



Bewegt besser leben

Ihr Ratgeber für mehr Sport und Bewegung im Alltag

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Ihr Weg zu mehr Bewegung	3
Gesundmacher Bewegung	4
Fitness-Check: Wie sportlich sind Sie?	7
Bewegung im Alltag	9
Richtig trainieren: fit statt fertig!	12
Gesund bleiben	15
Checkliste für Ihren Gesundheitssport	20
Ausdauersportarten: Gesundheitssport konkret	21
Check: Welche Bewegungsform passt zu mir?	28
Bewegungsempfehlungen für Erwachsene	29
Das Bewegungsrad für Erwachsene	30
Trainingsplan für Lauf-Einsteiger	31

Alle medizinischen Informationen und Empfehlungen sind neutral. Sie basieren auf den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. oder der anerkannten Lehrmeinung. Unsere Broschüre wurde für Sie von Fachpersonal verfasst.

Damit Sie unsere Broschüre schnell und einfach lesen können, nennen wir nicht immer alle Geschlechter.

Hinweis: Mit unseren Tipps können Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern. Krankheiten können Sie damit jedoch nicht behandeln. Individuelle Empfehlungen für Ihre Gesundheit erhalten Sie in einem ärztlichen Beratungsgespräch.

Ihr Weg zu mehr Bewegung

Liebe Versicherte,

Ihre Gesundheit wird durch zwei entscheidende Faktoren beeinflusst: die genetische Veranlagung und Ihre körperliche Aktivität. An Ihren Genen können Sie nichts ändern – aber Sie können sich täglich ausreichend bewegen! Mit unseren Informationen und Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie das schaffen können.

Erwachsene sollten sich mindestens 150 Minuten pro Woche bewegen, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie anstrengenden Sport machen müssen. Auch moderate körperliche Aktivitäten reichen aus. Diese können Sie ganz einfach in den Alltag mit einbauen, zum Beispiel durch Treppensteigen oder eine bewegte Mittagspause.

Finden Sie mit unserer Hilfe heraus, welche Sportarten und Bewegungsformen am besten zu Ihnen passen.

Wichtig für Vielbeschäftigte: Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige Bewegung sogar Zeit spart statt kostet. Denn sie steigert neben der körperlichen auch die geistige Leistungsfähigkeit und verschafft ganz nebenbei mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein. Dadurch können Sie Ihre täglichen Aufgaben konzentrierter erledigen und haben so mehr Zeit für die schönen Seiten des Lebens.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre KKH Kaufmännische Krankenkasse



Gesundmacher Bewegung

Bewegung ist für ein gesundes Leben unverzichtbar: Wir brauchen sie, damit unser Körper ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden kann. Außerdem schützt sie vor Krankheiten und stärkt die Psyche. Unser gesamtes Wohlbefinden hängt von ihr ab.

So sind Freizeitsportler im Schnitt zufriedener, entspannter und werden deutlich seltener krank. Wer regelmäßig Ausdauersport betreibt, altert außerdem langsamer. Häufige und ausgiebige Bewegung steigert die ...

- Ausdauer
- Muskelkraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Fettverbrennung
- Sauerstoffversorgung
- Abwehrkräfte
- sozialen Kontakte
- emotionale Stabilität
- Zufriedenheit
- Lebensfreude
- Vitalität

Herz-Kreislauf-System

Unser Herz leistet Erstaunliches: Jede Minute wird unser gesamtes Blut einmal durch unseren Kreislauf gepumpt. Ca. 10.000 Liter Blut muss es an einem Tag durch unseren Körper bewegen. Und das ist mit enormer Geschwindigkeit unterwegs: Mit bis zu 1,1 Metern pro Sekunde oder vier Kilometern pro Stunde fließt das Blut durch Arterien, Venen und Kapillaren - je nach deren Durchmesser. Das Herz eines Sportlers kann deutlich mehr Blut pro

Herzschlag in den Körper pumpen. Während das Herz im Ruhezustand beim Sitzen 5 Liter Blut pro Minute durch den Kreislauf pumpt, steigert sich das bei Untrainierten mit normaler Alltagsbewegung auf maximal 20 Liter und bei Ausdauersportlern auf bis zu 35 Liter. Ausdauersportarten trainieren nicht nur das Herz-Kreislauf-System und verbessern die Durchblutung, sie stärken auch den Herzmuskel. Daher ist das Herzrisiko eines Freizeitsportlers geringer als das eines Bewegungsmuffels.

Tipp

Messen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig selbst mit einem elektronischen Oberarmmessgerät (Fachhandel). Bei regelmäßig sehr hohen ($> 160/100$; Normwert: $< 140/90$) oder niedrigen ($< 100/50$) Werten lassen Sie sich bitte ärztlich beraten. Bei leichtem Bluthochdruck ist moderater Ausdauersport ideal, zum Beispiel Nordic Walking, Wandern, Radfahren oder Schwimmen.

Durch regelmäßige sportliche Beanspruchung werden die Blutgefäßwände gekräftigt sowie vor gefährlichen Ablagerungen und Entzündungen geschützt. Dadurch bleiben sie elastisch und können Blutdruck und -fluss deutlich besser regulieren. Bewegungsfreudige Menschen leiden daher nicht so oft an zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck. Auch schwere Beine oder Krampfadern haben sie in der Regel seltener. Dies liegt unter anderem an ihren Muskeln im Venenumfeld: Diese sind deutlich aktiver und lassen das Blut besser zum Herzen zurückfließen.

Belastende Substanzen im Blut wie Fettsäuren, (LDL-)Cholesterin, Mineralstoffüberschüsse (Kalzium, Natrium) und Entzündungsbotenstoffe können Sie durch Sport einfach verbrennen oder heraus-schwitzen. Innerhalb von Minuten nach Bewegungsbeginn nehmen diese Risikofaktoren deutlich ab, während sie bei chronischem Bewegungsmangel die gefährliche Arteriosklerose verursachen können. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus Entzündungen und Ablagerungen (insbesondere Cholesterin, Blutgerinnsel und Kalzium) an den Gefäßwänden, die zunehmend den Blutfluss behindern und früher oder später zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

Auch die arterielle Verschlusskrankheit an Armen oder Beinen – die bekannteste Form ist das „Raucherbein“ – hängt wesentlich mit Bewegungsmangel zusammen, ebenso wie die gefährliche Thrombose. Das Tückische: Erst eine Gefäßverengung von mindestens 70 Prozent verursacht überhaupt Symptome. Eine internationale Studie ergab, dass regelmäßige Bewegung kombiniert mit Normalgewicht, Nichtrauchen und bewusster Ernährung das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko ab 50 Jahren vom Prozent- in den Promillebereich senkt.

Wir ermöglichen unseren Versicherten ab 35 Jahren alle drei Jahre einen kostenlosen Gesundheits-Check (Check-up 35) . Unter khh.de/vorsorge erfahren Sie mehr. Außerdem bezuschussen wir qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse im Bereich Bewegung und weiteren Präventionsfeldern. Informationen zu den Angeboten finden Sie unter: khh.de/praevention

Ihre Servicestelle berät Sie gerne!

Übergewicht regulieren

Rund ein Drittel aller Menschen sowie ein Fünftel der Kinder in Deutschland sind übergewichtig und haben damit eine um etwa acht Jahre kürzere Lebenserwartung. Auch ihr Risiko für Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose und verschiedene Krebsarten ist deutlich erhöht. Die Hauptursache dafür ist neben einer fettreichen Ernährung auch Bewegungsmangel.

Ausdauernde, lockere Bewegung eignet sich ideal zur Fettverbrennung und damit zum Abnehmen: drei- bis viermal wöchentlich mindestens 60 Minuten, zum Beispiel Radfahren, Nordic Walking, Cross-trainer, Schwimmen oder mehrstündige Wanderungen. Je länger man sich bewegt, desto größer wird der Anteil der Fettverbrennung, da der Körper zunehmend auf eigene Reserven zurückgreift. Beginnen Sie mit dem sportlichen Training besser langsam und steigern Sie Ihr Programm stetig, so dass Sie nach einigen Wochen etwa 45 bis 90 Minuten am Stück trainieren können. Sollten Sie übergewichtig sein, verzichten Sie besser auf Laufen, Inlineskaten oder ähnliche Sportarten: Diese belasten die Kniegelenke sehr stark, was zu Arthrose und Verletzungen führen kann.

Diabetes mellitus

Auch unbehandelter Diabetes mellitus verkürzt das Leben im Schnitt um acht Jahre. Denn der erhöhte Blutzucker schädigt Blutgefäße, Nerven, Augen, Leber und Nieren. Etwa acht Prozent der Bevölkerung leiden bereits an dieser Krankheit. Bei den über 60-Jährigen sind es sogar 20 Prozent, drei Viertel davon sind Frauen. Da die Zahl der Betroffenen jährlich um rund drei Prozent zunimmt, wird Diabetes mellitus das Rauchen als häufigste vermeidbare Todesursache in naher Zukunft ablösen.

Bewegung spielt eine Schlüsselrolle bei der Vermeidung von Diabetes. Sobald der Mensch körperlich aktiv wird, brauchen seine Muskeln Glukose. Diese wird zunächst aus den Zucker- und Stärkedepots, später aus den Fettdepots bezogen. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel.

Auch hier gelten Bewegungseinheiten ab 60 Minuten drei- bis viermal pro Woche im lockeren Ausdauerbereich als optimal. Falls Sie lange kei-



nen Sport mehr gemacht haben, sollten Sie sich zu Beginn jedoch nicht überfordern. Lieber mehrmals pro Woche für kurze Zeit aktiv sein, als nur einmal am Wochenende über einen längeren Zeitraum. Falls Sie an Diabetes leiden, sollten Sie während des Sports regelmäßig Ihren Blutzuckerspiegel messen.

Zu Beginn der Erkrankung können diese Maßnahmen noch eine Umkehr und ein Leben ohne Medikamente ermöglichen. Im fortgeschrittenen Verlauf können sie die erforderliche Dosis reduzieren und die Prognose deutlich verbessern.

Bewegungsapparat

Ob Osteoporose, Arthrose, Gicht oder Verletzungsanfälligkeit: Für die meisten verbreiteten chronischen Störungen des Bewegungsapparats ist häufige und ausgiebige Bewegung die beste Vorbeugung und Therapie. Dazu zählen auch Rückenschmerzen: Unter Bewegungsmangel verdicken oder reduzieren sich Rückenmuskeln, in der Folge nimmt die Wirbelsäule rasch eine übermäßige Krümmung (Hohlkreuz, Rundrücken, eingeknickter Nacken) sowie Verdrehungen und Seitverbiegungen an. Weitere Verspannungen und Schmerzen sind die Folge, langfristig aber auch vorzeitiger Verschleiß.

Der Druck und Zug gesunder Bewegung auf Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke regt hingegen deren Stoffwechsel und Erneuerung an. Muskelverspannungen lösen sich, Gelenke positionieren sich wieder in ihrer natürlichen Position, und Entzündungen sowie Fehlbelastungen werden erheblich reduziert. Das Gewebe in Knochen, Sehnenansätzen und Bändern verdichtet sich – was sich besonders eindrucksvoll bei der Knochendichtemessung zeigt. Der empfindliche Gelenkknorpel, der über keine eigene Blut- und Nervenversorgung verfügt, wird durch natürliche Be- und Entlastung ernährt und stabilisiert. Daher setzt man heute bei Gelenk- und Muskelerkrankungen nicht mehr auf Schonung, sondern auf Bewegung – wie immer im moderaten Bereich.

