



Sport als Therapie

Mit Bewegung zu
mehr Gesundheit

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



Vorwort

Die Diagnosen Herzinsuffizienz, Koronare Herzerkrankung oder Diabetes Typ I und Typ II haben ihren Schrecken verloren. Dank moderner medizinischer Therapien können der Verlauf dieser Erkrankungen und deren Prognose erheblich verbessert werden. Als Patient haben Sie es selbst in der Hand, etwas zu Ihrer Genesung beizutragen. Eine bewusste ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie ein körperlich aktiver Lebensstil tragen erheblich zu einem günstigen Krankheitsverlauf bei.

Die Erkenntnis aus vielen Studien ist simpel. Körperliche Aktivität hilft, die Symptome der Erkrankung zu verbessern, und beugt einer weiteren Verschlechterung vor.

Deshalb beziehen immer mehr Ärzte die körperliche Aktivität als festen Bestandteil in ihre medizinische Behandlungsplanung ein. In dieser Broschüre erhalten Sie Informationen darüber, wie körperliche Bewegung sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt. Ich hoffe, dass Ihnen die Tipps der Broschüre helfen und Sie dadurch Ihre Erkrankung besser in den Griff bekommen. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg.



Prof. Dr. Martin Halle,
Zentrum für Prävention und Sportmedizin,
Technische Universität München

Sport als Therapie – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg.
Fax: 040 -69 09 20 55. Internet: www.tk.de. Fachbereich Versorgungsmanagement: Klaus Rupp
(verantwortlich), Dr. Nicole Knaack (Konzept), Text: Alexandra Schramm, Sebastian Schnabel, Medienbüro
Medizin, Hamburg. Redaktion: Birgit von Merkl, Anne Froeben. Fachliche Beratung: Prof. Dr. Martin Halle,
Dr. Alessandra Boscheri, Zentrum für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München.
Gestaltung: Christina Bartheidel. Produktion: Christian Nickel. Lithografie: Hirte GmbH & Co. KG.
Bilder: Gettyimages, Masterfile. Druck: Print 64 Druckwerkstätten GmbH, Norderstedt.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. 1. Auflage: Oktober 2010.



Inhalt

Bewegung ist Lebenselixier	4
Bewegung – wofür eigentlich?	5
Menschen brauchen Bewegung	5
Wie es zu Bewegungsmangel kommt	6
Bewegung als Therapie	7
Folgen von Bewegungsmangel	10
Wundermittel Bewegung	12
Sportmediziner Prof. Dr. Martin Halle berichtet aus der Praxis	13
In Bewegung – motiviert für mehr Lebensqualität	14
Jedem Patienten seine Sportart	15
„Sport ist Mord“ und andere Vorurteile	17
Besser leben	18
Gesund und trotzdem lecker essen	19
Motivation beginnt im Kopf	20
Strategien zum Anfangen und Dranbleiben	21
TK-Services	23

Bewegung ist Lebenselixier





Ja, ich weiß, ich sollte mich mehr bewegen. Doch bereits bei der kleinsten Anstrengung habe ich Angst, mein Herz zu überlasten. Daher nehme ich lieber den Fahrstuhl.

Uta S., Patientin mit Koronarer Herzkrankheit, 62 Jahre

So wie der Herzpatientin Uta S. geht es vielen chronisch Erkrankten: Sie haben Angst, sich zu übernehmen, die richtige Sportart noch nicht gefunden, keine Zeit neben Beruf und Familie, oder es fehlt ihnen einfach die Motivation. Dabei ist regelmäßige Bewegung im richtigen Maß immens wichtig, denn sie wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck: Diese Broschüre zeigt Ihnen, wie Sie Bewegung und gesunde Ernährung in Ihr Leben integrieren können.

Bewegung – wofür eigentlich?

Ohne Bewegung kann der Mensch nicht leben. Das Herz-Kreislauf-System und die über 200 Muskeln, die unser Skelett zusammenhalten, müssen beansprucht werden, um ihre Funktionen zu erhalten. Körperliche Aktivität fördert die Durchblutung der Organe, stärkt das Herz, kräftigt die Muskulatur, reguliert Blutfett- und Zuckerwerte und erhöht die Knochendichte. Zudem gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn, und der Austausch von Botenstoffen wird verbessert. Die Gedächtnisleistung steigt, denn es bilden sich mehr und aktivere Nervenverbindungen. Der Körper baut Stresshormone ab und produziert das Glückshormon Endorphin. Bewegung hat also jede Menge positive Auswirkungen auf Körper und Geist und damit auf unsere Gesundheit.

Alltagsaktivität, Therapie oder Sport

Wenn von Bewegung die Rede ist, geht es nicht immer um Sport. Manchmal reden Ärzte, Physiotherapeuten und Patienten aneinander vorbei, weil sie die Begriffe unterschiedlich verwenden. Was ist also Bewegung, was ist Sport?

Zusammenfassen lässt sich beides unter dem Begriff körperliche Aktivität. Körperlich aktiv ist man immer dann, wenn der Körper durch Bewegung mehr Energie verbraucht als in Ruhe.

