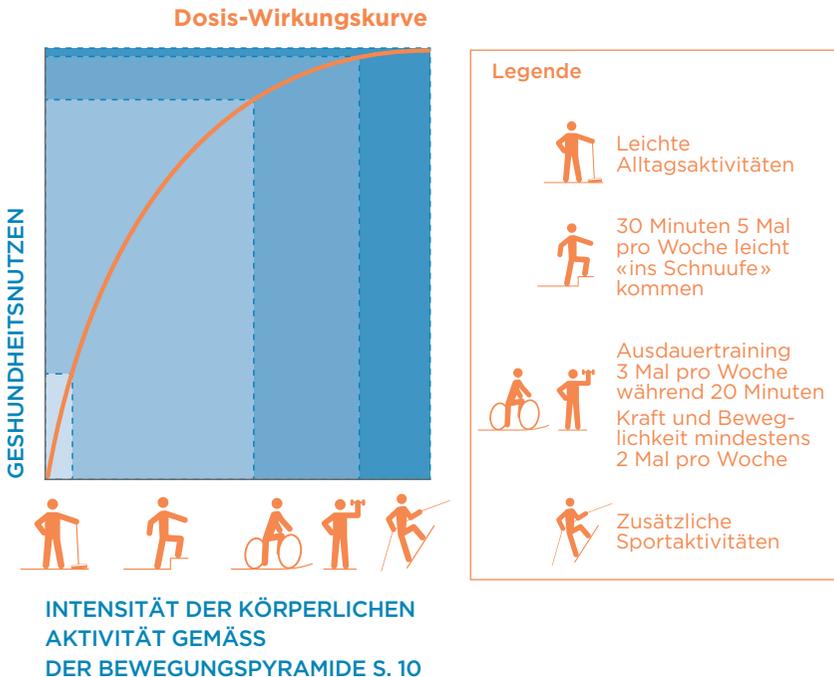
Tatsache aber ist, dass **jeder Schritt zu einem bewegungsreicheren Alltag die Lebensqualität verbessert**, auch im Alter. Dabei sind die Art und das Mass der Bewegung selbstverständlich dem Alter, der Gesundheit und den Gewohnheiten anzupassen. Wer bisher nichts oder kaum etwas gemacht hat, profitiert sogar noch mehr, denn hier kommen die positiven Effekte am schnellsten zum Tragen – vorausgesetzt, man übertreibt am Anfang nicht.



Entgegen einer überholten Vorstellung trifft es nicht zu, dass die körperliche Fitness sich ohne regelmässiges Training aufrechterhalten lässt, selbst wenn man in der Jugend viel Sport getrieben hat. Umgekehrt aber kann man seine körperliche Fitness bestens erhalten, wenn man sich regelmässig moderat bewegt. Es gibt zahlreiche Bewegungsangebote, die kostenlos oder für einen bescheidenen Beitrag genutzt werden können. Viele dieser Aktivitäten lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

### DIE DOSIS-WIRKUNGSKURVE

Bereits durch eine leichte Steigerung der körperlichen Aktivität kann eine inaktive Person entscheidende Gesundheitseffekte erzielen.





## WIE KANN MAN SICH IM ALLTAG BEWEGEN?

---

Am leichtesten ist es, sich regelmässig zu bewegen, **wenn man all die Gelegenheiten nutzt, die der Alltag bietet**. Das heisst zum Beispiel:

- » Die Treppe nehmen statt den Lift oder die Rolltreppe.
- » Zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit fahren statt mit dem Auto.
- » Öfter auch mal zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen gehen.
- » Seine Wegstrecken um kleine Umwege verlängern.
- » In die Küche gehen und sich ein Glas Wasser einschenken.
- » Die Post im Stehen lesen oder beim Telefonieren umhergehen.
- » Den Fernseher oder die Stereoanlage von Hand ein- und ausschalten statt mit der Fernbedienung.
- » Aus dem Bus zwei oder drei Stationen vorher aussteigen und den Rest des Weges zu Fuss gehen.
- » Den Arbeitsplatz so einrichten, dass man sich bewegen muss (Gemeinschaftsdrucker im anderen Raum aufstellen).