Psychische Gesundheit

Bei allen Bewegungsformen steht die Freude an der Bewegung und meist auch der Geselligkeit an erster Stelle. Dazu müssen Sie gar nicht viel tun, denn die meisten Angebote von Sportvereinen, Fitnessstudios oder anderen Anbietenden sind kurzweilig, vielfältig und von Gemeinschaft geprägt. Außerdem ist Sport ein natürlicher Stimmungsaufheller. Das zentrale Nervensystem schüttet bei intensiver Bewegung Glückshormone aus. Diese versetzen uns in einen Zustand der Zufriedenheit bis hin zur Euphorie und reduzieren gleichzeitig körperliche und seelische Schmerzen. Hierzu zählen insbesondere die mit dem Morphinium verwandten Endorphine sowie das Belohnungshormon Dopamin. Auch der gefühlsstabilisierende, antidepressive Nervenbotenstoff Serotonin liegt bei Menschen, die in ihrer Freizeit Sport machen, deutlich höher als bei Inaktiven.

Kortisol (Langzeit-Stresshormon und hauptverantwortlich für negativen Dauerstress und Überforderungsgefühl) sinkt hingegen deutlich ab. In der Folge sind Freizeitsportler weniger oft und stark von Depressionen, Burnout, Sucht oder Zwangs- und Angststörungen betroffen.

Um gesundheitsfördernde Mechanismen im Körper in Gang zu setzen, reichen bereits 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag aus. So heißt es in einer Leitlinie der Weltgesundheitsorganisation. Entscheidend dabei ist, ein bisschen außer Atem zu geraten und dadurch den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.

Fitness-Check: Wie sportlich sind Sie?

Einfach zutreffende Antwort ankreuzen und Punkte addieren.

Wie hoch ist ihr BMI (Körpergewicht in Kilogramm dividiert durch Körpergröße in Metern zum Quadrat)? Beispiel für 70 kg und eine Größe von 1,72 m: $BMI = 70 : (1,72 \times 1,72) = 23,7$.

- ≥ 30 (adipös) (0)
- 25–29,9 (übergewichtig) (3)
- 18,5–24,9 (normalgewichtig) (6)
- $< 18,5$ (untergewichtig) (3)

Welchen Umfang hat Ihre Taille (Messung mit Maßband)?

- | Frauen: | Männer: |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 80 cm (4) | <input type="checkbox"/> < 94 cm (4) |
| <input type="checkbox"/> 80–88 cm (2) | <input type="checkbox"/> 94–102 cm (2) |
| <input type="checkbox"/> > 88 cm (0) | <input type="checkbox"/> > 102 cm (0) |

Rauchen Sie?

- nein (4)
- unter 7 Zigaretten wöchentlich (3)
- 1–4 Zigaretten täglich (2)
- 5–10 Zigaretten täglich (1)
- mehr als 10 Zigaretten täglich (0)

Wie oft treiben Sie wöchentlich mindestens 45 Minuten Sport oder bewegen sich mindestens zwei Stunden intensiv?

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 1 x (0) | <input type="checkbox"/> 1 x (1) |
| <input type="checkbox"/> 2 x (2) | <input type="checkbox"/> > 2 x (3) |

Wie viele Kilometer legen Sie schätzungsweise jeden Tag zu Fuß zurück, einschließlich Strecken in Räumen (ggf. Prüfung durch Schrittzähler)?

- unter 2 km (die meiste Zeit sitzend) (0)
- 2–7 km (gemischte Bewegung, tägliche Fußstrecken) (1)
- über 7 km (längere tägliche Fußstrecken und/oder Sport) (2)

Können Sie hinter Ihrem Rücken mit einer von oben kommenden Hand die von unten kommende berühren*?

- nein (0)
- ja, einseitig mit Mühe (1)
- einseitig problemlos/beidseitig mit Mühe (2)
- beidseitig problemlos (3)

Können Sie hinter Ihrem Rücken die Handflächen zusammenlegen*?

- ja, problemlos (2)
- mit Mühe (1)
- nein (0)

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden, die Fußflächen an der Wand. Können Sie mit den Händen die Wand berühren*?

- nein (0)
- mit Mühe (1)
- ja, problemlos (2)

Spüren Sie Herzklopfen oder Atemlosigkeit, wenn Sie schwere Einkaufstaschen tragen oder hundert Meter zum Bus rennen müssen?

- Ich kann nicht rennen oder schwer tragen. (0)
- ja, schon nach kürzeren Strecken (1)
- nur bei längeren Strecken (2)
- selten bis nie (3)

Leiden Sie unter Rückenschmerzen?

- selten bis nie (2)
- manchmal (1)
- häufig bis immer (0)

Wie lange können Sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen?

- < 4 Sekunden (0)
- 4–8 Sekunden (1)
- > 8 Sekunden (2)

Wie lange können Sie bei vollem Wohlbefinden (ohne schweres Atmen!) Dauerlauf machen*?

- < 15 Minuten (0)
- 15–30 Minuten (1)
- 30–60 Minuten (2)
- > 60 Minuten (3)

Wie viele Liegestütze schaffen Sie ohne Pause (bei Frauen mit aufgesetzten Knien)*?

- < 5 (0)
- 5–9 (1)
- 10–15 (2)
- > 15 (3)

Macht Ihnen intensive Bewegung Spaß?

- selten bis nie (0)
 manchmal (1)
 meistens bis immer (2)

Trainieren Sie in einem Sportverein oder Fitnessstudio?

- ja, jede Woche (2)
 von Zeit zu Zeit (1)
 nein (0)

Wurde bei Ihnen in den letzten Jahren ein deutlich erhöhter Blutdruck (erster Wert über 160 oder zweiter Wert über 100) gemessen?

- nein (2)
 keine Messung/weiß nicht (1)
 ja (0)

Wurden bei Ihnen in den letzten Jahren erhöhte Blutzucker- oder Blutfettwerte festgestellt?

- nein (2)
 keine Messung/weiß nicht (1)
 ja (0)

Leistungstest: Messen Sie Ihren Puls (Herzschläge pro Minute) zum Beispiel mit einer Pulsuhr oder durch Auflegen zweier Finger seitlich über dem Kehlkopf (15-Sekunden-Wert x 4). Sitzen oder stehen Sie zuvor eine Minute entspannt. Der normale Puls liegt bei Erwachsenen bei ca. 75 (Frauen) bzw. 65 (Männer), bei Senioren und Kindern etwa 20 höher. Steigen Sie dann 50 Treppenstufen zügig aufwärts (in etwa 40 Sekunden)* und messen Sie erneut Ihren Puls.

Wie hoch liegt die Differenz zwischen beiden Werten?

- < 45 (3)
 46–60 (2)
 61–75 (1)
 > 75 (0)
 Ich kann keine 50 Stufen zügig aufwärtssteigen. (0)

* Beweglichkeits- und Ausdauer Tests nicht bei Schmerzen oder ungewöhnlichen Symptomen durchführen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder langjährigem Bewegungsmangel nur nach ärztlicher Rücksprache.

Auswertung

41–50 Punkte: Weiter so! Sie sind sportlich, beweglich und haben eine gute Ausdauer. Damit bleiben Sie fit, gesund und optimistisch.

31–40 Punkte: Jetzt durchstarten! Da Sie immer wieder in Bewegung kommen, verfügen Sie über eine gute Basis, um richtig sportlich zu werden. Dazu bieten sich zum Beispiel an: Schwimmen, Skilanglauf und Fitnessstudio im Winter und Radfahren, Laufen oder Nordic Walking im Sommer, jeweils mindestens 45 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche. Wenn Sie mit kleinen Einheiten beginnen und diese dann langsam steigern, gewöhnen Sie Ihren Körper schonend und stressfrei an das Training. Nutzen Sie dazu den Trainingsplan für Anfänger auf Seite 31.

20–30 Punkte: Beweglichkeit steigern! Bewegungsmangel macht Ihrem Körper zu schaffen und begünstigt bestimmte Erkrankungen. Suchen Sie sich daher die für Sie passende Bewegungsform. Dabei kommt es nicht auf ausgefeilte Technik oder beachtliche Leistungen an, sondern auf Regelmäßigkeit, Dauer und Häufigkeit. Die einfachste Möglichkeit: mit bequemer Kleidung und sportlichen Trekking-, Walking- oder Laufschuhen einfach vor die Tür gehen und zügig losgehen. Ein Schrittzähler aus dem Sport-

fachhandel gibt dazu eine gute Orientierung: Täglich sollten Sie über 5 000 Schritte, am besten über 10 000 Schritte machen, um gesund zu bleiben oder zu werden. Hindern Sie gesundheitliche Einschränkungen daran? Dann begeben Sie sich ins Wasser: Schwimmen und Aquajogging eignen sich für fast jede Altersgruppe und Konstitution. Machen Sie sich außerdem mit Gymnastik beweglich, zum Beispiel mit Armen, Beinen, Kopf, Schultern und Becken kreisen – dabei mit kleinen Bewegungen beginnen und langsam steigern. Nehmen Sie auch Gesundheitskurse in Sportvereinen oder im Fitnesscenter in Anspruch, die wir unterstützen.

< 20 Punkte: Los gehts! Fehlende Bewegung begünstigt viele Erkrankungen. Die meisten Aufzählungspunkte sind doch gar keine Krankheiten. Beginnen Sie daher entsprechend Ihrem Gesundheitszustand (ärztliche Rücksprache wird empfohlen) mit moderaten Bewegungseinheiten, die Sie langsam steigern. Ob Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Laufen, Aquajogging, Tai-Chi/Qigong, Fitnesstraining oder Fahrradfahren: Sicher ist auch der richtige Sport für Sie dabei, jeweils ergänzt durch Gymnastik, Dehnungs- und Lockerungsübungen. Und das Beste: Wir bezuschussen viele geeignete Bewegungskurse. Angebote unter kkh.de/gesundheitskurse



Bewegung im Alltag

Früher haben wir uns täglich bewegt, zum Beispiel bei handwerklicher, hauswirtschaftlicher oder gärtnerischer Arbeit. Heute nehmen uns Haushaltsgeräte, Dienstleister oder Supermärkte diese Arbeit ab und wir bewegen uns automatisch weniger.

Die wenigsten Menschen legen noch Strecken von mehr als drei Kilometern regelmäßig aus eigener Kraft zurück. Doch damit fehlen dem Körper täglich zwei bis drei Stunden Bewegung oder 5 000 bis 10 000 Schritte. Folge: Die für tägliche Aktivität vorgesehenen Energiereserven und Hormone greifen Blutgefäße an, statt Muskeln zu bewegen. Blutfette sammeln sich im Fettgewebe von Bauch und Hüfte an, statt verbrannt zu werden. Gelenke müssen in angewinkelter Stellung stundenlangen Druck aushalten, statt sich durch ausgiebige Bewegung selbst zu stabilisieren. Auch die Psyche wird ohne „Erdung“ durch körperliche Aktivität krisenanfälliger. Daher kommt es mehr denn je auf bewusste, gesunde Bewegung an. Wie Sie wissen, liegt deren Geheimnis nicht in ausgefeilten Trainingsprogrammen oder raffinierten Fitnessgeräten, sondern vor allem in täglicher Aktivität, man spricht von der Dynamisierung des Alltags.