- Bewegung nennen wir Aktivitäten im Alltag, zum Beispiel Treppensteigen, Spaziergehen oder Radfahren, aber auch Haus- und Gartenarbeit.
- Das körperliche Training zur Förderung der Gesundheit stellt gesundheitliche Ziele in den Vordergrund. Mit geplanten und strukturierten, regelmäßig wiederholten Übungen soll es zum Beispiel die Ausdauer oder bestimmte Muskelgruppen stärken.

- Bewegung kann auch therapeutisch eingesetzt werden, zum Beispiel in einer vom Arzt verordneten Bewegungstherapie. Ausgebildete Sporttherapeuten oder Physiotherapeuten erstellen dafür ein individuelles Bewegungsprogramm, leiten das Training an und kontrollieren es.
- Sport dagegen findet meist in einem organisierten sportlichen Rahmen statt. Er richtet sich auf bestimmte sportliche Ziele, beim Freizeitsport zum Beispiel auf Spaß und Spiel, beim Leistungssport auf Wettkampf und Leistung.

Menschen brauchen Bewegung

Bewegung ist ein natürlicher Trieb. Viele tausend Generationen lang waren die Menschen Jäger und Sammler. Noch im 19. Jahrhundert war der größte Teil der Bevölkerung in Deutschland in der Landwirtschaft tätig. Die körperliche Arbeit bildete die wichtigste Existenzgrundlage. Erst im Zuge der industriellen Revolution wechselten immer mehr Menschen vom Feld in die Fabrik. Und mit den technischen Fortschritten im 20. Jahrhundert tauschten viele Menschen die körperliche Arbeit gegen einen Bürojob. Mit dem Wandel von der körperlichen zur geistigen Arbeit in vorwiegend sitzender Haltung haben sich die Lebens- und Bewegungsgewohnheiten der Menschen deutlich geändert.

Früher waren die Menschen täglich zehn bis zwölf Stunden körperlich aktiv. Heute beschränkt sich unsere Aktivität auf 20 bis 25 Minuten. Unsere Vorfahren legten täglich mehr als 20 Kilometer zurück.

Wie Studien belegen, liegt heute das tägliche Laufpensum eines Deutschen gerade mal bei 1.000 Schritten – das sind nur knapp 800 Meter.





Bewegungsarmut gilt in den Industrienationen als einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Etwa 600.000 Europäer sterben jährlich an den Folgen mangelnder Bewegung. Wer sich nicht bewegt, begünstigt zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Fettsucht (Adipositas), Diabetes, Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit (KHK), Rücken- und Gelenkschmerzen und sogar Krebserkrankungen.

Bewegungsmangel am Arbeitsplatz

Vor hundert Jahren war die Energie, die ein Mensch für die Arbeit brauchte, noch zu 90 Prozent durch Muskelkraft bestimmt, heutzutage nur noch zu einem Prozent. Der Grund für die heutige Bewegungsarmut liegt auch in den veränderten Arbeitsstrukturen: Die meisten Menschen verbringen ihren Arbeitstag hauptsächlich im Sitzen. Etwa 17 Millionen Deutsche haben einen Bürojob und sitzen überwiegend vor dem Bildschirm. Zu wenig Bewegung, einseitige Belastungen, Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Doch statt sich nach Feierabend ausreichend zu bewegen, Fahrrad zu fahren oder zu Fuß zu gehen, steigt man ins Auto oder nutzt öffentliche Verkehrsmittel. Fahrstühle und Rolltreppen ersetzen mühsames Treppensteigen. Dank technischer Hilfsmittel wie Geschirrspülmaschine und Staubsauger ist auch die Hausarbeit nur bedingt körperlich anstrengend. Und wer zu Hause erst einmal auf der Couch sitzt, muss dank Fernbedienung auch nicht mehr aufstehen.

Wie es zu Bewegungsmangel kommt

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sich mindestens an drei Tagen der Woche wenigstens 30 Minuten körperlich zu betätigen. Dabei soll der Puls ansteigen, und man soll leicht schwitzen. Doch laut der WHO erreicht nur ein Drittel der Erwachsenen in der Europäischen Union diese Minimalbeanspruchung. Auch eine Studie der Techniker Krankenkasse zu Bewegungs- und Gesundheitstrends, bei der 1.000 Bürger befragt wurden, belegt, dass nur 22 Prozent der Deutschen wöchentlich bis zu drei Stunden in Bewegung sind. Fast jeder zweite Deutsche treibt nur selten oder nie Sport und meidet Bewegung in vielen Alltagssituationen.

Nur wenige Menschen sind noch im Alter aktiv

Sport kann man bis ins hohe Alter treiben. Doch die Realität sieht anders aus: Nur 15 Prozent der Befragten ab 60 Jahren bewegen sich regelmäßig. Als Gründe gegen Aktivität nennen Senioren, wie auch ein knappes Viertel der anderen Studienteilnehmer, ihre Krankheiten und andere körperliche Beeinträchtigungen. Doch es gibt sehr wohl Bewegungsmöglichkeiten – auch für chronisch erkrankte Menschen. In angemessenem Umfang wirkt sich Bewegung positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Gemeinsam mit Ihrem Arzt können Sie herausfinden, welche körperliche Aktivität für Sie geeignet ist und wie viel Bewegung Ihnen guttut.