Sie sehen: Der Alltag bietet mehr Bewegungsmöglichkeiten, als man anfangs glaubt. Wer es sich zur Gewohnheit macht, die eigene Muskelkraft einzusetzen, findet darin rasch eine Quelle der Zufriedenheit.



## SICHERHEIT GEHT VOR

---

Die Angst vor Unfällen und Verletzungen ist oft eine Hemmschwelle, um sich körperlich zu betätigen. Es ist daher gut, sich in Erinnerung zu rufen, dass **regelmässige körperliche Aktivität der beste Schutz vor Verletzungen ist.**

### Von guten Absichten zu gesunden Gewohnheiten:

- » Ein Verletzungsrisiko besteht vor allem bei nicht trainierten Menschen, die sich am Anfang überfordern. Beginnen Sie also behutsam, aber bleiben Sie dran. So werden Sie am schnellsten Ihren Nutzen aus Ihrer körperlichen Aktivität ziehen.
- » Wärmen Sie sich vor körperlichen Aktivitäten mit leichten Bewegungen und Dehnübungen auf.
- » Auch zum Schluss sollten Sie Ihren Körper dehnen.
- » Achten Sie auf Ihre Ausrüstung: Turnschuhe sind keine Wanderschuhe, und umgekehrt; ein T-Shirt aus Baumwolle ist ungeeignet, wenn Sie ins Schwitzen kommen. Lassen Sie sich von Leuten beraten, die regelmässig körperlich aktiv sind.
- » Zum Velo fahren gehört immer ein Helm.
- » Walking-Stöcke helfen, beim Wandern das Gleichgewicht zu halten und Schläge aufzufangen.
- » In Hallen- und Freiluftbädern empfiehlt es sich, Badeschuhe mit rutschfester Sohle zu tragen.
- » Mannschaftsspiele und Ballsportarten machen in jedem Alter Spass, können aber zu falschem Ehrgeiz verleiten. Halten Sie sich also zurück und wärmen Sie sich gut auf.



## DER NUTZEN ÜBERWIEGT

---

«Sport ist gefährlich», sagen einige. Doch **solange Sie sich mit Freude und Mass bewegen, besteht kein Grund zur Sorge**. Zudem geht es hier um lustvolle Bewegung im Alltag und nicht um Leistung.

### Auf dem Weg zur guten Gewohnheit:

- » Verfallen Sie nicht dem Irrglauben: «Je intensiver ich etwas mache, desto mehr profitiere ich». Ein Grossteil des Bewegungsnutzens wird bereits mit mässiger Betätigung erzielt.
- » Beginnen Sie behutsam, vor allem, wenn Sie bisher sehr wenig gemacht haben.
- » Trinken Sie genug vor, während und nach einer körperlichen Anstrengung, zum Beispiel ungesüssten Tee oder Wasser.
- » In der Schwangerschaft werden körperliche Aktivitäten von geringer Intensität, wie Schwimmen oder Gehen, empfohlen.

### Suchen Sie Ihren Arzt auf, wenn:

- » Sie gesundheitliche Probleme haben.
- » Sie unter Atemnot leiden.
- » Brust- oder Bauchschmerzen auftreten.
- » Während der körperlichen Aktivität Schwindel oder Übelkeit auftreten.
- » Sie Bewusstseinsverluste gehabt haben
- » Sie Symptome wahrnehmen, die Ihnen fremd sind.
- » Sich bestehende Beschwerden verstärken, zum Beispiel Gelenkentzündungen.
- » Sie Sport intensiver betreiben möchten.



## DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

Die unten stehende Pyramide gibt Ihnen Anhaltspunkte für ein der Gesundheit förderliches Mass an Bewegung. Sie hilft Ihnen, sich besser zu fühlen und Ihre Lebensqualität auf lustvolle Art gezielt zu steigern. Nehmen sie sich Zeit, sie zu erklimmen und versuchen Sie nicht, einzelne Stufen zu überspringen. Denn am nützlichsten ist körperliche Betätigung, wenn sie, einmal begonnen, regelmässig ausgeübt wird.