In Bewegung: zu Hause, unterwegs und bei der Arbeit

Unsere täglichen Aufgaben belasten den Körper nur sehr einseitig. Allein 20 Millionen Bürokräfte, 12 Millionen Lernende und über zwei Millionen Studierende verbringen ihren Alltag in Deutschland überwiegend im Sitzen. Millionen weitere mit monotonen Bewegungen und Haltungen. Dies gilt auch für diejenigen, die zu Hause Kinder oder Pflegebedürftige betreuen. Die Folgen: Einzelne Rücken-, Schulter- und Armmuskeln können überlastet werden und daraufhin schmerzhaft auf umliegende Nerven drücken. Der übrige Bewegungsapparat bleibt unterfordert. Dies führt früher oder später zu Rückenschmerzen, steifem Hals sowie Schmerzen in Schultern und Armen. Auch Kopfschmerzen, Migräne, Konzentrations- und Leistungsstörungen sowie Arbeitsausfälle sind häufig damit verbunden. Sitzen fördert außerdem die Gewichtszunahme: Zwei von drei aufgenommenen Kalorien werden dabei zu Körperfett verarbeitet.

Mobilisierungsübungen für zu Hause und unterwegs

Was auch immer Sie gerade tun, halten Sie sich beweglich. Folgende Übungen eignen sich für zu Hause, unterwegs oder bei der Arbeit:

Kleine Morgengymnastik – sofort nach dem Wachwerden

- Rollen Sie mit dem Kopf mehrmals über das Brustbein von der linken zur rechten Schulter und zurück. Strecken Sie sich danach in Rücken- oder Seitlage so weit wie möglich.
- Spannen Sie von den Füßen bis zum Kopf nacheinander alle Muskeln drei Sekunden an und entspannen Sie sie wieder.
- Fahren Sie auf dem Rücken liegend fünf Minuten lang „Luftfahrrad“.
- Heben Sie danach mehrmals Beine und Oberkörper gleichzeitig. Ziehen Sie nun nacheinander jedes Knie in Richtung Brust und in Seitlage die Fersen an den Po.
- Setzen Sie sich auf den Bettrand, beugen Sie Ihren Oberkörper zu den Oberschenkeln, umfassen Ihre Kniekehlen und ziehen rhythmisch nach oben.
- Nach dem Aufstehen können Sie locker mit Armen und Beinen schwingen, mit dem Oberkörper kreisen und sich so weit wie möglich zur Decke strecken. Greifen Sie mit der rechten Hand den linken Oberarm außen und ziehen Sie ihn zur rechten Schulter (dabei die linke Schulter mitnehmen) und umgekehrt.

Kleine morgendliche „Krafteinheiten“ sorgen zusätzlich für bessere Durchblutung und Muskelaufbau – gehen Sie mehrmals aus dem Stand auf die Zehenspitzen. Danach suchen Sie einen sicheren Halt für die Hände und strecken jedes Bein so weit wie möglich nach vorne und hinten – in der höchsten Position fünf Sekunden halten. Drücken Sie mit Armen und Beinen einen Schrank, Türrahmen oder Tisch imaginär auseinander und zusammen. Nun noch locker ausschütteln und räkeln.

Im Sitzen oder Stehen:

- Schulterrollen in großen Kreisen, mit beiden Schultern gleichzeitig je zehnmal vorwärts und rückwärts.
- Mit der rechten Hand das linke Handgelenk über dem Kopf umfassen und nach rechts oben ziehen. Dabei in leichter Rechtslage (im Stehen Füße etwas über schulterbreit) die ganze linke Körperseite mitnehmen, sodass diese komplett gedehnt wird. Jede Seite fünfmal für jeweils zehn Sekunden.
- Oberkörper 20 Sekunden ganz aufrichten, als würde er an einer Schnur am Hinterkopf nach oben gezogen.
- 20 Sekunden Kopf und Schultern so zurücknehmen, als würden Sie stolz eine Medaille tragen.
- Den Oberkörper im Schulterbereich gegen den restlichen Körper drehen, zum Beispiel im Sitzen dreimal auf jeder Seite den Arm 10 Sekunden über die Mitte der Stuhllehne nach hinten legen.
- Mit dem Kopf seitlich je fünfmal für zehn Sekunden nach links und rechts mit mittlerer Kraft gegen die Hand drücken.

Im Stehen:

- Den gesamten Körper dreimal für zehn Sekunden maximal nach oben strecken und mit den Händen abwechselnd „nach den Sternen greifen“.
- Zehnmal Armekreisen („Windmühlenflügel“)
- Arme seitlich des Körpers gestreckt nach hinten schwingen, rechter Arm oben, linker Arm unten. Die Handfläche der rechten (oberen) Hand zeigt dabei nach vorne, die der linken (unteren) Hand nach hinten. Im Wechsel zehnmal pro Seite
- Beinkreisen – zunehmende Achterkreise, fünfmal je Bein und Richtung
- Nacheinander mit Kopf, Schultern, Oberkörper und Becken kreisen, je fünfmal in jede Richtung.
- Zehnmal abwechselnd das Gewicht ganz auf die Zehenspitzen (hochdrücken) und dann auf die Fersen verlagern.
- Wirbelsäule im Stehen (Beine gestreckt) mit dem Kinn beginnend nach vorne langsam, Wirbel für Wirbel abrollen, bis die Hände über den Fußspitzen hängen, dreimal je zehn Sekunden halten.

Wichtig: Mit kleinen Bewegungen langsam beginnen und dann schrittweise steigern. Bei allen Übungen behutsam im leichten, lockeren und schmerzfreien Bereich bleiben und dabei keine federnden oder ruckartigen Bewegungen ausführen. Halten Sie jeweils die Spannung von Schulter-, Rücken-, Bauch- und Pomuskulatur und vermeiden Sie Rundrücken und Hohlkreuz, indem Sie die Schultern zurück und das Becken nach vorne schieben sowie den Rücken strecken. Bei gesundheitlichen Einschränkungen Übungen nur nach ärztlicher Rücksprache.

Dynamisch sitzen: wippen und räkeln

Richtig sitzen heißt vor allem: bewegt und entspannt sitzen. Ändern Sie bei sitzenden Tätigkeiten regelmäßig Ihre Position. Entgegen althergebrachten Benimmregeln können Sie dazu auf der Sitzfläche vor- und zurückrutschen, den Arm über die Stuhllehne hängen, mit der Rückenlehne ganz nach hinten kippen, Schultern und Kopf für zehn Sekunden kraftlos hängen lassen, die Beine ausstrecken oder sogar die Füße auf den Tisch legen. Ein Bürostuhl sollte durch eine bewegliche Montage von Sitzfläche, Lehne und Armstützen diese Bewegungen begleiten und überdies über eine Lendenwirbelstütze (geschwungene Lehne), seiten- und höhenverstellbare Armstützen sowie eine in Höhe, Neigung und Widerstand verstellbare Rückenlehne und Sitzfläche verfügen. Sitzball, Knie- oder Schwinghocker eignen sich zwar nicht für stundenlanges Sitzen, aber ideal als Abwechslung für zwischendurch.

Mini-Trainingseinheiten

- Legen Sie auf Ihren täglichen Wegstrecken mindestens zwei Fuß- oder zehn Radkilometer ein.
- Bei Autofahrten parken Sie weiter weg.
- Wenn Sie mit Bahn oder Bus unterwegs sind: Steigen Sie eine oder zwei Haltestellen vorher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.
- Schuhe im Einbeinstand zubinden.
- Nehmen Sie Treppen statt Aufzüge, gern auch zwei Stufen auf einmal.
- Überbringen Sie Nachrichten persönlich statt per E-Mail oder Telefon.
- Überbrücken Sie Wartezeiten an Kassen, Schaltern oder Kopierern, indem Sie sich strecken, immer wieder im Wechsel auf die Zehenspitzen und die Fersen gehen oder nacheinander alle Muskeln bewusst an- und wieder entspannen.
- Positionieren Sie den Drucker außerhalb des Zimmers.
- Nutzen Sie die Toilette in einem anderen Stockwerk.
- Bewahren Sie Getränkekisten und Lebensmittelvorräte im Keller auf.
- Im Park/Wald einfach über einen Baumstamm balancieren. Natürliche Umgebung und Natur als „Sportplatz“ nutzen.



Grundsätzlich gilt: Sitzen Sie maximal acht Stunden täglich, stehen Sie bei jeder Gelegenheit auf und legen Sie nach 90 Minuten Sitzen 15 Minuten Bewegungspause ein. Vielleicht können Sie einige Minuten an die frische Luft gehen und dort mit Armen und Beinen kreisen oder einige Runden drehen? Arbeiten Sie, falls möglich, mehrmals täglich zur Abwechslung 15–30 Minuten im Stehen. Während eines halbstündigen Telefonats können Sie so problemlos über einen Kilometer Fußstrecke zurücklegen, ohne den Raum zu verlassen. Testen Sie mit einem Schrittzähler (Sportfachhandel) Ihre täglichen Fußstrecken.

Heben und tragen, aber richtig!

Mit einer falschen Körperhaltung kann Bewegung auch zum Gesundheitsproblem werden: Insbesondere durch ungünstiges Heben und Tragen erhöht sich der Druck auf die unteren Bandscheiben auf bis zu 500 kg. Wer zum Beispiel Kinder oder Pflegebedürftige betreut oder handwerklich tätig ist, hebt und trägt täglich bis zu mehrere Tonnen.

Heben Sie Lasten daher mit geradem Rücken und möglichst aufrecht aus den Beinen heraus an, zum Beispiel mit leicht gegrätschten Beinen in die Hocke gehen. Ist dies nicht möglich, stützen Sie sich ab. Halten Sie den Körper dabei unter Spannung und vermeiden Sie ruckartiges Heben. Verteilen Sie Lasten auf beide Arme oder Schultern oder benutzen Sie einen Rucksack. Achten Sie auch bei Tätigkeiten im Haushalt auf eine rückenfreundliche Körperhaltung mit aufgerichtetem Oberkörper.



Richtig trainieren: fit statt fertig!

Jeder Sporttreibende weiß: Manchmal hat man nicht die geringste Lust, sich zu bewegen.

Bewegung beginnt im Kopf

Was tun gegen Lustlosigkeit? Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit und legen Sie Bewegungseinheiten möglichst im selben Intervall immer auf dieselbe Tageszeit, zum Beispiel Trainingseinheiten alle zwei Tage oder an drei festen Wochentagen. Ziel ist es, sich zudem ausreichend lange und intensiv zu bewegen, damit die Glückshormone des Körpers zur Wirkung kommen: Machen Sie Sport von der Kopf- zur Bauchsache, zum Teil Ihres Alltags und sozialen Umfelds, zum Hobby, Genuss und emotionalen Ziel – dann stellt er sich fast von selbst ein. Erleben Sie das Gefühl der Behaglichkeit nach „getaner Arbeit“.