Bei Berufstätigen scheitern Bewegung und Sport häufig an Zeit- oder Motivationsmangel. Die meisten Menschen wissen, dass Bewegung und Sport Krankheiten vorbeugen, geistig fit halten und sogar selbstbewusst und glücklich machen können. Doch diese Erkenntnis ist eine Sache, die praktische Umsetzung im Alltag eine andere. Eine große Hürde stellen beispielsweise zu hohe Belastungen im Beruf oder in der Familie dar: Unregelmäßige Arbeitszeiten, häufige Überstunden, aber auch Kinder verkürzen das Zeitfenster für Bewegung – da freut man sich einfach auf den ruhigen Feierabend auf der Couch.

Mehr Zeit für Bewegung durch weniger Medienkonsum

Zu den Verpflichtungen im Beruf und in der Familie kommt die Konkurrenz anderer Freizeitangebote. Auch der steigende Medienkonsum ist beachtlich. Täglich verbringen mehr als die Hälfte der Befragten zwei Stunden vor dem Fernseher oder Computer. Dabei verbraucht der Körper gerade mal 80 Kalorien pro Stunde. Wer dagegen eine Stunde spazieren geht, verbrennt mehr als doppelt so viel. Laut der TK-Studie kann sich ein Großteil der Befragten vorstellen, zugunsten von Sport auf andere Hobbys sowie auf Fernsehen und Computer zu verzichten. Doch häufig scheitert das Vorhaben: Es fällt zu schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. Motivationstipps finden Sie auf den Seiten 20 und 21.

Seit ich Diabetes habe, gehe ich regelmäßig zur Wassergymnastik. Mittlerweile fühle ich mich besser als in den Jahren zuvor.

Heinz K., Typ-2-Diabetiker, 56 Jahre

Bewegung als Therapie

Was wäre das für eine Erfindung: ein Medikament, das den Körper jung hält, Herz und Gefäße stärkt, beim Abnehmen hilft und den Schlaf verbessert – ohne Nebenwirkungen, versteht sich. Welche Forscher dieses Medikament auch entwickeln würden, sie hätten den Nobelpreis sicher. Doch dieses Wundermittel gibt es bereits: Es heißt Bewegung. Erwachsene nehmen dauerhaft dreimal wöchentlich eine Dosierung von 30 Minuten davon, bei Kindern ist die Dosierung deutlich höher. Bereits nach kurzer Zeit stellt sich Wohlbefinden ein.

Muskeln werden leistungsfähiger

Bereits mit alltäglichen Bewegungen wie Spaziergehen, Treppensteigen oder Radfahren aktivieren wir unsere Muskulatur. Um optimal arbeiten zu können, brauchen die Muskeln ausreichend Sauerstoff. Bei körperlicher Belastung atmet man deshalb tiefer, das Herz schlägt schneller, der Körper wird besser durchblutet und versorgt die arbeitende Muskulatur mit mehr Sauerstoff.

Wer seine Muskeln regelmäßig fordert, trainiert sie: Sie werden leistungsfähiger. Das gilt für die Muskeln, die unsere Arme und Beine beugen und strecken, ebenso wie für unser Herz. Regelmäßiges Ausdauertraining führt dazu, dass unser Herz effizienter arbeitet und bei jedem Schlag mehr Blut in den Körper befördern kann. Das kann man auch messen: an der sogenannten Ruhe-Herzfrequenz. Dieses Maß gibt an, wie oft das Herz pro Minute schlägt, wenn der Körper völlig ruhig ist, zum Beispiel direkt nach dem Aufwachen am Morgen. Ein trainiertes Herz braucht weniger Schläge als ein untrainiertes Herz.

Verbesserter Blutzuckerspiegel

Regelmäßige Bewegung beeinflusst auch den Blutzuckerspiegel positiv. Davon profitieren nicht nur Diabetiker, sondern auch Übergewichtige. Das regelmäßige Training verbessert den Transport von Glukose in die Zellen und macht insbesondere die Muskelzellen sensibler für das Insulin. Die Folge: Der Körper braucht weniger Insulin. Das hilft auch beim Abnehmen: Ist der Insulinspiegel niedrig, kann der Körper besser Fett verbrennen. Ein hoher Insulinspiegel dagegen hemmt die Fettverbrennung.