- Weitergehen zu **entsprechend intensiven Aktivitäten** beim Wunsch nach Steigerung und Abwechslung.
- Um tatkräftig und mobil zu bleiben: **Training** von Kraft und Beweglichkeit 2 Mal pro Woche.  
Wenn Sie motiviert und gesund sind: **Ausdauer** – Schwitzen Sie 3 Mal pro Woche 20 Minuten (Jogging, Velo, Schwimmen, Wandern, usw.).
- Versuchen Sie, 30 Minuten pro Tag und während mindestens 10 Minuten pro Aktivität **«ins Schnuufe» zu kommen**: zügig Gehen während 15 Minuten am Morgen und am Abend, oder 10 000 Schritte gehen an einem Tag.
- Es gilt, jede Gelegenheit zu ergreifen, sich zu bewegen.



## ICH FANGE AN MICH ZU BEWEGEN – STUFE 1 UND 2 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE

---

Damit regelmässige körperliche Aktivität zu einer selbstverständlichen Gewohnheit werden kann, sollten Sie schrittweise vorgehen. Alltagsaktivitäten sind ein guter Ausgangspunkt, um zu einem ausreichenden Niveau zu gelangen, d.h. an fünf Tagen in der Woche mindestens 30 Minuten mit mässiger Intensität körperlich aktiv zu sein.



### Stufe 1: Sich im Alltag bewegen

Jede körperliche Aktivität, die sich in Ihren Alltag integrieren lässt, hilft Ihnen fitter zu werden. Es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, z.B. Hausarbeit, Gartenarbeiten oder Treppensteigen.

Stellen Sie sich am Anfang die folgenden Fragen:

- » Welche Alltagsaktivitäten könnte ich aktiver gestalten? (eine Dusche nehmen anstatt ein Bad, die Tageszeitung an einem weiter entfernten Kiosk kaufen, usw.)
- » Welche Aktivitäten, die ohnehin anstehen, kann ich etwas verlängern oder intensiver ausüben? (Gartenarbeit, Weg zum Einkauf, usw.)

Die Gelegenheiten zu nutzen, sich im Alltag mehr zu bewegen, ist ein guter Anfang. Auf der nächsten Stufe geht es darum, ein Mass der körperlichen Betätigung zu erreichen, das für Ihre Gesundheit förderlich ist, d.h. an fünf Tagen der Woche mindestens 30 Minuten «ins Schnuufe» kommen.



## Stufe 2: Eine halbe Stunde ohne Eile

Jede körperliche Betätigung, und sei sie noch so leicht, ist besser als gar keine Bewegung. Sehr kurze oder wenig intensive Aktivitäten aber reichen alleine nicht aus, um einen Gesundheitsnutzen zu erzielen. Dafür braucht es aber gar nicht viel:

- » Bereits eine halbe Stunde Bewegung im Tag bringt einen Grossteil des Gesundheitsnutzens.
- » Dabei genügt es, etwas ausser Atem – «ins Schnuufe» – zu kommen, wie es bei zügigem Gehen der Fall ist.
- » Zudem muss diese halbe Stunde nicht am Stück erfolgen. Schon Portionen von 10 Minuten wirken auf die Gesundheit, also mindestens drei pro Tag.
- » **Idealerweise bewegen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde mit mässiger Intensität, mindestens aber an fünf Tagen in der Woche.**

Zu Beginn sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie sich nicht überanstrengen. Denn kommen Sie zu sehr ausser Atem, dürfte Ihre Motivation rasch wieder sinken und ein neuer Anlauf sehr schwierig werden. Sich zu sehr anzustrengen ist auch nicht nötig: Eine mässige Intensität reicht völlig aus. Es ist wichtig, dass Sie sich in Ihrem eigenen Rhythmus bewegen. Als Mass für Ihre Leistungsgrenze gilt: Sie sollten **bei der jeweiligen Aktivität noch mühelos sprechen können**. Achten Sie auf Ihre Körperwahrnehmung! Die unten stehende Tabelle gibt Ihnen einfache Hinweise, wie Sie die Belastungsintensität ihrer Aktivität einschätzen können.