Mythos Runner's High

Beim Runner's High schüttet der Körper körpereigene Substanzen aus, die rauschhafte Zustände und Schmerzfreiheit auslösen. Alles scheint zu fließen und man läuft völlig mühelos. Noch gibt es keine vollständige wissenschaftliche Erklärung für diesen Zustand und wie man ihn erreicht. Fest steht, dass der Körper weit über das erträgliche Maß hinaus genötigt werden muss, Leistung zu bringen, damit sich das Runner's High einstellen kann. Auch wenn beim Gesundheitssport die Leistungsgrenzen nicht überschritten werden sollten, heißt das nicht, auf Glücksgefühle beim Ausdauersport zu verzichten. Den Flow, ein leicht berauschendes Gefühl beim Lauftraining, erreicht man viel eher. Die Trainingsintensität muss so hoch sein, dass der Körper sich annähernd in einem „Stoffwechsel-Gleichgewicht“ befindet. Plötzlich fühlt man sich frei, die Beine laufen wie automatisch weiter. Die Gedanken an den Alltag verfliegen und der Körper ist nur noch auf das Hier und Jetzt konzentriert.

Bewegungsgenuss statt Höchstleistungen

Wenn Sporteinsteigende den Sport vorzeitig wieder aufgeben, liegt dies fast immer an einem zu intensiven Einstieg, verbunden mit zu hohen Erwartungen. Sport muss jedoch nicht zwingend etwas mit „Rennen und Stemmen“ zu tun haben. Am Anfang tut es auch ein moderates Training von mindestens 10 Minuten Dauer am Tag.

Möchten Sie mit dem Laufen beginnen, starten Sie ebenfalls mit kürzeren Einheiten:

- 1. Step:** kleinere Intervalle bis zu 3 km (15–30 Minuten mit Pausen),
- 2. Step:** mit jedem Training 5–10 % zulegen.

Starten Sie immer entspannt und legen Sie Hektik, Zeitdruck und die Aufgaben des Tages mit der Büro- oder Alltagskleidung zuvor ab. Wem das schwerfällt, entspannt sich vor dem Sport einige Minuten durch tiefes Ein- und Ausatmen und das bewusste Loslassen aller geistigen und körperlichen „Verspannungen“.

Blitzentspannung vor dem Trainingsstart

1. Mehrere Male tief in den Bauch atmen,
2. den ganzen Körper anspannen und die Spannung soweit steigern wie möglich,
3. die Körperspannung mindestens 30 Sekunden halten,
4. den Körper wieder entspannen,
5. erneut einige Male tief durchatmen.

Aufwärmen statt Kaltstart

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Dazu können Sie locker hüpfen oder wippen, Arme und Beine ausschütteln, mit Kopf, Schultern, Armen, Oberkörper, Becken und Beinen kreisen und sich anschließend fünf bis zehn Minuten dehnen: Knie an die Brust und Ferse an den Po ziehen, Fußspitze des gestreckten Beins mit den Fingern berühren und leicht in die Grätsche gehen, jeweils im schmerzfreien Bereich. Beginnen Sie auch danach nie abrupt, sondern steigern Sie in den ersten fünf bis zehn Minuten jeder Trainingseinheit langsam die Leistung bis zur regulären Belastung (Warm-up) – am Ende entsprechend herunterfahren (Cool-down).

Atmen Sie während des Trainings möglichst rhythmisch (zum Beispiel je zwei Schritte aus- und einatmen). Wiederholen Sie am Schluss die Lockerungs- und Stretching-Übungen.

Motivationstipps und Tricks gegen den inneren Schweinehund

- Setzen Sie sich realistische, möglichst konkrete Ziele, zum Beispiel innerhalb von sechs Wochen 15 Minuten am Stück laufen zu können.
- Suchen Sie sich eine Sportart aus, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt. Machen Sie dazu den Check auf S. 28.
- Tragen Sie Ihre Sporttermine in den Kalender ein und machen Sie aus jedem einen wichtigen („heiligen“) Termin. Der Sporttermin sollte das gleiche Gewicht bekommen wie andere persönliche Termine auch.
- Verabreden Sie sich zum Sport mit anderen oder schließen Sie sich einem Sportverein oder einer Laufgruppe an.
- Wenn Sie Lustlosigkeit überfällt, vergegenwärtigen Sie sich noch einmal Ihre persönlichen Gesundheitsziele, zum Beispiel Schmerzlinderung oder verbesserte Fitness.
- Führen Sie sich vor Augen, wie gut das Training für Sie selber ist. Denken Sie an das Wohlfühlen danach und daran, wie stolz Sie auf Ihre Leistung sein werden.
- Legen Sie Ihre Sportsachen schon frühzeitig griffbereit zurecht.
- Entwickeln Sie Rituale wie: „Nach Hause kommen und sofort umziehen“ oder „Aufstehen und rein in die Sportschuhe“.
- Vermeiden Sie Situationen, die Sie vom Sport abhalten könnten, zum Beispiel: nach dem Nachhause kommen den Fernseher oder PC einschalten.
- Teilen Sie anderen Ihr Sportvorhaben mit.
- Nutzen Sie Sportangebote, die gut zu erreichen sind.
- Versuchen Sie, schlechtes Wetter oder andere eher unangenehme Faktoren als besondere Herausforderung zu sehen.
- Sagen Sie laut „STOPP!“ zu sich selbst, wenn Sie merken, dass Sie nach Ausreden suchen.
- Kaufen Sie sich Sportkleidung, in der Sie sich wohlfühlen.
- Belohnen Sie sich nach dem Sport, zum Beispiel mit einem Kinobesuch oder einem Bad mit duftenden Essenzen.

Wichtig

Wenn Sie seit mehreren Monaten oder sogar Jahren keinen Sport mehr getrieben haben und über 35 Jahre alt sind: Lassen Sie sich zuvor ärztlich untersuchen und beraten, zum Beispiel im Rahmen des Gesundheits-Checks.

Trainingspuls als Taktgeber

Viel hilft viel? Entgegen dem Motto des ehemaligen Radprofis Udo Bölts „Quäl dich!“ wird harte Arbeit bis zur Erschöpfung im Gesundheitssport nicht belohnt. Denn wer bis zur Atemlosigkeit trainiert, setzt den Körper unter Stress und Sauerstoffmangel – denkbar ungesund für alle Organe sowie ein ernstzunehmendes Herz- und Verletzungsrisiko. Man spricht von anaerobem (unter Sauerstoffmangel erfolgtem) Training. Sie erkennen es daran, dass Sie auch in den Minuten danach noch intensiv nachatmen müssen, weil der Sauerstoffmangel des Körpers wieder ausgeglichen werden muss. Daher gilt die Faustregel: „Gut ist, was guttut.“ Allerdings kann man im sportlichen Ehrgeiz oder Hochgefühl die eigenen Grenzen schnell aus den Augen verlieren und sollte daher neben dem Wohlbefinden immer auch den Puls oder Herzschlag berücksichtigen.

Pulsmessen im Ruhezustand

Legen Sie die Fingerkuppen flach auf die Pulsader (unterhalb des Daumenballens) oder das Halsdreieck (seitlich am Hals unter dem hinteren Unterkiefer), zählen Sie 15 Sekunden lang die Herzschläge und multiplizieren Sie diese dann mit 4 (Puls = Herzschläge pro Minute).

Während der Bewegung benötigen Sie allerdings eine Pulsuhr (Sportuhr, Herzfrequenzmesser) aus dem Sportfachhandel, da eine Tastmessung nur durch Unterbrechen möglich wäre. Ein elastischer Gurt mit Sender, den Sie unterhalb der Brust anlegen, überträgt hierbei Ihre Herzfrequenz an die zugehörige Armbanduhr. Pulsuhren, die ohne Brustgurt durch Auflegen des Fingers funktionieren, eignen sich aufgrund der unzuverlässigen Messung weniger.

Optimaler Trainingspuls (nach Lagerström):

Ruhepuls + $(220 - 2/3 \text{ Lebensalter} - \text{Ruhepuls}) \times \text{Fitnessfaktor}$

Der Ruhepuls wird morgens direkt nach dem Aufwachen noch im Bett gemessen (tasten oder Pulsuhr): Der Fitnessfaktor liegt zwischen 0,55 (ungeübt) und 0,7 (sehr sportlich), im Durchschnitt bei 0,6. Mit 45 Jahren und einem Ruhepuls von 70 läge Ihr optimaler Trainingspuls damit bei $70 + (220 - 30 - 70) \times 0,6 = 70 + 120 \times 0,6 = 142$. Für eine höhere Fettverbrennung wird ein niedrigerer Puls, für eine maximale Leistungssteigerung im Leistungssport ein höherer Wert angestrebt.

Als Faustregel gilt ein optimaler Trainingspuls von 150 im jungen, 140 im mittleren, 130 im fortgeschrittenen Alter.

Optimaler Trainingspuls nach Lagerström

bei durchschnittlichem Trainingszustand* und einem Ruhepuls von 70:

- 20 Jahre: 152
- 30 Jahre: 148
- 40 Jahre: 144
- 50 Jahre: 140
- 60 Jahre: 136
- 70 Jahre: 132
- 80 Jahre: 128

* Fitnessfaktor 0,6 (durchschnittliche, nicht trainierte Menschen, die langsam an das körperliche Training herangeführt werden müssen)

Gesund bleiben

Aufbauen, Abnehmen oder Auspowern? Wählen Sie Ihr Leistungsniveau!

Der optimale Trainingspuls

Der Puls für einen optimalen Trainingseffekt entspricht jeweils 75 Prozent der maximalen Leistung und damit **75 Prozent des Maximalpulses**. Vorteile des Trainings in diesem Bereich: Sie erreichen das beste Verhältnis zwischen Trainingseffekt, Kraft und Ausdauer-Einsatz einerseits und der körperlichen Belastung (Energie- und Sauerstoffbedarf, Verschleiß) andererseits. Der Sauerstoffbedarf ist gedeckt (aerober Bereich), der Stoffwechsel befindet sich im Gleichgewicht. Sie fühlen sich wohl und aktiv, werden warm, schwitzen, können während des Trainings aber auch reden oder Ihren Gedanken nachhängen.

Mit dem Maximalpuls zur optimalen Leistung

Die für Sie optimale Leistung hängt vom Trainingsziel (zum Beispiel Erhalt der Gesundheit, Abnehmen, Leistungssteigerung) und Ihrem Maximalpuls ab, auf den sich jede Trainingspuls-Bestimmung bezieht. Diesen könnten Sie zwar theoretisch selbst zum Beispiel durch einen 2 000-m-Lauf mit maximaler Geschwindigkeit bestimmen, sollten ihn aber aus gesundheitlichen Gründen durch folgende Formel ermitteln:

$$\text{Maximalpuls} = 208 - (\text{Lebensalter} \times 0,7)$$

Mit 20 Jahren läge der Maximalpuls damit bei 194, mit 40 Jahren bei 180, mit 60 Jahren bei 166. Eine weitere Formel berücksichtigt außerdem Geschlecht und Gewicht:

- **Männer:** Maximalpuls = $214 - 0,5 \times \text{Lebensalter} - 0,11 \times \text{Körpergewicht (kg)}$
- **Frauen:** Maximalpuls = $210 - 0,5 \times \text{Lebensalter} - 0,11 \times \text{Körpergewicht (kg)}$

Somit ergäbe sich bei einem Körpergewicht von 70 kg mit 20 Jahren ein Maximalpuls von 196 (Männer) bzw. 192 (Frauen), mit 40 Jahren von 186 bzw. 182 und mit 60 Jahren von 176 bzw. 172.