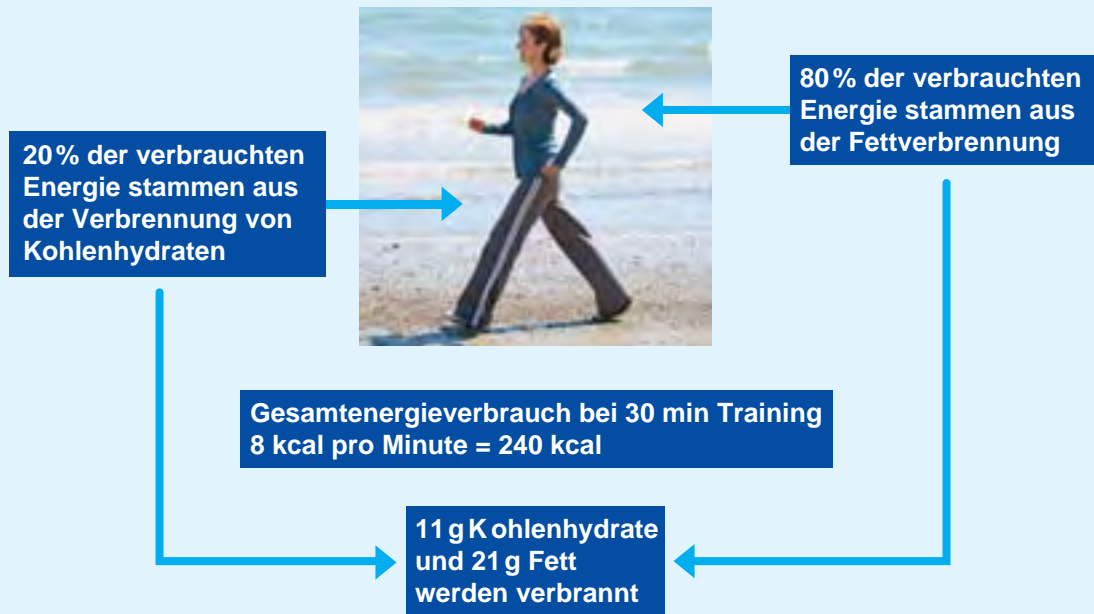
Bewegung verbraucht Energie

Muskeln brauchen Energie – je intensiver sie arbeiten müssen, desto mehr. Dazu verbrauchen sie neben Glukose auch sogenannte freie Fettsäuren. Je intensiver man trainiert, desto höher ist der Anteil an Energie, den der Körper aus

Glukose gewinnt, und desto niedriger der Anteil an Fettsäuren, die verbrannt werden. Trotzdem verbrennt man bei intensivem Training absolut mehr Fett. Denn wenn Sie intensiv körperlich aktiv sind, verbrauchen Sie insgesamt mehr Kalorien als bei einem leichteren Training (siehe auch Grafik).

Fettverbrennung beim Ausdauertraining mit **niedriger** Belastung

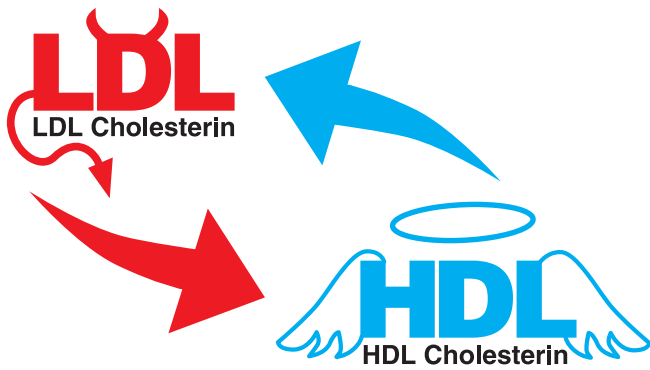
(Beispiel: Puls = 120 pro Minute = 60% der individuellen maximalen Herzfrequenz)



Fettverbrennung beim Ausdauertraining mit **intensiver** Belastung

(Beispiel: Puls = 160 pro Minute = 80% der individuellen maximalen Herzfrequenz)





Der Cholesterinwert sinkt

Die bessere Fettverbrennung beeinflusst auch den Cholesterinwert günstig: Der LDL-Wert sinkt. LDL steht für Low-Density-Lipoprotein. Es wird häufig das „böse“ Cholesterin genannt im Gegensatz zum „guten“ HDL (High-Density-Lipoprotein).

Ein hoher LDL-Anteil im Blut kann zu Gefäßverkalkung führen. Dabei bilden sich Ablagerungen auf der Innenschicht der Blutgefäße. Fachleute sprechen von arteriosklerotischen Plaques. Sie entstehen dadurch, dass das LDL in die Innenschicht der Gefäße dringt und dort entzündliche Prozesse verursacht. Diese wiederum führen dazu, dass die Gefäße sich verengen. Je enger das Gefäß, desto höher das Risiko, dass solche Ablagerungen einreißen, das Gefäß verstopft und so ein Herzinfarkt ausgelöst wird.

Wer sich regelmäßig ausreichend bewegt, senkt das „böse“ LDL und erhöht das „gute“ HDL. Dadurch befindet sich weniger Cholesterin in den Gefäßen, und das Risiko für einen Gefäßschaden sinkt.

Gesunde Gefäße

Unsere Gefäße sind von Natur aus elastisch. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Störungen des Fettstoffwechsels, Nikotin und Mangel an Bewegung können aber die Gefäßfunktion beeinträchtigen. Vor allem die Zellen in der Innenwand des Gefäßes arbeiten dann nicht mehr richtig. Dadurch dringt leichter Cholesterin durch die Gefäßwand, und es können sich Ablagerungen bilden, die arteriosklerotischen Plaques. Viele Studien belegen, dass Bewegung den arteriosklerotischen Ablagerungen wirksam vorbeugt oder verhindert, dass sie sich weiterentwickeln.