IHRE KÖRPERWAHRNEHMUNG HILFT IHNEN,  
IHREN EIGENEN RHYTHMUS ZU FINDEN!  
EINFACHE HINWEISE ZUR EINSCHÄTZUNG DER BELASTUNGSINTENSITÄT

Gesund für alle

BELASTUNGS- INTENSITÄT	MÖGLICHE AKTIVITÄTE	ATEM	SPRECH- FÄHIGKEIT	HERZSCHLAG
Sehr gering	Langsames Gehen, Sitzen	Normal	Singen	Nicht oder wenig fühlbar
Gering	Gehen, Haushaltsarbeiten, Kochen, ein Instrument spielen	Betont	Gespräch, lange Sätze	Wird fühlbar
Mässig	Zügiges Gehen, Gartenarbeit, Treppensteigen, Wandern, Radwandern, Schwimmen, Tanzen	Leicht beschleunigt	Normales Gespräch	Mässiger Anstieg des gefühlten Pulses
Mässig bis erhöht	Lockerer Jogging, Wandern im Gebirge, leichte Sportaktivitäten, Tragen von Lasten, Schneeschuhen	Beschleunigt	Kurze Sätze	Klarer Anstieg des gefühlten Pulses
Erhöht	Rennen, Marathon, intensive Sportaktivitäten	Sehr schnell	Sehr kurze Sätze	Puls am Hals fühlbar
Stark erhöht	Sprint	Ausser Atem	Worte	Puls überall stark fühlbar



Die folgenden Fragen geben Ihnen vielleicht eine Idee, wie Sie sich regelmässig mehr bewegen könnten:

- » Wie kann ich meinen Alltag verändern, sodass ich mich mehr bewege? (2 oder 3 Haltestellen früher aus dem Bus steigen, ein 10minütiger Spaziergang in der Mittagspause, Besorgungen zu Fuss erledigen, usw.)
- » Welche Aktivitäten, die ich bereits kenne und gern mache, könnte ich wieder aufnehmen? (Stadtbummel, Velo fahren, draussen mit den Kindern spielen, Fischen, Picknicken, Wandern, Rollschuhlaufen, Tischtennis, Badminton, Tanzen, usw.)
- » Wer könnte mir bei meinen Aktivitäten Gesellschaft leisten? (Partnerin oder Partner, Kinder, Enkelkinder, Freunde, Kolleginnen und Kollegen, usw.)

Selbstverständlich können Sie Ihre Alltagsaktivitäten auch bereits dazu nutzen, Ihre Muskeln zu trainieren - etwa dadurch, dass Sie Treppen steigen oder Ihre Einkäufe nach Hause tragen. Denken Sie aber daran, das Gewicht auf beide Arme zu verteilen, um eine schlechte Haltung zu vermeiden.

Um Ihre Ausdauer zu verbessern, stellen Sie sich ein Aufbauprogramm auf:

- » Beginnen Sie zum Beispiel mit drei halbstündigen Spaziergängen pro Woche und gehen Sie dabei zügigen Schrittes.
- » Versuchen Sie dann, Ihre Wegstrecke zu verlängern oder das Tempo regelmässig zu steigern. Achten Sie auf Ihren körperlichen Zustand und Ihre Fortschritte. Sie können auch



Ihre Pulswerte (die Herzschläge pro Minute) notieren.

Mit regelmässigem Training kann es sich Ihr Herz leisten, bei der gleichen Belastung langsamer zu schlagen.

- » Wenn Ihnen diese Spaziergänge zur Gewohnheit geworden sind, gehen Sie an zwei weiteren Tagen zu Fuss einkaufen.
- » Und schliesslich: Verteilen Sie das Pensum gleichmässig auf 5 Tage oder, noch besser, die ganze Woche.

Denkbar ist auch, dass Sie ein organisiertes Bewegungsangebot wahrnehmen: Gymnastikkurse, Wassergymnastik, Mannschaftssportarten, Wanderungen in der Gruppe, Ausflüge mit dem Velo, usw. Suchen Sie bei einer Fachperson Rat, wenn Sie regelmässig Ihre Muskeln trainieren möchten, um falsche Bewegungsabläufe oder Fehlbelastungen zu vermeiden.