Hohe Leistungsbereiche: kein Gesundheits-, sondern Leistungssport

Ab 85 Prozent Leistung atmen Sie schnell und schwer, erhitzen stärker, sind körperlich angespannt und bei längerer Trainingsdauer zunehmend erschöpft, auch nach dem Training. Muskulatur (auch des Herzens), Sehnen, Bänder, Gelenkknorpel, Lunge und Darm werden durch Energie- und Sauerstoffmangel (anaerober Bereich) stark beansprucht, Körpertemperatur und Blutdruck steigen, und die Immunabwehr wird geschwächt.

In den Muskeln bilden sich Milchsäure und auf Dauer Kalkablagerungen (auch im Herzmuskel) sowie kleine Muskelfaserrisse, die für den schmerzhaften Muskelkater verantwortlich sind. In den Stunden nach dem Sport können sich Unwohlsein, Herzklopfen und leicht Infektionen einstellen.

Gesunde verkraften auch diese Belastungen in der Regel gut, sollten sie aber auf bestimmte Einheiten oder Trainingsmodule beschränken. Denn mit Gesundheitssport hat dieses Belastungsniveau nichts zu tun, sondern eignet sich vielmehr zur Leistungssteigerung für das ambitionierte Training.

Übersteigt die Leistung 90 Prozent, kommen – sofern Sie nicht sehr gut trainiert und völlig gesund sind – in der Regel Herzrasen, Keuchen und Unwohlsein hinzu, evtl. auch Schwindel und Schmerzen. Hier würde der Sport selbst zum Gesundheitsrisiko.

Niedriger Leistungsbereich: ideal zur Fettverbrennung

Einen bewusst niedrigen Belastungsbereich, rund **65 Prozent des Maximalpulses**, wählt man zum Abnehmen oder Wohlfühlen. Mit etwas Training können Sie über Stunden auf diesem sehr lockeren Niveau bleiben, das Sie zum Beispiel beim Wandern oder gemütlichen Radfahren erreichen. Sie verbrennen dabei nicht nur mehr Fett pro Bewegungseinheit gegenüber einem höheren Trainingspuls, sondern können das Training auch so lange ausdehnen, dass Sie letztlich sogar mehr Kalorien verbrennen. Daher gilt: hohe Trainingsintensität zur Leistungssteigerung, niedrige Belastung zum Abnehmen oder Wohlfühlen.

Unter 55 Prozent der Maximalleistung sollte jedoch nicht trainiert werden, da die Bewegung hier in die alltägliche Grundlast übergeht und sich zusätzliche gesundheitliche Effekte verflüchtigen.

Für Einsteigende sind ungewohnter Muskelkater, leichtes Ziehen in der Muskulatur normal und unbedenklich, nicht aber Erschöpfung, starke Schmerzen und Atemnot! Lassen Sie sich durch eine Gruppe nicht unter Druck setzen, über Ihre Grenzen zu gehen, sondern wählen Sie Ihr eigenes Tempo, bei dem Sie sich wohlfühlen.

Bei von Beginn an zunehmenden Schmerzen sollte die Sportart gewechselt werden – zum Beispiel Radfahren statt Laufen bei leichter Kniearthrose oder Schwimmen statt Radfahren bei Muskel-, Rücken- oder Gelenkschmerzen. Lassen Sie immer wieder einen Tag, aber nicht mehr als drei Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten. Erst die Regelmäßigkeit macht den Sport aus. Trainieren Sie ergänzend auch Bauch- und Rückenmuskeln.

Nutzen Sie auch unsere Broschüre „Beweglich bleiben mit der KKH“ mit einigen Übungsbeispielen zum gezielten Muskelaufbau unter kkh.de/bewegung

Schrittzähler für alle Lebenslagen

Ein Schrittzähler gibt Ihnen nach dem Training – und bei Bedarf auch am Ende des Tages – nicht nur die Zahl der Schritte, sondern auch die ungefähr zurückgelegte Strecke an. Damit lassen sich Trainingsprofile erstellen, die Ihnen eine wichtige Information über Ihre Trainingsleistungen und täglichen Strecken liefern. Idealerweise legen Sie jeden Tag 10 000 Schritte zurück, was im Schnitt gut 6 000 m entspricht.

Frühspport statt Nachtschicht

Spätabendlicher Sport lässt dem Körper nicht genug Zeit zum Regenerieren: Er benötigt besonders nach intensiven Trainingseinheiten etwa vier bis sechs Stunden, um wieder herunterzufahren, andernfalls stellen sich Schlafstörungen ein. Bewegen Sie sich daher so früh am Tag wie möglich. Immer mehr Sporttreibende beginnen den Tag gleich mit Laufen oder Schwimmen, fahren größere (Teil-)Strecken mit dem Fahrrad zur Arbeit oder starten nachmittags direkt vom Arbeitsplatz aus in den Wald, das Schwimmbad oder Fitnessstudio.

Konstitution, Tagesform und Biokurve

Hören Sie auf Ihre „innere Stimme“ und beachten Sie auch Ihre Tagesform: Während die einen bei besonders kalter oder warmer Witterung zur Höchstform auflaufen, bewirken dieselben Bedingungen bei anderen Kreislaufprobleme und Leistungseinbrüche.

Bewegungsnaturelle kommen beim leistungsorientierten Sport erst richtig in Fahrt, während andere bei genüsslichen Radtouren oder Wanderungen optimal aufbauen.

Infektionen ziehen häufig wochenlange Erholungsphasen nach sich, in denen ein normales Training für den Körper eine Überlastung bedeuten würde. Auch natürliche Schwankungen des Hormon-, Mineralien-, Fettsäure- oder Zuckerspiegels im Blut haben eine sich ständig wandelnde Leistungsfähigkeit während eines Tages, einer Woche und eines Monats zur Folge, ebenso wie die persönliche „Biokurve“. Wichtigster Indikator für die Auswahl des richtigen Trainingsprogramms ist das Wohlbefinden. Bei Fieber, Krankheitsgefühl und akuten Infektionen (nicht jedoch Schnupfen) sollten Sie keinen Sport treiben, in folgenden Fällen nur nach ärztlicher Rücksprache:

- starkes Übergewicht (BMI > 30)
- rheumatische Erkrankungen, Arthrose (zum Beispiel Knie oder Hüfte)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Schlankmacher Sport?

Bewegung eignet sich ideal zum Abnehmen, allerdings schrittweise: Zum einen verbraucht der Körper rund drei Viertel seines Tagesbedarfs an Kalorien für normale Lebensvorgänge und damit den Grundumsatz. Zum anderen stellt sich eine Gewichtsabnahme meist erst bei dauerhaftem regelmäßigem Training ein. Optimal wirken sich dabei längere (≥ 60 Minuten) und lockere Trainingseinheiten drei- bis viermal die Woche aus.

Gut trainiert können Sie nach einigen Monaten Aufbaustraining bis zu zwei Kilogramm pro Monat abnehmen, wobei Sie dabei den sportbedingten Muskelaufbau berücksichtigen sollten. Dieser kann sogar zu einer Zunahme des Gesamtgewichts führen, obwohl Sie Körperfett verlieren.

Der Körper verbraucht im Freizeitsport etwa 500 Kilokalorien (kcal) pro Stunde (Leistungssport: 1 000 kcal), was 56 Gramm Körperfett entspricht: Um die Energie eines Wiener Schnitzels mit Pommes frites oder zwei Stück Sachertorte (ca. 800 kcal) zu verbrennen, müssten Sie also 90 Minuten intensiv laufen. Achten Sie daher für die Gewichtsregulierung besonders auf gemüsereiche Ernährung (zum Beispiel Fenchel, Kohl, Hülsenfrüchte, Blattgemüse) und sparen Sie an Fetten. Kalorienbomben wie Frittiertes, Gebratenes, Snacks, Wurst, Käse, aber auch Limonade, Fruchtsaft und Alkohol sollten für Abnehmwillige die Ausnahme bleiben. Regelmäßiger Sport führt auch außerhalb des Trainings zu einer Gewichtsregulierung, denn er steigert die Fettverbrennung und Muskelaktivität auch in Ruhe!

Essen und Training

Faustregel: Trainieren Sie nie mit ganz leerem oder ganz vollem Magen. Die letzte Mahlzeit sollte bei Trainingsbeginn mindestens zwei Stunden zurückliegen. Bei jedem Training sollten Sie ausreichend Wasser oder eins zu zwei verdünnte Saftschorle sowie Bananen oder Trockenobst greifbar haben. Iso- bzw. Sportgetränke gehören nicht in den Freizeitsport, da sie durch übermäßige oder falsche Mineralienzufuhr zu Flüssigkeitsmangel, Überdosierungen und Steinleiden (zum Beispiel Nierensteinen) führen können. Trinken Sie beim Training mindestens einen halben Liter pro Stunde – bei Hitze mehr – und essen Sie bei „flauem Gefühl“ oder Bewegungseinheiten über anderthalb Stunden immer wieder kleine Kohlenhydrat-Portionen wie Bananen, Reiswaffeln oder Trockenobst.



Wenn Sport zum Gesundheitsrisiko wird

Sport ist nur so gesund, wie Sie ihn betreiben: Rund zwei Drittel der Sportbegeisterten überfordern sich regelmäßig durch zu hartes Training, teilweise bei gleichzeitig zu kurzen Trainingseinheiten. Dies übersäuert die Muskeln und setzt alle Organe und Gewebe unter Energie-, Wasser- und Sauerstoffmangel. Daher kommt es auf die richtige Dosis und möglichst runde Bewegungen statt ruckartiger Stoß- und Zugbelastung an. Auch akute Gesundheitsstörungen im Sport beruhen meist auf der Missachtung der eigenen körperlichen Grenzen und Bedarfe.

