

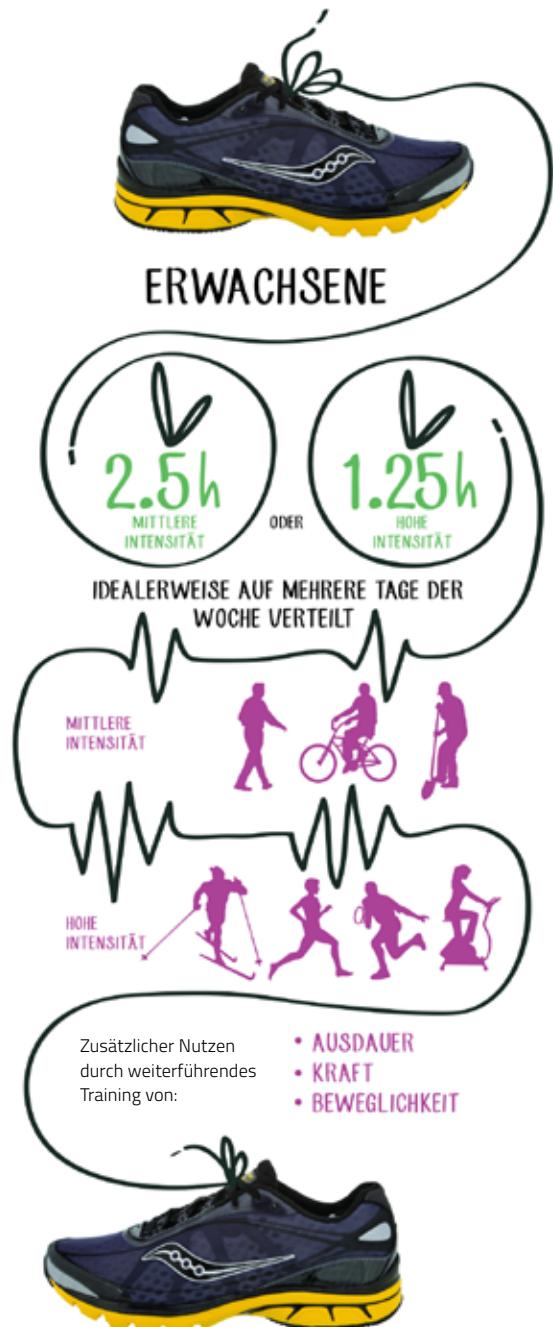
Ausdauer – schrittweise zu mehr Gesundheit

Bewegung tut dem Körper und der Psyche gut, wir wissen es alle. Dies gilt insbesondere für das Ausdauertraining, weil es den Kreislauf anregt und so alle Organe und Muskeln besser mit Sauerstoff und Energie versorgt.

Wie viel Bewegung braucht der Mensch, um gesund zu bleiben? Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse sagen, mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche, auf mehrere Tage in der Woche verteilt. Das «Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz» verdeutlicht mit seinen aktuellen Empfehlungen, was dies für den Alltag bedeutet. Ein Schuh zeigt den Weg zu mehr Bewegung auf (siehe Abbildung). Die Basis bilden $2\frac{1}{2}$ Stunden Bewegung von mittlerer Intensität oder $1\frac{1}{2}$ Stunden mit hoher Intensität, verteilt auf mehrere Tage in der Woche. Als mittlere Intensität gelten beispielsweise Gehen, Velofahren oder Gartenarbeiten, als hohe Intensität Joggen, sportliches Velofahren, Schwimmen oder Langlauf. Ergänzend können weitere spezifische Trainings durchgeführt werden, für die Kraft, für das Gleichgewicht, die Beweglichkeit oder die Ausdauer. Hier haben dann alle Sportarten ihren Platz, von Tennis über Krafttraining bis zum Tanzen, vom Nordic Walking bis zum Turnverein.

Schon nach zehn Minuten gibt es erste Effekte

Es lässt sich nicht von heute auf morgen alles verändern. Ein wenig trainierter Körper muss zunächst mit kleinen und einfachen Belastungen trainiert werden und kann schrittweise besser, stärker und beweglicher werden. Damit der Kreislauf trainiert und die Gesundheit verbessert wird ist es notwendig, Aktivitäten länger als etwa 10 Minuten am Stück auszuführen. Erst nach einigen Minuten kommt der Kreislauf in Schwung. Zeichen dafür sind das (etwas) schnellere Schlagen des Herzens oder verstärktes Schnaufen. (gl)



Gehen - älteste und einfachste Form der Bewegung

Am einfachsten lässt sich die körperliche Aktivität im Alltag steigern, wenn wir mehr zu Fuss gehen. Tipps und Tricks, damit es nicht nur beim guten Vorsatz bleibt, sondern die Schrittzahl auch wirklich steigt.