Blutdruck sinkt

Gut belegt ist auch, dass Bewegung den Blutdruck senkt. Das hat verschiedene Ursachen. Zum einen schüttet der Körper weniger Stresshormone aus, wenn man sich bewegt. Stresshormone, zum Beispiel Katecholamine, verengen die Gefäße und treiben dadurch den Blutdruck in die Höhe. Ein Körper, der sich bewegt, produziert zum anderen mehr Hormone, die die Gefäße erweitern. Das Blut fließt ungehindert durch die weit gestellten Gefäße, und der Blutdruck sinkt.

Europameister im Übergewicht

Wer nicht nur im Sitzen arbeitet, sondern auch abends noch viel Zeit auf dem Sofa verbringt, verbraucht insgesamt wenig Kalorien. In Verbindung mit Fertiggerichten, Chips, Cola oder Bier führt das schnell zu Übergewicht. In Deutschland sind etwa 65 Prozent der Männer und 55 Prozent der Frauen übergewichtig. Einer Studie der International Association for the Study of Obesity (IASO) zufolge sind die Deutschen sogar die dicksten Menschen in ganz Europa.

Folgen von Bewegungsmangel

Der menschliche Körper braucht Bewegung, um leistungsfähig und gesund zu bleiben. Denn Bewegungsmangel fördert eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten.

Der Blutdruck steigt

Ist jemand untrainiert, arbeitet sein Herz unökonomischer als bei trainierten Menschen. Es muss häufiger schlagen als ein trainiertes Herz, um die gleiche Menge Blut zu transportieren. Die Folge: Der Puls ist erhöht – sowohl bei Belastung als auch im Ruhezustand. Viele Studien haben gezeigt, dass ein erhöhter Ruhepuls mit einer erhöhten Sterblichkeit einhergeht.

Das Immunsystem wird schwächer

Das Immunsystem ist geschwächt, der Körper wird anfällig für Krankheiten.

Übergewicht belastet den Körper

Der gesamte Stoffwechsel ist verlangsamt. Menschen mit einem trägen Stoffwechsel nehmen leichter zu. Vor allem steigern sie den Anteil des Fettgewebes an ihrem Gewicht. Das hat Folgen. Seit einigen Jahren ist bekannt, dass das Fettgewebe, vor allem das am Bauch, Hormone produziert, die den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel erhöhen.

Übergewicht belastet neben dem Herzen auch Knochen und Gelenke, vor allem bei bestimmten Bewegungen wie Laufen, Springen oder Landen oder auch beim Bergabgehen. Bei jedem Schritt müssen die Beine den Körper bremsen. Der Druck auf die Knie ist immens. Schwache Muskeln können diesen Druck nur unzureichend abfangen. Gelenkschmerzen sind vorprogrammiert. Und jedes zusätzliche Kilo erhöht die Belastung. Nur das regelmäßige Training der Muskulatur schützt die Gelenke. Bewegung ist auch wichtig für Aufbau und Stabilität der Knochen.

Metabolisches Syndrom

Treffen erhöhter Blutdruck, erhöhter Blutzuckerspiegel und Übergewicht aufeinander, spricht man vom metabolischen Syndrom. Vom metabolischen Syndrom sind 20 bis 30 Prozent der Bundesbürger betroffen. Es ist ein Risikofaktor für gestörte Gefäßfunktionen und Arteriosklerose und damit für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Meist entsteht es – bei entsprechender genetischer Veranlagung – durch Übergewicht und Bewegungsmangel.

Beim metabolischen Syndrom verstärken sich die Risikofaktoren hoher Blutdruck, hoher Blutzuckerspiegel und Übergewicht gegenseitig. Aber: „Bewegung wirkt diesem Teufelskreis entgegen. Wie ein Medikament muss Bewegung richtig dosiert werden“, sagt Prof. Dr. med. Halle, Kardiologe und Präventionsexperte an der Technischen Universität München.

Sie haben ein metabolisches Syndrom, wenn Ihr Arzt folgende Werte feststellt:

Fettstoffwechsel

Triglyceridwert:
mindestens 150 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

HDL-Cholesterin

Männer: niedriger als 40 mg/dl
Frauen: niedriger als 50 mg/dl



Zuckerstoffwechsel Nüchternblutzucker (Plasmaglukose):

mindestens 6,1 Millimol pro Liter (entspricht 110 mg/dl)

Blutdruck

mindestens 130/85 mm Hg und/oder Einnahme blutdrucksenkender Mittel

Bauchumfang

Männer: mindestens 102 cm
Frauen: mindestens 88 cm

Bewegung steigert das Wohlbefinden

Wer sich regelmäßig bewegt, tut auch seinem Geist Gutes. Durch körperliche Aktivität werden im limbischen System, dem Gefühlszentrum des Gehirns, vermehrt positive Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin ausgeschüttet. Der Körper baut Stresshormone schneller ab, und das Wissen über die eigene Leistungsfähigkeit stärkt das Selbstwertgefühl.

Gesundheitliche Vorteile durch regelmäßiges Training

Ein gezieltes wohldosiertes Training führt zur Stärkung der Funktionstüchtigkeit diverser Organsysteme:

Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Funktion

Im besonderen Fokus eines Gesundheitstrainings steht das Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Ein regelmäßiges Training führt zu einer ökonomischeren Arbeitsweise

des Herzens. So wird beispielsweise der Blutdruck stabilisiert und die Herzfrequenz sinkt in Ruhe und unter Belastungen. Die Durchblutung des Körpers wird optimiert und die Anzahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport zuständig sind, steigt. Dadurch wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Die damit verbundene Steigerung der Leistungsfähigkeit zeigt sich bereits bei alltäglichen Bewegungen und Aufgaben durch eine verminderte Ermüdbarkeit.