Gesundheitliche Alarmzeichen im Sport

Mit richtiger Vorbereitung und Trainingsgestaltung haben Sie bereits viel für einen sicheren und gesunden Sport getan. Dennoch sollten Sie bei folgenden Alarmzeichen den Sport sofort abbrechen und sich medizinisch betreuen lassen:

- starkes Unwohlsein
- Bewusstseinsstrübung, „Schwarzwerden vor den Augen“
- Atemnot, Übelkeit, Erbrechen
- zunehmende Krämpfe
- einengendes Ziehen oder Schmerzen hinter dem Brustbein
- Schwindel, kalter Schweiß, Frösteln trotz Wärme



Fehler beim Sport

- Belastung über 85 Prozent der Leistungsfähigkeit
- fehlende Lockerungs-, Stretching-, Warm-up- oder Cool-down-Phasen
- Sport nach dem Essen oder spät abends
- Flüssigkeitsmangel, besonders bei Hitze
- Unterzuckerung durch fehlende Kohlenhydratzufuhr bei längeren Einheiten
- fehlender Hitze- oder Kälteschutz im Freien (funktionelle Kleidung, Kopfbedeckung, Wasser)
- Training bei hohen Ozonwerten (insbesondere Mai–Juli 11–15 Uhr) oder in hochsommerlicher Tageshitze
- Sauna direkt nach intensivem Sport – dies bedeutet Pulserhöhung, Blutdruckschwankungen und mögliche Überhitzung. Daher sollten gut trainierte Gesunde 15 Minuten, andere 45 Minuten Pause bis zum Saunagang einlegen.
- Verzicht auf Herz-Kreislauf-Untersuchung (Check-up ab 35 Jahren bei sportlichem (Wieder-)Einstieg und bei intensiven Bewegungseinheiten über anderthalb Stunden)
- ungeeignetes Training, das die individuelle Belastungsfähigkeit hinsichtlich Strecke, Rhythmus, Tempo, Bedingungen, Trink- oder Essverhalten nicht widerspiegelt
- ungeeignete Ausrüstung

Sportevent: Sahnehäubchen im Freizeitsport

Ob Volkslauf, Triathlon oder Radrennen: Für Ambitionierte bieten Sportveranstaltungen bzw. -wettkämpfe Herausforderung und Trainingsanreiz. Sie werden in den meisten Disziplinen für Sportbegeisterte aller Leistungsklassen angeboten – ob in Leichtathletik, Ball-, Kampf-, Rad-, Wasser- oder Laufsport (zum Beispiel: Läufe unter laufkalender24.de). Im Vordergrund stehen dabei Gemeinschaft, Motivation und das Triumphieren über die eigene Trägheit. Während es für die einen aufs Mitmachen ankommt, geben den anderen dabei Platzierungen, Punkte, Tore, Körbe oder Sekunden den entscheidenden Impuls, den Körper in Form zu bringen.

Trainingseinstieg zur Vorbereitung

Vor einem Wettkampf sollten Sie mindestens 75 Prozent der anvisierten Belastung im Training problemlos bewältigt und vielfach durchlaufen haben. Trainieren Sie bei Ausdauerwettkämpfen die Woche zuvor nur sehr locker bis gar nicht. Sportwettkämpfe ab 35 Jahren setzen professionelles Training, Erfahrung, sportliche Konstitution und eine (sport-)ärztliche Untersuchung voraus.

Wir empfehlen die Teilnahme an Sportveranstaltungen wie dem KKH-Lauf, bei denen der Gesundheitsaspekt und Spaß am geselligen Sporttreiben im Vordergrund stehen.

Checkliste für Ihren Gesundheitssport

Vor dem Einstieg in den Gesundheitssport sollten Sie einige Kriterien beachten, um sicher zu starten und optimal davon zu profitieren:

Trainingsform:

Die Trainingsart, -dauer und -intensität entspricht ...

- meinem Alter. meinem Trainingszustand.
- meinen Fähigkeiten. meiner gesundheitlichen Verfassung.

- Der ganze Körper wird trainiert (Arme, Beine, Bauch und Rückenmuskulatur).
- Einstieg mit kleineren, lockeren Einheiten, auf die schrittweise aufgebaut wird
- Möglichkeit der Weiterentwicklung, zum Beispiel durch weitere Trainingsgruppen oder flexible eigene Trainingsgestaltung
- Kontakt zu Sportverein oder Fitnessstudio vorhanden bzw. hergestellt
- Eine Möglichkeit, in der Gruppe zu trainieren, besteht.
- Es kann mit einer anderen Person zusammen trainiert werden.

Leistungseinschätzung:

- Ich kenne meinen Maximalpuls und meinen optimalen Trainingspuls (siehe S. 14): _____ / _____
- Ich habe jemanden, mit dem ich einen Trainingsplan aufstelle und an den ich mich bei Fragen wenden kann.
- ab 35 Jahren: ärztlicher Gesundheits-Check-up (u. a. mit Blutbild, Blutdruck- und Blutzuckermessung)
- bei längerer Sportabstinenz und vorhandenen Risikofaktoren wie Bluthochdruck: ärztliche Herzuntersuchung und Belastungstest

Ausrüstung:

- Pulsuhr mit Brustgurt
- Schrittzähler (auch für den Alltag)
- der Witterung entsprechende Funktionskleidung
- Sicherheit, zum Beispiel Reflektorstreifen an der Kleidung, Helm, geprüftes Fahrrad
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Motivation:

- Die Bewegungsform macht mir Spaß.
- Ich nehme mir unabhängig von beruflichem oder privatem Druck die notwendige Zeit, damit ich ohne Zeitdruck und Terminkonflikte entspannt trainieren kann.
- Ich weiß, dass es in der Einstiegsphase häufig Motivationsprobleme gibt, die später aber verschwinden.
- Ich richte feste Termine für das Training ein.

- Ich habe Lust auf Bewegung, weil _____

- mein Trainingsziel: _____

- meine Etappenziele: _____

- Ich werde auch bei Motivations- und Stimmungstiefs weiter trainieren, denn:

Ausdauersportarten: Gesundheitssport konkret

Nun geht es in die Praxis: Welches ist Ihre Sportart und wie funktioniert sie eigentlich? Dazu stellen wir Ihnen im Folgenden eine Auswahl der beliebtesten und gesündesten Ausdauersportarten vor.

Welche ist Ihre Sportart?

Finden Sie zunächst die Sportart bzw. Bewegungsform, die am besten zu Ihnen passt, und machen Sie dazu den Check auf Seite 28.

Naturgenuss – allein oder in der Gruppe – versprechen Sportarten im Freien wie Laufen, Nordic Walking, Skilanglauf, Rudern oder Radfahren.

Für **einen intensiven körperlichen Reiz** und die heilsamen Wirkungen des Wassers sorgen Schwimmen, Aquajogging oder Aquafitness.

Fitnessbegeisterte erfahren bei Spinning, Tae Bo, Power-Tanzen (zum Beispiel Zumba) oder Step-Aerobic Gemeinschaftserlebnisse.

Wer **Gemeinschaft und Kontakte** sucht, kann unter zahlreichen Gruppenangeboten von Sportvereinen und Fitnessstudios für jedes Alter auswählen oder sich andere Trainierende suchen. Dies sorgt auch für eine deutlich bessere Motivation und Regelmäßigkeit, denn wer will schon andere versetzen?

Wenn Sie hingegen bereits den ganzen Tag unter Menschen waren, werden Sie möglicherweise eher die Einsamkeit beim Waldlauf genießen. Wer gerne **in den eigenen vier Wänden** trainiert, ist mit einem Ergometerfahrrad oder Heim-Crosstrainer gut beraten.

Eine besondere **Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele** stellen asiatische Bewegungsformen wie Tai-Chi, Qigong oder Hatha-Yoga her.

Wählen Sie **für jede Wetterlage** die optimale Bewegung, zum Beispiel Crosstrainer oder Fitnessstudio an trübigen Tagen, Wassersport ab 25 °C, Radfahren bei milder, trockener Witterung, Skilanglauf in der „weißen Jahreszeit“, Laufen oder Nordic Walking das ganze Jahr über.

Wanderbegeisterte finden in jeder Region Wanderwege aller denkbaren Entfernungs- und Geländekategorien (siehe wanderverband.de, alpenverein.de).



Ein Anruf genügt

Bereits ein Anruf beim nächsten Sportverein oder der Krankenkasse reicht häufig aus, um an das richtige Angebot zu gelangen. Alter, Gewicht und Trainingszustand spielen dabei keine Rolle, da für jede körperliche Verfassung geeignete Programme angeboten werden.



Aquajogging: Sport ohne Belastung

Das „Wasserlaufen“ war schon vor 200 Jahren wichtiger Bestandteil der Kurmedizin. Denn der gegenüber der Luft 800-fache Widerstand des Wassers ermöglicht herz- und gelenkschonende Bewegungen bei optimalem Muskel-, Konditions- und Gelenkaufbau – und dies unabhängig von Alter, Leistungsfähigkeit und Körpergewicht. Viele Menschen nutzen Aquajogging daher als schonende und dauerhafte Methode, den Körper aufzubauen oder gesund zu erhalten – oder einfach als Ergänzung zum Laufen oder anderen Sportarten.

Verletzungsrisiko und Verschleiß gehen gegen Null: Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln werden auch bei voller Belastung vor schädlichen Stoß- und Fehlbelastungen bewahrt. Rücken- und Gelenksbeschwerden verschwinden häufig ohne weitere Therapie. Durch die kraftvolle Bewegung wird neben den Muskeln auch das Herz aufgebaut. Lunge, Blutgefäße und Bindegewebe werden gekräftigt.

Maximaler Energieverbrauch mit einfacher Technik

Auch der Blut- und Lymphrückfluss zum Herz wird erleichtert, was unter anderem bei Venenerkrankungen und schweren Beinen angenehm wirkt. Selbst Untrainierte verbrauchen in einer halben Stunde knapp 400 Kilokalorien, so viel wie eine kleine Mahlzeit oder 40 Gramm Körperfett!

Aquajogging ist in jedem Schwimmbad mit Schwimmerbecken sowie in Freigewässern möglich. Sie benötigen dazu neben Badebekleidung lediglich einen Schwimm- oder Aquagürtel aus dem Sportfachhandel, den Sie sich um die Taille schnallen.

Durch den Auftrieb können Sie nicht mehr untergehen und haben damit volle Bewegungsfreiheit. Nun beginnen Sie, im tiefen Wasser ohne Bodenberührung ausladend zu „laufen“, und bewegen sich damit automatisch vorwärts: In aufrechter Körperhaltung mit leichter Vorlage werden die Beine bis fast in die Waagerechte angehoben und nach hinten weggedrückt, während die Arme entgegengesetzt geführt werden, ohne dabei zu paddeln. Wenn Sie nach wenigen Minuten Ihre Balance gefunden haben, können Sie mit anderen Laufstilen abwechseln, zum Beispiel Knie zur Brust anziehen, Fersen zum Po führen, übergroße Schritte machen oder mit gestreckten Beinen laufen. Mit Wasserhanteln in den Händen können Sie den Trainingseffekt verstärken. Je schneller Sie sich im Wasser bewegen, desto stärker wird jeder Schritt gebremst – Belastung für jedes Leistungsniveau. Aquajogging eignet sich auch gut bei Übergewicht und wird im Bereich Reha-Sport/Funktionstraining auch bei rheumatischen Beschwerden sowie chronischen Gelenk-, Muskel- und Rückenproblemen innerhalb der Warmwassergymnastik eingesetzt.

Trainingstipps Aquajogging

Zum Aufwärmen laufen Sie fünf Minuten sehr locker im Wasser. Danach wird das Tempo je nach Fitness auf 100 bis 180 Schritte pro Minute gesteigert. Anfangs 20–30 Minuten trainieren, später 45–60 Minuten, zwei- bis dreimal die Woche. Intervalltraining erhöht die Leistung: Wechseln Sie hohes Tempo (30 Sekunden) mit langsamem Tempo (1 Minute) ab. Ziel ist ein 30–45-minütiges Training unter Dauerbelastung.

Laufen ... Sie Ihren Problemen davon

Laufen, auch Joggen genannt, ist mit rund 20 Millionen Anhängern die beliebteste Ausdauersportart in Deutschland. Doch obwohl es einfach scheint, sollten Sie ein paar Dinge beachten, um gesundheitlich auf- anstatt abzubauen. Denn Laufen reizt besonders zur Überforderung. Achten Sie daher bewusst auf Ihren Trainingspuls, Aufwärmen, Ein- und Auslaufen sowie ein schrittweises Aufbaustraining.