Was immer Sie nun machen: **Wichtig ist, dass Sie Spass haben und sich nicht überfordern.** Nur so bleiben Sie dran und können von der gesundheitsfördernden Wirkung der Bewegung profitieren.



## ICH MACHE MEHR – STUFEN 3 UND 4 DER BEWEGUNGSPYRAMIDE

---



### Stufe 3: Von den **Alltagsaktivitäten** zur **ganzheitlichen Fitness**

Sie sind es jetzt gewohnt, sich regelmässig zu bewegen und möchten ein umfassenderes Programm mit wöchentlichen Trainingseinheiten beginnen? Nur zu! Ziel auf Stufe 2 der Bewegungspyramide war es, pro Tag mindestens 30 Minuten lang «ins Schnuufe» zu kommen. Auf Stufe 3 nun können Sie zusätzlich gezielt Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördern. Die positiven Folgen für Ihre Gesundheit sind am grössten, wenn Sie es nicht übertreiben.

Als erstes können Sie Dauer und Intensität Ihrer körperlichen Alltagsaktivitäten steigern:

- » Sie fahren mit dem Velo längere Distanzen zum Einkauf, zu Freizeitaktivitäten oder Sportveranstaltungen.
- » Sie nehmen Treppen zügiger.
- » Aus dem Spaziergang wird gelegentlich rasches Gehen.
- » Sie planen längere Wanderungen.

Trauen Sie sich noch mehr zu und willigt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ein, können Sie zwei bis dreimal die Woche ein sportliches **Ausdauertraining** von 20 bis 60 Minuten machen. Bei einem solchen Training sollten Sie ins Schwitzen kommen, dabei aber immer noch sprechen können. Besonders geeignet sind hier Sportarten, welche die grossen Muskelgruppen beanspruchen:



- » Velo fahren
- » Schwimmen
- » Joggen
- » Sportliche Wanderungen
- » Nordic Walking
- » Langlauf
- » Rollschuhlaufen, usw.

Achten Sie darauf, dass Sie sich sowohl im Sommer wie im Winter körperlich betätigen. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie über die Möglichkeiten in Ihrer Region.

Auch das Training **der Muskulatur** ist wichtig. Unsere Muskelmasse bildet sich bereits ab dem Erwachsenenalter zurück. Dieser Rückgang nimmt nach dem 50. Altersjahr deutlich zu. Andererseits lässt sich die Muskulatur bis ins hohe Alter kräftigen. Krafttraining bringt einen gesundheitlichen Nutzen, selbst wenn Sie bisher nichts gemacht haben:

- » Je besser Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn sind, desto mobiler und selbständiger bleibt man. Ein Krafttraining verbessert die Bewegungssicherheit und senkt das Risiko für Stürze.
- » Kräftige Muskeln helfen, die Gelenke zu stabilisieren. Dadurch können Sie Einschränkungen und Schmerzen mildern, die durch Abnutzung verursacht werden.
- » Die mechanische Belastung der Knochen bremst deren Entkalkung. Deshalb kann Krafttraining das Risiko für Osteoporose (Knochenschwund) senken.



Idealerweise trainieren Sie Ihre Muskeln mindestens zwei Mal pro Woche während 10 Minuten. Zu Beginn ist es ratsam, die Übungen unter Aufsicht eines Trainers zu machen, zum Beispiel in einem Fitnesscenter. Die Übungseinheiten im Fitnesscenter können Sie mit einfachen Übungen zu Hause ergänzen, wie Rumpfbeugen oder Liegestütze. Auch ein Gymnastikball oder das Thera-Band können eingesetzt werden. Die Muskulatur kann auch im Rahmen der Ausdaueraktivitäten trainiert werden, die Sie planen oder bereits praktizieren: Schwimmen, Wassergymnastik, Vita Parcours, usw.

Kombinieren Sie dieses Training mit Gymnastik-, **Stretching-** und **Koordinationsübungen**. Damit verbessern Sie die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.