Verbesserung der Atmung

Die Atmung wird tiefer, und pro Atemzug kann mehr Sauerstoff für die Versorgung der Körperzellen aufgenommen werden.

Aktivierung des Stoffwechsels

Regelmäßiges, wohldosiertes Ausdauertraining aktiviert den gesamten Stoffwechsel und senkt dadurch das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Arteriosklerose. Durch den erhöhten Energieverbrauch unterstützt das Training die Vermeidung von Übergewicht.

Bewegung fördert das Wohlbefinden und minimiert Krankheitsrisiken

+ **Gewichtsregulation** fällt leichter

+ **Seltenerer Erkrankung** an bestimmten **Krebsarten** (Dickdarmkrebs und Brustkrebs)

+ Verbesserung der **Elastizität** der **Gefäße**

+ **Vorbeugung** vor **Arteriosklerose** und damit auch vor **Schlaganfall**

+ Die **Aktivitäten des Alltags** fallen leichter

+ Vorbeugung von **Osteoporose** (Abnahme der Knochendichte)

+ **Höhere Lebensqualität**

+ Erleichterter **Umgang mit Stress**

+ Verhindern des Abgleitens in **depressive Stimmungen**

+ Tieferer **Schlaf**

+ Reduziertes Risiko von **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

+ Senkung des **Blutdrucks**

+ Verbesserung der **Cholesterinwerte**

+ Verbesserung der **Blutzuckerwerte**



Wundermittel Bewegung

Medizin muss bitter schmecken? Von wegen! Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil moderner Therapien, denn Bewegung ist eines der besten Heilmittel. Doch wie jedes andere Medikament auch muss das körperliche Training richtig dosiert werden.

Wie funktioniert körperliches Training?

Damit ein Training erfolgreich ist, ist es wichtig, dass das Verhältnis von Belastung und Erholung ausgewogen ist. Und: Die Trainingsdosis muss stimmen. Fordern wir uns zu wenig, steigern wir unsere Leistung nicht. Überfordern wir uns, kann es zu Überlastungen kommen.

Nach einer Trainingsphase benötigt man eine Ruhephase, in der sich der Körper erholen kann. In dieser Zeit regeneriert sich der Körper, und er ist sogar noch leistungsfähiger als zuvor. Denn der Körper kompensiert die Belastung nicht nur, sondern überkompensiert sie sogar eine Zeit lang: Er legt zusätzliche Reserven an, um auf die nächste Belastung vorbereitet zu sein. In diesem Zeitraum der sogenannten Superkompensation sollte das nächste Training einsetzen. Fängt man zu früh wieder an zu trainieren, hat sich der Körper noch nicht vollständig erholt. Kommt das Training zu spät, hat sich der Körper wieder auf ein normales Maß eingependelt, und der Trainingseffekt ist geringer oder geht verloren.

Wie schnell der Körper regeneriert, hängt von der Art und der Dauer der Belastung, vom Fitnesszustand der Person, dem Alter sowie von möglichen Krankheiten ab. Aber selbst ältere und kranke Menschen können täglich trainieren.

Gerade untrainierte Menschen, die ein richtig dosiertes Bewegungstraining beginnen, merken oft schnell, wie sich ihre Leistung verbessert. Wer zuvor bereits nach 100 Metern Gehen

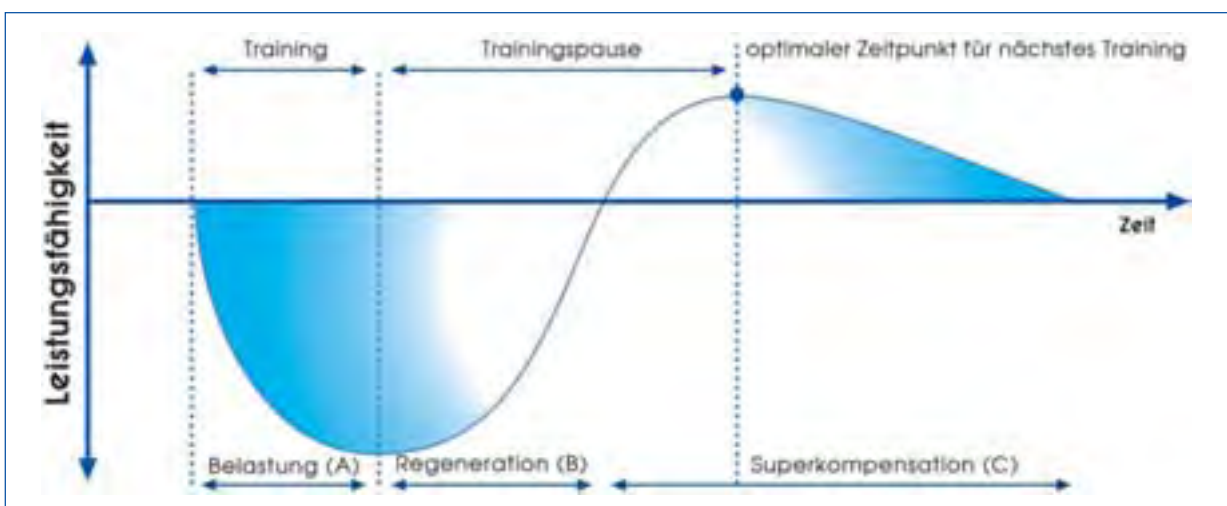
erschöpft war, kann innerhalb weniger Wochen fit genug werden, um wieder 200, 300 oder mehr Meter zu gehen. In gleichem Maße nimmt die übrige Leistungsfähigkeit zu. Einfache Handgriffe, die im Alltag zwischenzeitlich beschwerlich waren, werden wieder leichter. Dadurch nimmt auch das allgemeine Wohlbefinden zu.