Trainingstipps Laufen

Wenn Sie das erste Mal laufen, beginnen Sie mit kleineren Intervalleinheiten bis zu drei Kilometern (15–30 Minuten, mit Pausen), die dann mit jedem Training um etwa zehn Prozent gesteigert werden. Danach locker auslaufen. Grundvoraussetzungen sind dabei gute Laufschuhe und Funktionskleidung.

Legen Sie Ihr individuelles Trainingsziel fest. Am besten entspannen lässt es sich mit lockeren Ausdauereinheiten. Die Leistung können Sie hingegen am besten mit abwechselndem Ausdauer- und Intervalltraining steigern. Dazu können Sie zum Beispiel ein- bis zweimal die Woche fünf bis zehn Kilometer in normaler Trainingsgeschwindigkeit laufen und an ein bis zwei weiteren Trainingstagen dreimal einen Kilometer schnell und im Wechsel jeweils fünf Minuten sehr langsam laufen oder gehen. Auch der fließende Wechsel zwischen Temposteigerung und -abfall stimuliert den Körper zum Aufbau.

Trainingspläne zum Erreichen Ihres persönlichen Trainingsziels können Sie auf vielen Seiten im Internet finden, unter anderem auf [laufen.de/einsteiger/trainingsplaene](https://www.laufen.de/einsteiger/trainingsplaene) vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV). Einen für Unerfahrene geeigneten finden Sie auf der letzten Seite der Broschüre.

Nordic Walking: Langlauf auf dem Trockenen

Als Ganzkörpersportart stärkt Nordic Walking Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße, ohne sie zu belasten – Naturerleben eingeschlossen. Ob auf Asphalt, im Park, auf Waldwegen oder am Strand: Sie verbrauchen pro Stunde rund 500 Kilokalorien und können damit gut trainiert pro Monat fast ein Kilogramm abnehmen. Ein großer Pluspunkt liegt dabei in der Schonung der Gelenke. Denn durch den fließenden Nordic-Walking-Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz werden die Stöße besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt als beim Laufen. 90 Prozent aller Körpermuskeln werden dabei ohne Überlastung beansprucht und trainiert, insbesondere im Bereich von Beinen, Po, Schultern, Brust, Armen und Rücken.

Die Grundtechnik des Nordic Walking

Bewegt sich ein Bein nach vorne, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite mit. Die linke Ferse setzt dann gleichzeitig mit dem rechten Stock auf. Wenn Sie ohne nachzudenken zügig gehen, machen Sie diese Bewegung automatisch. Die Stöcke schwingen Sie dabei einfach bei der Armbewegung mit. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, dann die Hand öffnen – der Stock wird dann hauptsächlich durch die Schlaufe gehalten. Wie beim Walking erfolgt der Fußesatz hüftbreit. Durch große, federnde und rhythmische Schritte entsteht eine zyklische, dynamische Bewegung.

Für Einsteiger bietet sich – auch um typische Anfängerfehler zu vermeiden – ein Nordic-Walking-Kurs an, den wir ebenfalls mit einem Zuschuss unterstützen können.

Näheres unter: [kkh.de/kurse](https://www.kkh.de/kurse)
Dort finden Sie auch unsere Präventionskurs-suche.



Jörg Schefes Tipps für Nordic Walker

Jörg Schefe ist mehrfach zertifizierter Trainer für Nordic Walking und engagiert sich bundesweit für diesen Sport.

- Wer im Wald läuft, braucht einen stabilen Halbschuh mit grobem Profil. Grundsätzlich ist weicher Waldboden immer harten Böden vorzuziehen.
- Für harte Böden wie Asphalt empfehle ich Laufschuhe mit einer weichen, dämpfenden Sohle.
- Bei den Stöcken kommt es vor allem auf die individuelle Länge für die jeweilige Körpergröße an. Der Stock sollte aus Aluminium oder einer Carbon-Graphit-Kombination bestehen. Grundsätzlich gilt: Je kraftvoller man sich abstößt, desto steifer sollte das Material sein. Der Stock vibriert dann weniger.

So lassen sich Belastungen und Verletzungen am Ellenbogen – dem sogenannten Tennisarm – vorbeugen.

- Die Schlaufe sollte an die Handgröße angepasst sein. Es gibt verschiedene Schlaufen-Größen.
- Der Griff besteht am besten aus feuchtigkeitsaufnehmendem Kork.
- Für die Stockspitze empfehle ich eine sogenannte Vidia-Spitze, das ist eine Hartmetalllegierung, die auch bei härteren, festgetretenen Sandböden einen sicheren Einstich garantiert. Auf Asphalt läuft man am besten mit einem aufgesetzten Gummi-Pad, um einen guten Abstoß zu erreichen.
- Und: Auf jeden Fall sollte man sich zu Beginn im Fachgeschäft oder von Nordic-Walking-Fachpersonal beraten lassen!

Möchten Sie ohne Stöcke starten, bietet sich das Walking an, das in den meisten Kriterien dem Nordic Walking entspricht. Lediglich werden dabei etwas kleinere Schritte ausgeführt und der Stockdurch den Armschwung ersetzt, der sich beim zügigen kraftvollen Gehen automatisch einstellt.

Fahrradfahren: Natur- und Wohlfühlsport

Fahrradfahren ist der Inbegriff runder Bewegung und für fast alle geeignet. Innerhalb einer Stadt kann man viele Wege damit zurücklegen und so ganz nebenbei sein tägliches Fitnesstraining absolvieren!

Fahren Sie sich bei jeder sportlichen Einheit zehn Minuten locker ein und steigern Sie erst dann das Tempo. Schwitzen ist erwünscht! Neulinge verbrauchen beim Radfahren rund 250–300 Kilokalorien pro Stunde, Trainierte das Dreifache – eines der besten Rezepte gegen Übergewicht. Denn die kurzweilige Bewegung kann über Stunden beibehalten werden und reicht damit weit in den Fettverbrennungsbereich hinein.

Ob Mountainbike, City-, Renn- oder Trekkingrad: Wichtigste Voraussetzungen für gesundes Radfahren sind ein verkehrssicheres und auf die Körpergröße abgestimmtes Fahrrad sowie feste, griffige Schuhe.





Mit der „richtigen Einstellung“ beschwerdefrei ans Ziel

Der Lenker muss in Höhe und Neigung so eingestellt sein, dass die Arme nicht ganz ausgestreckt sind und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Lenkergriffe (schulterbreit) dürfen nicht verrutschen.

Der Sattel hat die optimale Höhe, wenn die Ferse bei durchgestrecktem Knie gerade auf dem Pedal steht und beide Fußspitzen beim Sitzen den Boden berühren. Der Sattel sollte annähernd waagrecht stehen und das Körpergewicht auf die Sitzbeinhöcker statt auf den Schritt leiten. Ein Echtleder- oder härterer Gelsattel bietet eine gute Auflagefläche, ein luftgefederter Sattel sowie eine Federung vorne und hinten am Fahrrad schützen zusätzlich vor Stößen.

Pumpen Sie die Reifen alle zwei Wochen mit einer Standpumpe auf: ältere Reifen mit 2–3 bar, neuere mit 3–4 (breit), 5–6 (Trekkingreifen) bzw. 8 bar (Rennradreifen). Die Rahmenhöhe sollte zwei Drittel der Schritthöhe (Strecke von der Ferse bis zum Schritt) betragen, zum Beispiel 54 cm bei 82 cm Schritthöhe. Die Größe der Räder sollte bei 28 Zoll liegen, unter einer Körpergröße von 1,70 m bei 26 Zoll.

Lassen Sie halbjährlich den Zustand von Bremsen, Kette, Zahnkränzen, Schaltung, Licht, Laufrädern und Pannenzubehör fachgerecht überprüfen.

Tipps: Integrieren Sie Radfahren auch in Ihren Alltag. Radeln Sie zur Arbeit, nehmen Sie Familie, Befreundete und Bekannte mit auf einen Fahrradausflug am Wochenende. Sicher finden sich in Ihrer Nähe viele geeignete Radstrecken (weitere Informationen unter adfc.de). Als Ergänzung an besonders kalten oder nassen Tagen eignet sich ein Ergometerfahrrad zu Hause. Es sollte stabil, bequem und leicht zu bedienen sein, über Intervall-, Ausdauer-, Fettverbrennungs- und manuelle Programme verfügen und auf dem Display Leistung (in kcal), Geschwindigkeit, Kilometer, Kurs und Puls anzeigen.

Radeln für die Gesundheit

Schon wer drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten in die Pedale tritt, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschließlich Herzinfarkt um rund 50 Prozent. Da beim Radfahren der Großteil des Körpergewichts auf dem Sattel lastet, werden die Gelenke geschont. Zyklische Tretbewegungen stärken die Gelenkknorpel und beugen Verschleiß (Arthrose) vor. Davon profitiert besonders das Knie.



Schwimmen: schwerelos genießen

Schwimmen gehört zu den bekanntermaßen gesündesten Sportarten. Im Wasser sind wir nur noch ein Siebtel so schwer wie an Land. Dies schont Bandscheiben, Muskeln, Sehnen und Gelenke. Vom Gesundheits- bis zum Leistungssport eignet sich Schwimmen damit für jedes Alter und jeden Trainingszustand! Der dynamische Widerstand des Wassers senkt das Verletzungsrisiko dabei fast auf null und trainiert bei hohem Energieverbrauch ebenso schonend wie wirksam Muskeln, Gelenke, Atmung und Herz-Kreislauf-System.

Ob Kraul-, Brust- oder Rückenschwimmen: Vollender Stil ist für den Gesundheitssport nicht erforderlich, die Bewegung sollte hingegen rund, sicher und dynamisch ablaufen. Achten Sie darauf, dass Sie dabei möglichst flach im Wasser liegen, statt den Kopf abgewinkelt aus dem Wasser zu strecken.

Tipp: Neben dem Schwimmen können Sie sich auch mit Aquafitness im Wasser fit machen. Dies richtet sich an alle, die die gesunden Eigenschaften des Wassers nutzen wollen, um Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern, und ist für sportlich Unerfahrene oder langjährig Inaktive besonders geeignet. Varianten sind zum Beispiel Aquarobic (Wasser-Aerobic), Aquajogging (s. auch Seite 22), AquaPower (Kombination aus Aerobic, Aquagymnastik und Aquajogging) oder Aquastep (Step-Aerobic im Wasser).

Wandern: Traditions- und Trendsport

Wandern ist so alt wie der Mensch. Entsprechend rasch stellen sich im Rhythmus der Schritte Entspannung und Regeneration ein. Für die ebenso sanfte wie kraftvolle Art der Fortbewegung gibt es nahezu keine gesundheitlichen Einschränkungen, und ihr Radius reicht vom nahe gelegenen Park bis zum Hochgebirgsgipfel. Dabei verbindet das Wandern auf einzigartige Weise positive Effekte für Körper, Geist und Seele und verschafft eine wohlthuende Mischung aus Fitness, Entspannung, Naturerlebnis und Geselligkeit – ein ganzheitlich kombiniertes Fitness- und Wellnessprogramm.