Bei einem regelmässigen Training wird es wichtig, Ihr Programm zu variieren, um der Eintönigkeit vorzubeugen und verschiedene Teile des Körpers zu beanspruchen (Ausdauer und Beinmuskulatur auf dem Hometrainer, Schwimmen für den Oberkörper, Tanzen für die Beweglichkeit und die Koordination, usw.). Das heisst aber nicht, dass Sie ständig mehr machen müssen. **Wenn Sie ein Mass an Bewegung gefunden haben, das Ihnen wirklich gut tut, können Sie ruhig auf diesem Niveau bleiben.**



#### Stufe 4: Mehr Spass, mehr Vorsicht

Sie fühlen sich nun richtig fit und haben Lust auf mehr? Dann können Sie das selbstverständlich tun. Aber beachten Sie bitte: Frauen über 55 und Männer über 45 sollten vorher mit ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin sprechen, wenn sie ihr Training intensivieren möchten – unabhängig von ihrem Gesundheitszustand. Denn jetzt gilt der Grundsatz: **Alles, was über die grundsätzlichen Empfehlungen für ein gesundes aktives Leben hinausgeht (Stufen 1 bis 3 der Bewegungspyramide) darf Ihnen nicht schaden, indem Sie es übertreiben.** Wenn Sie gut trainiert sind, aber ihre Leistungsfähigkeit deutlich steigern wollen, sollten sie einen Sportarzt aufsuchen oder einen Leistungstest in einem darauf spezialisierten Zentrum vornehmen, um gemeinsam einen Ihnen entsprechenden Trainingsplan festzulegen.



## **ICH BLEIBE DABEI - WIE VERHINDERE ICH MOTIVATIONSSCHWÄCHEN?**

---

Alte Gewohnheiten fangen uns manchmal wieder ein. Und so sagt man sich: «Mir reicht's!», bricht den Sprachkurs ab, beginnt wieder zu rauchen oder verzichtet auf das tägliche Bewegungsprogramm. Solche Motivationsschwächen sind ganz normal. Auch nach einer längeren Pause – etwa wegen einer Krankheit – fällt es vielen schwer, wieder in Bewegung zu kommen.

### **Deshalb ist es hilfreich zu wissen, wie man sich wieder motivieren kann:**

- » Setzen Sie sich realistische Ziele: Wenn Sie sich bisher kaum bewegt haben, müssen Sie sich vielleicht über einige Wochen steigern, bis Sie jeden Tag eine halbe Stunde «ins Schnuufe» kommen und dabei bleiben können.
- » Treffen Sie Abmachungen: Vereinbaren sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Ärztin, was Sie in den kommenden Wochen tun werden.
- » Schaffen Sie sich Freiräume in Ihrem Tagesablauf für körperliche Aktivitäten.
- » Setzen Sie sich einen Termin, an dem Sie die Umsetzung Ihrer Vorsätze überprüfen.
- » Belohnen Sie sich: Wenn Sie Ihre Vorsätze eingehalten haben, gönnen Sie sich einen Augenblick der Entspannung und Geselligkeit, zum Beispiel bei einem festlichen Essen.
- » Schliessen Sie sich zusammen: Oft fällt es leichter, etwas in Begleitung zu machen, z.B. mit Kindern oder Freunden
- » Achten Sie auf Abwechslung: Variieren Sie Ihr Programm, probieren Sie Neues aus – Hauptsache, Sie bewegen sich!
- » Seien Sie nachsichtig mit sich selbst: Wenn Sie Ihre Erwartungen nicht zu hoch stecken, machen Sie rascher Fortschritte.

**Dazu gehört auch, sich auf Motivationsverlust vorzubereiten:**

- » Setzen Sie sich nach einer Pause so rasch als möglich einen Termin, an dem Sie Ihr Bewegungsprogramm wieder aufnehmen.
- » Überlegen Sie sich, was dazu geführt hat, dass Sie ihre Motivation verloren haben, und versuchen Sie, solche Situationen künftig zu vermeiden.
- » Besprechen sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wie sich Durchhänger vermeiden lassen.



## DER SCHRITTMESSER: EIN SPIELERISCHES UND NÜTZLICHES GERAET

---

Der Schrittmesser, um die Hüfte getragen, zählt die Anzahl Schritte pro Tag. Mit diesem streichholzschachtelgrossen Apparat lassen sich sämtliche zu Fuss zurückgelegten Wege erfassen. Dies ist viel genauer als eine ungefähre Schätzung aus der Erinnerung heraus.