Auch bei Herzproblemen ist körperliche Aktivität wichtig, vor allem regelmäßiges Ausdauertraining. Es verbessert neben der Ausdauer auch die Leistungsfähigkeit des Herzens und der Lunge. Das gilt auch für Patienten mit Herzmuskelschwäche, wenn sie so trainieren, dass sie sich nicht überfordern.

Aktiv im Alltag

Viele positive Effekte stellen sich schon dadurch ein, dass Bewegung in den Alltag integriert wird. Das kann der Weg zur Arbeit sein, für den man das Auto stehen lässt und stattdessen zu Fuß geht oder mit dem Fahrrad fährt. Oder das Treppensteigen anstelle des Fahrstuhls. Mindestens 5.000 Schritte sollten wir täglich zurücklegen. Auch Haus- und Gartenarbeit wie Unkrautjäten, Fensterputzen und Schneeschippen beanspruchen den Körper.

Menschen, die regelmäßig Sport treiben, fühlen sich wohler, so die TK-Studie „Kundenkompass – Bewegung und Gesundheit“. Während nur rund ein Viertel der Anti-Sportler ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“ einschätzt, sind das bei den Gelegenheitsportlern schon 37 Prozent der Befragten. Und über die Hälfte der Freizeitsportler (55 Prozent) beurteilt ihren Gesundheitszustand als „sehr gut“.



Sportmediziner Prof. Dr. Martin Halle berichtet aus der Praxis

Herr Prof. Halle, wie lange beschäftigen Sie sich schon mit Bewegung als Teil der Therapie chronischer Krankheiten?

Seit 2003 bin ich ärztlicher Direktor für Sportmedizin an der Technischen Universität München. Ich bin gelernter Kardiologe. Mein Anliegen war es, neue Konzepte zu „Sport als Therapie“ für Krankheiten wie Diabetes, KHK und Herzinsuffizienz zu entwickeln. Diese Konzepte habe ich bei vielen Patienten eingesetzt und bin immer wieder selber überrascht, wie effektiv dieser Therapieansatz ist.

Wie viel Bewegung ist denn das richtige Maß?

Das ist individuell verschieden, je nach Alter, Trainingszustand und Schwere der Krankheit. Das größte Problem ist, dass viele Herzpatienten denken: „Mein Motor ist geschädigt, da muss ich mich schonen.“ Doch das ist genau der falsche Weg. Gerade kranke Menschen müssen sich wieder belasten und anfangen zu trainieren. Ganz wichtig allerdings: Es kommt auf die richtige Dosis an.

Ist Training für kranke Menschen noch wichtiger als für gesunde?

Ja, genau so ist es. Je kränker der Patient, desto wichtiger ist Bewegung. Natürlich ist Bewegung auch für Gesunde wichtig. Aber für chronisch Kranke ist dosiertes Training ein Teil der Therapie. Medikamente verändern Prozesse im Körper auf chemische Weise, Bewegung regt physikalische Prozesse im Körper an. Beide zusammen verbessern den Stoffwechsel, die Gefäße und „nebenbei“ auch die Lebensqualität. Eindrucksvoll wird dies deutlich an einer Studie, die wir mit Patienten mit schwerer Herzmuskelschwäche durchführen, die auf eine Herztransplantation warten. Bei einigen verbessert sich der Zustand durch körperliches Training zusätzlich zu Medikamenten so deutlich, dass man sich fragt, ob sie überhaupt noch eine Transplantation brauchen.



Prof. Dr. Martin Halle ist Internist, Kardiologe und Sportmediziner an der Technischen Universität München

Welchen Tipp haben Sie für Menschen mit chronischer Krankheit?

Bewegen, bewegen, bewegen – das ist wirklich so. Als Patient muss ich meine Medikamente täglich nehmen. Genauso muss ich täglich trainieren, und wenn es nur zehn Minuten sind. Entscheidend ist der erste Schritt: Welche Schuhe ziehe ich an? Und wo ist eigentlich meine Trainingshose? Gemeinsam mit ihren Ärzten sollten Patienten einen Trainingsplan erstellen, der ihnen sagt, wann sie welche Übungen mit welcher Pulsfrequenz machen sollen. Wer einen Trainingsplan und feste Termine hat, der hält sich eher daran. Und mit der Zeit macht es einfach Spaß. Ich freue mich immer, wenn ich ehemalige Patienten treffe, die auch 20, 30 Jahre nach ihrem Herzinfarkt noch sportlich aktiv sind. Manche von ihnen sind schon über 80 Jahre und mindestens so fit wie die ohne Herzinfarkt.