Checkliste für Wanderungen

Zu jeder Wanderung gehören:

- ausreichend Wasser und Proviant
- feste, geschlossene Schuhe
- im nötigen Umfang trockene Wechselkleidung
- Jacke, Regenschutz, lange, reißfeste Kleidung
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutzmittel
- Krankenversichertenkarte, Impfbuch, evtl. Notfallausweis
- Mobiltelefon
- Notfallset mit Desinfektionsmittel, Wundauflagen, Binden, Eisspray, Klebetape und Heftpflastern

- Personalausweis, Führerschein, Geld
- Regionalkarte
- Taschenmesser mit Pinzette und Schere
- Taschentücher, Kompass, Feuerzeug, Taschenlampe
- wasserfester, robuster Wanderrucksack in passender Größe

Nach Bedarf:

- reißfeste Kunststoffolie zum Unterlegen etc.
- Teleskop-Wanderstöcke
- wasserfeste Berg- oder Trekkingstiefel mit Geländeprofil
- Outdoor-GPS-Gerät
- Reiseführer und weiteres Kartenmaterial

Genießen statt Gipfelstürmen

Für Ungeübte empfiehlt es sich, im flachen Gelände zu beginnen. Wer besser trainiert ist, kann Wanderungen in Hanglagen bis hin zum Bergwandern im Mittel- und Hochgebirge in Angriff nehmen.

Entsprechende Kurse werden von Wandervereinen (zum Beispiel Deutscher Wanderverband, wanderverband.de), Bergsteigerschulen und dem Deutschen Alpenverein (alpenverein.de) angeboten, die auch über geeignete Karten, Tipps und die schönsten Touren informieren.

Wenn Sie im Sommer einen Wanderurlaub planen, sollten Sie sich bereits ab Anfang des Jahres mit kleineren Wanderungen oder Ganzkörpersportarten (zum Beispiel Nordic Walking, Laufen, Radfahren, Crosstrainer) fit machen.



Unser Bewegungsservice für Sie im Internet

Übungen für Ihre Beweglichkeit und Muskelkraft sowie ein Bewegungstagebuch finden Sie unter kkh.de/bewegung

Check: Welche Bewegungsform passt zu mir?

Kreuzen Sie unter 1. auf Sie zutreffende Kriterien an, markieren Sie die Punkte in der jeweiligen Zeile und zählen Sie unter 2. die jeweils zugeordneten Buchstaben der Spalte zusammen (zum Beispiel 5 x A, 3 x B usw.). Die drei Sportarten, auf die die meisten Punkte entfallen, sollten zu Ihren Favoriten gehören.

1. Ihre Trainingskriterien	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Bewegung im Freien			•			•	•			•
ambitionierter Ausdauersport			•	•	•	•		•		
schonende und lockere Bewegung	•		•				•	•	•	•
Muskelaufbau		•		•	•					
Schnelligkeit und Geschicklichkeit		•	•	•					•	
Gemeinschaft, Geselligkeit		•		•			•		•	•
Team, Wettkämpfe		•	•			•		•		
Naturerleben			•			•	•			•
besondere Schonung der Gelenke	•				•			•		
Bewegung im Wasser	•							•		
bei deutlichem Übergewicht besonders geeignet	•				•			•		
für sportlich Unerfahrene besonders geeignet	•		•	•			•	•	•	•
Abnehmen (hohe Fettverbrennung)	•		•			•	•			•
genussvoll		•	•			•	•		•	•
ruhebetont		•	•			•	•	•		•
aktivitätsbetont	•	•		•	•				•	
besonders förderlich für das Herz-Kreislauf-System	•		•				•	•		•
direkt von der Haustür weg möglich			•			•	•			•
ohne Zubehör möglich				•	•			•	•	•
keine laufenden Kosten						•	•			•
ständiges Erlernen neuer Bewegungsabläufe		•							•	
2. Summe										

Auswertung:

Sportarten

- A. **Aquajogging/Aquafitness**
- B. **Asiatischer Kampfsport**,
zum Beispiel Wushu, Budo, Jiu-Jitsu
sanfte asiatische Bewegungsformen
wie zum Beispiel Tai-Chi, Qigong, Hatha-Yoga
- C. **Fahrradfahren**
- D. **Fitnesskurse**,
zum Beispiel Step- und Tanz-Aerobic oder
Zumba
- E. **Geräte-Fitnesstraining**,
zum Beispiel Crosstrainer, Climber, Rumpfauf-
bau (zum Beispiel mit Butterfly- und Klimm-
zugeräten). Lassen Sie sich unbedingt von einer
erfahrenen Person einweisen und einen Trai-
ningsplan erstellen.
- F. **Laufen/Joggen**
- G. **Nordic Walking, Walking und Skilanglauf**
- H. **Schwimmen**
- I. **Tanzen**
- J. **Wandern**



Summe

- 1–2 Punkte: wenig geeignet
- 3–4 Punkte: mäßig geeignet
- 5–6 Punkte: gut geeignet
- > 7 Punkte: sehr gut geeignet

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

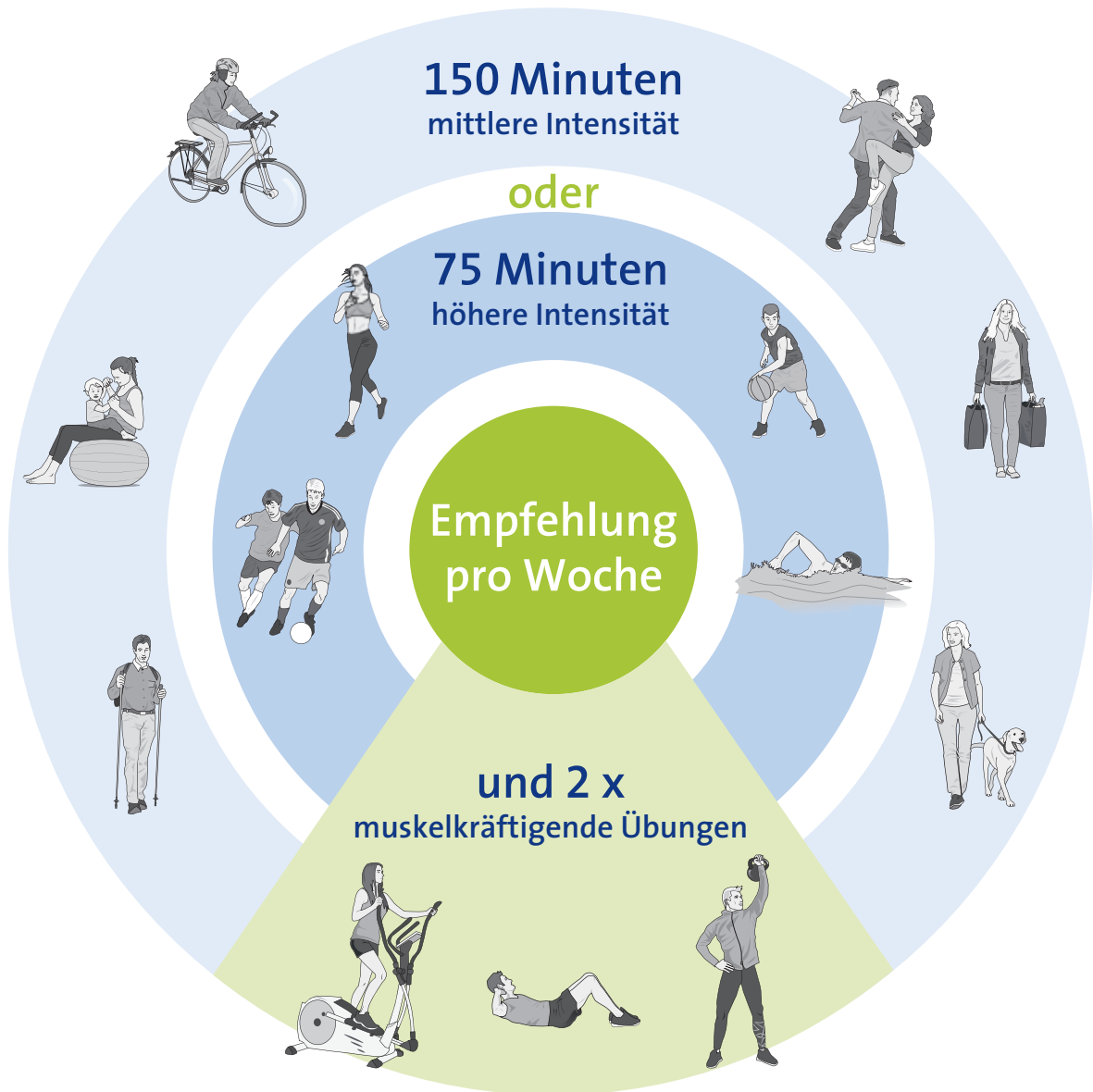
Wissen Sie, wie oft Sie in der Woche in Bewegung kommen sollten, damit Sie gesund- heitlich profitieren und Ihr Wohlbefinden steigern können?

Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, gelten folgende Mindestempfehlungen:

- Erwachsene sollten möglichst mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen (zum Beispiel fünfmal 30 Minuten/Woche) **oder**
 - mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität durchführen **oder**
 - aerobe körperliche Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen
 - und dabei die Gesamtaktivität in mindestens zehnminütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (zum Beispiel mind. dreimal je zehn Minuten/Tag an fünf Tagen einer Woche).
- Erwachsene sollten zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen.
 - Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen.
 - Erwachsene können weitere Gesundheitseffekte erzielen, wenn sie den Umfang und/oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus weiter steigern.

Das Bewegungsraster auf der nächsten Seite gibt Ihnen Empfehlungen, wie Sie gesundheitsfördernde Bewegung optimal in Ihren Alltag integrieren können.

Das Bewegungsrاد für Erwachsene






























Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren. Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie zehn Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Quelle: Fonds Gesundes Österreich

Trainingsplan für Lauf-Einsteiger

Unter dem Motto „Laufen ohne zu schnaufen“ wurde der Trainingsplan von Olympiasieger Dieter Baumann entwickelt. Wählen Sie deshalb ein Tempo, bei dem Sie nicht außer Atem geraten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche	 Vorbereitung	 10 x 1 min. laufen	 Pause/Regeneration	 5 x 1 min. und 2 min. laufen im Wechsel mit 1 min.	 Pause/Regeneration	 10 x 2 min. laufen	 Pause/Regeneration
2. Woche	 Pause/Regeneration	 5 x 3 min. laufen mit 1 min. Gehpause	 Pause/Regeneration	 5 x 4 min. laufen mit 1 min. Gehpause	 Pause/Regeneration	 4 x 5 min. laufen mit 1 min. Gehpause	 Pause/Regeneration
3. Woche	 Pause/Regeneration	 2 x 7 min. laufen	 Pause/Regeneration	 5 – 10 x 5 min. laufen mit 1 min. Gehpause	 Pause/Regeneration	 2 x 8 min. laufen	 Pause/Regeneration
4. Woche	 Pause/Regeneration	 5 – 10 x 5 min. laufen	 Pause/Regeneration	 2 x 8 min. laufen mit 1 min. Gehpause	 Pause/Regeneration	 KKH Einsteiger-Lauf	

Gehpause: zügiges Gehen

Sie wollen 30 Minuten am Stück laufen? Dieter Baumann unterstützt Sie dabei mit informativen und unterhaltsamen Trainings-Videos. Einfach unter kkh.de/lauf herunterladen.



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
service@kkh.de
kkh.de