Seit Millionen Jahren bewegt sich der Mensch auf zwei Beinen, er kann aufrecht gehen. Das Gehen ist eine der ältesten Formen der Bewegung. Wir können gehen und gleichzeitig mit jemandem sprechen, die Umgebung betrachten oder auch noch Dinge mit uns herumtragen. Gehen ist aber nicht nur einfach, es ist auch ein sehr effizientes Training, vor allem wenn man zügig unterwegs ist. Beim Gehen werden die Muskeln der Beine und des Rückens rhythmisch aktiviert und trainiert, und wenn das Gehen länger als 10 Minuten dauert, kommt auch der Kreislauf in Schwung. Der Impuls, welcher bei jedem Aufsetzen des Fusses entsteht, stärkt die Knochen und Gelenke. Zudem regt die erhöhte Durchblutung auch das Denken an.

Das Gehen in den Alltag einbauen

Ideal ist dabei, wenn das Gehen im Alltag eingebaut werden kann: Das kann der Arbeitsweg sein, das Essen in der Mittagspause beim übernächsten Take-Away holen oder die Kaffeepause am Nachmittag in den Park verlegen. Treppensteigen ergänzt das regelmässige Gehen perfekt. Dabei werden die Muskeln stärker aktiviert, vor allem treppauf ist viel Kraft not-

wendig, um das Gewicht auf die nächste Stufe zu heben. Treppab sind dagegen die Impulse beim Aufsetzen stärker, so dass die Wirkung auf Knochen und Gelenke intensiver ist. Also Treppe nehmen wo immer es möglich ist und gerne hie und da einen Umweg nehmen, um auf zusätzliche Schritte zu kommen. Übrigens gibt es für Smartphones ganz einfache Gra-

tisapps, welche permanent die eigenen Schritte zählen. Eine gute Möglichkeit, um zu überprüfen, wie aktiv man ist. Der Nachteil ist, dass man dafür das Handy permanent dabei haben muss.



Beim Gehen werden die Muskeln der Beine und des Rückens rhythmisch aktiviert und trainiert.

➤ TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT SCHMERZEN UND MOTIVATIONSPROBLEMEN

Wir Menschen sind geübt darin, Gründe und Ausreden zu finden, warum es gerade jetzt nicht geht zum Bewegen, warum ich gerade diese Woche keinesfalls aktiver sein kann.

Hier kommt der Kopf ins Spiel. Es gilt sich Unterstützung zu suchen und die Ausreden nichtig zu machen. Das Wetter können auch wir Physiotherapeuten nicht ändern. Hier jedoch ein paar Hinweise, wie mit Beschwerden und Motivationsproblemen umgegangen werden kann:

«Nach ein paar Minuten gehen schmerzen meine Knie (oder die Hüfte, der Rücken...).»

Bewegung muss immer angepasst werden. Vielleicht lässt sich mit anderen Schuhen etwas verbessern, vielleicht helfen gezielte Übungen vor dem Gehen, vielleicht braucht es zunächst eine andere Art von Bewegung. Ihre Physiotherapeutin kann die Schmerzen untersuchen und mit ihnen zusammen Wege finden, sich trotz Schmerzen zu bewegen. Und

häufig nehmen die Schmerzen durch die Bewegung ab.

«Schon nach wenigen hundert Metern gehen rast mein Herz und ich bekomme kaum noch Luft.»

Wenn der Kreislauf die Möglichkeiten so stark einschränkt, ist es umso wichtiger, die Bewegung anzupassen. Das Training kann in Intervallen gemacht werden, mit sinnvollen Pausen zwischen den einzelnen Gehstrecken. Ein Veloergometer beispielsweise erlaubt zu Beginn tiefere Belastungen.

«Mit meinem Gewicht wird das Gehen zur Qual, nach wenigen Minuten bin ich nassgeschwitzt und die ganzen Beine tun mir weh.»

Ein hohes Körpergewicht erfordert spezifische Anpassungen der Bewegung. Gleichzeitig ist Bewegung einer der wichtigsten Faktoren, um effizient und langfristig das Gewicht zu reduzieren. Sinnvoll

kann es sein mit Bewegungsformen zu beginnen, welche die Gelenke entlasten und runde Bewegungsabläufe erlauben wie Schwimmen, Velofahren oder auch Training auf einem Crosstrainer.

«Alleine um den Block zu gehen ist mir zu langweilig. Und wenn es dann noch regnet bleibe ich lieber zuhause vor dem Fernseher.»

Hier kann das Training in der Gruppe motivieren. Gemeinsam für das Nordic Walking abmachen, in den Turnverein gehen oder mit einem Kollegen den Arbeitsweg zu Fuss bewältigen hilft, dass man dran bleibt. Natürlich kann man sich auch in einem Fitnesscenter einschreiben und sich so verpflichten, regelmäßig in Bewegung zu bleiben. Entscheidend ist, den richtigen Weg für sich selber zu finden und die Bewegung möglichst gut in den Alltag zu integrieren. Ihre Physiotherapeutin hilft bei all diesen Problemen das Training gezielt anzupassen.



© mmauau-design - Fotolia.com

Treppensteigen ergänzt das Gehen perfekt, es trainiert zusätzlich die Kraft.



Gere Luder, Physiotherapeut MSc, hat eine eigene Praxis in Bern und arbeitet in der Forschung am Institut für Physiotherapie des Berner Inselspitals. Im August 2014 kam er auf durchschnittlich rund 8000 Schritte pro Tag, gemäss Smartphone-Messung.