Ein weiterer Vorteil dieses Geräts besteht in der Einfachheit der Empfehlung seines Gebrauchs, nämlich **pro Tag 10 000 Schritte** für den Erhalt eines guten Gesundheitszustands zu gehen. Da ein Schrittmesser alle an einem Tag getätigten Schritte zählt, ob schnell oder langsam, liegt das Ziel von 10 000 Schritten bewusst etwas höher als die zur Erfüllung der Vorgabe der zweiten Stufe der Bewegungspyramide notwendigen Schritte für ein 30minütiges zügiges Gehen.

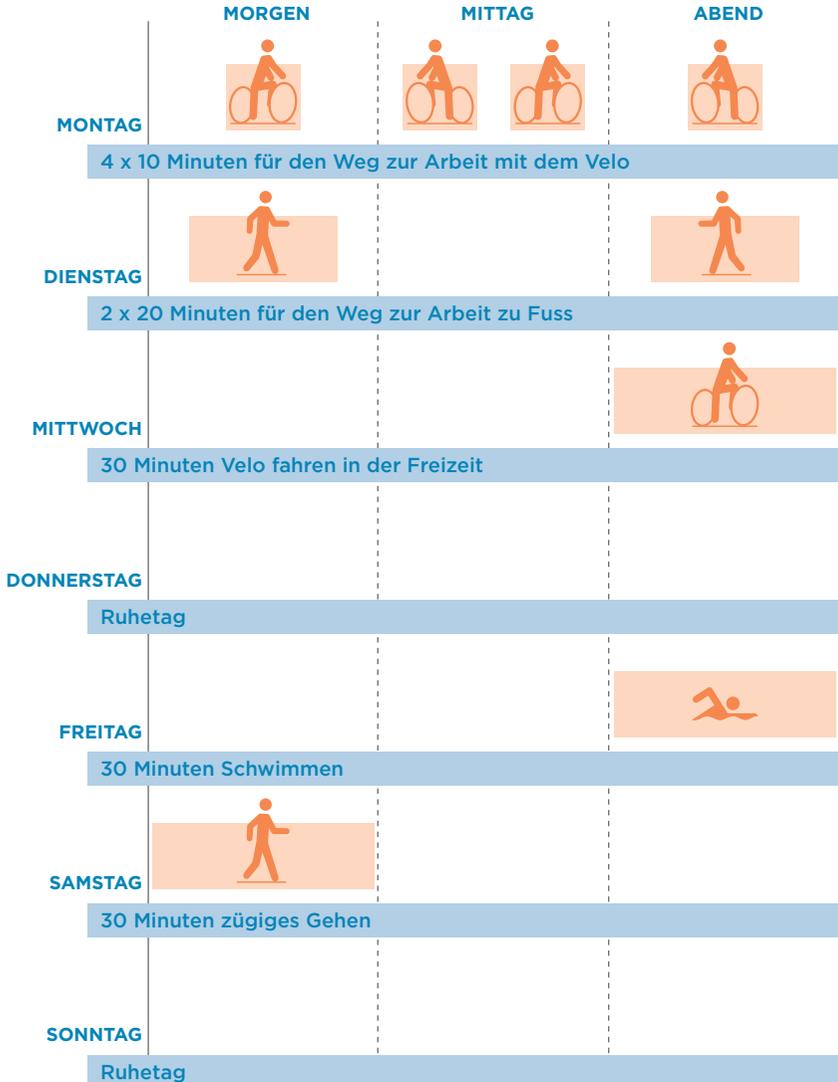
Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des Schrittmessers als Mittel zur Bewegungsförderung erwiesen. Dank seiner Nutzung stieg die durchschnittliche Anzahl Schritte pro Tag um 2 500 Schritte. Ein guter Schrittmesser kostet etwa 20 Franken. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin gibt Ihnen gerne weitere Auskunft zu diesem Thema.





## BEWEGUNGSTAGEBUCH

Hier einige Ideen, um an 5 Tagen pro Woche auf 30 Minuten mässiger Bewegung zu kommen.





Räumen Sie Ihrer Gesundheit Platz im Alltag ein und stellen Sie Ihr eigenes Bewegungstagebuch zusammen!

	MORGEN	MITTAG	ABEND
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			
SAMSTAG			
SONNTAG			

## IMPRESSUM

---

Bize R, Cebulla L, Zanoni U. Bewegung ist gesund. Policlinique Médicale Universitaire de Lausanne, Kollegium der Hausarztmedizin, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Lausanne/Zürich 2012.

### Übersetzt und überarbeitet aus dem französischen:

Bize R, Cebulla L, Zanoni U. Bouger. Brochure de conseils pour les patients. Policlinique Médicale Universitaire, Office fédéral du sport, Collège de Médecine de Premier Recours, Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires. Lausanne 2009.

### AUTOREN (in alphabetischer Folge)

Dr méd. Raphaël Bize, MPH, Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne  
Dr méd. Ludo Cebulla, Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Basel  
Urs Zanoni, MPH, Journalist, Zürich

### MITARBEIT

Fabio Peduzzi, Ligues de la santé, Lausanne

### BEGLEITENDE INSTITUTIONEN

#### (in alphabetischer Folge)

- » Département Universitaire de Médecine et Santé Communautaires, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Lausanne
- » Gesundheitsförderung Schweiz
- » Hausärzte, die in verschiedenen Entwicklungsphasen teilgenommen haben
- » Hôpital Pitié-Salpêtrière, Service de Nutrition, et Centre de Recherche en Nutrition Humaine Ile-de-France, Paris, France
- » Hôpitaux Universitaires de Genève
- » Institut des Sciences du Mouvement et de la Médecine du Sport, et Ecole d'éducation physique et de sport, Université de Genève
- » Institut des sciences du sport et de l'éducation physique, Faculté des sciences sociales et politiques, Université de Lausanne
- » Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Zürich
- » Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne
- » Kanton Waadt und Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen des kantonalen Programms «Ça marche! Bouger plus, manger mieux»
- » Kollegium für Hausarztmedizin
- » Ligues de la santé, Lausanne
- » Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires
- » Loterie Romande
- » Nationales Bewegungsförderungsprogramm «Allez Hop»
- » Patienten, die in verschiedenen Entwicklungsphasen teilgenommen haben
- » Policlinique Médicale Universitaire, Lausanne
- » Abteilung Forschung der Geriatrischen Universitätsklinik, Zieglerspital Bern
- » Beratungsstelle für Unfallverhütung
- » Centre de Traitement en Alcoologie, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Lausanne
- » Département de l'enfant et de l'adolescent, Hôpitaux Universitaires de Genève

- » Ressort Bewegung und Gesundheit, Eidgenössische Hochschule für Sport, Magglingen, Bundesamt für Sport, Magglingen
- » Schweizer Fachstelle Alter & Sport
- » Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Lausanne
- » Service de Médecine de Premier Recours, Hôpitaux Universitaires de Genève
- » Service des sports universitaires, Université de Lausanne et Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne
- » Unité de pédagogie médicale, Faculté de biologie et de médecine, Université de Lausanne
- » Université du 3<sup>e</sup> âge, Commission Santé, Genève
- » Verein Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz

#### BESTELLUNGEN

Arbeitsbereich Bewegung und Gesundheit  
Institut für Sozial- und Präventivmedizin  
der Universität Zürich  
Seilergraben 49, 8001 Zürich  
Tel. 044 634 45 57 | Fax 044 634 51 85  
kontakt@paprica.ch

#### GRAFIK

Tessa Gerster // [www.tessagerster.ch](http://www.tessagerster.ch)

David Corradini // [www.unprinted.ch](http://www.unprinted.ch)

#### ÜBERSETZUNG

Daniel Dubach

Brian Martin

Sonja Hyrenbach

Janet Djomba

#### DRUCK

#### AUFLAGE

1. Auflage auf französisch 2009

Überarbeitete deutsche Auflage 2012

[WWW.PAPRICA.CH](http://WWW.PAPRICA.CH)