Treiben Sie selbst regelmäßig Sport?

Ja, ich gehe mehrmals die Woche laufen. Dazu habe ich jeweils feste Termine mit einem Kollegen, einer Laufgruppe und mit Freunden. Denn wenn ich mit anderen verabredet bin, sage ich das nicht so schnell ab, auch wenn ich mal keine Lust habe oder wenn ich beruflich sehr eingespannt bin.



In Bewegung – motiviert für mehr Lebensqualität



Nach meinem Herzinfarkt habe ich mit Nordic Walking begonnen. Das ist mittlerweile fünf Jahre her. Ich hätte nie gedacht, dass mir das so viel Spaß machen würde.

Dieter M., KHK-Patient, 65 Jahre

Jedem Patienten seine Sportart

Wer chronisch krank ist, sollte sich regelmäßig bewegen. Denn Sport und Bewegung verbessern die Prognose für den Patienten. Generell eignet sich jede Bewegung, die Spaß macht und die der Arzt erlaubt. Ob Tanzen, Schwimmen, Radfahren, Tai-Chi oder QiGong: Das Wichtigste ist, in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

Ein guter Anfang kann schon sein, sich im Alltag mehr zu bewegen, etwa einen Spaziergang in der Arbeitspause zu machen, die Treppe statt den Fahrstuhl zu nehmen oder mit dem Rad zum Einkaufen zu fahren statt mit dem Auto. Das ist vor allem für diejenigen ein guter Einstieg, die jede Bewegung erst einmal als Anstrengung sehen und sich zum Beispiel wegen einer Krankheit jahrelang angewöhnt haben, sich und ihren Körper zu schonen.

Für sie ist es wichtig, eine Bewegungsform zu finden, die zu ihnen passt, Spaß macht und sich auch mit der Krankheit gut vereinbaren lässt. Ballsportarten – von Golf einmal abgesehen – sind für Menschen mit Herzerkrankungen zum Beispiel weniger geeignet. Die schnellen Tempowechsel belasten das Herz, und bei der Jagd nach dem Ball vergisst mancher Sportler die eigenen Grenzen.

Generell ist die Intensität dann richtig, wenn es etwas anstrengend ist, man sich dabei aber noch unterhalten kann.

Für Herzranke eignen sich vor allem Sportarten mit gleichmäßiger Belastung wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Wandern. Je nach Tagesform steigert oder senkt man die Belastung, indem man das Tempo variiert. Und sich im Wald oder Park zu bewegen, bringt schöne Eindrücke von der Natur mit sich.

Nordic Walking

Nordic Walking, das Walking mit Trainingsstöcken, trainiert den ganzen Körper. Der Einsatz der Stöcke aktiviert die Muskeln der Arme und des oberen Rückens stärker als das normale Walking. Deshalb verbraucht man auch mehr Energie. Die Stöcke geben außerdem Bewegungssicherheit in unebenem Gelände.

Tipps: Die ideale Stocklänge für Nordic Walking beträgt zwei Drittel Ihrer Körpergröße: Für eine Person von 180 cm also 1,20 Meter lange Stöcke. Wenn Sie den Stock am Griff fassen und senkrecht vor sich hinstellen, sollten Ihr Unter- und Ihr Oberarm im rechten Winkel zueinander stehen.

Die Schuhe sollten ein gutes Dämpfungssystem haben und an die Füße optimal angepasst sein. Lassen Sie sich beim Schuhkauf von Experten beraten.

Mehr Tipps zum Walking und Nordic Walking erhalten Sie auf der [TK-DVD „Walking & Nordic Walking“](#).



Radfahren

Radfahren hat gegenüber Laufen den Vorteil, dass man das eigene Körpergewicht nicht tragen muss. Deshalb sind die Gelenke weniger stark belastet. Fahrradausflüge in andere Stadtteile oder umliegende Dörfer bringen neben der Bewegung auch immer wieder schöne Erlebnisse mit sich. Zum Beispiel, wenn Sie mit dem Fahrrad zu einer Ausstellung fahren, zu Fuß durch das Museum laufen und anschließend mit dem Rad wieder nach Hause fahren.



Wassersportarten

Etwas aufwendiger, aber ebenso gesundheitsfördernd sind Schwimmen und Wassergymnastik. Auch im Wasser muss der Körper sein eigenes Gewicht nicht tragen. Da der Wasserwiderstand aber wesentlich größer ist als der Luftwiderstand, ist die Bewegung anstrengender – ideal für Gesundheitssport. Gerade diejenigen, die in ihrer Jugend gerne geschwommen sind, werden sich beim Wassersport schnell wieder wohlfühlen.

Patienten mit Herzerkrankungen sollten jedoch besser eine andere Sportart als Schwimmen wählen. Denn im Wasser fühlt man eine Ermüdung oft sehr spät, und es kann leicht zur Überlastung kommen. Außerdem belastet der Wasserdruck am ganzen Körper das Herz stärker, weil mehr Blut von der Peripherie ins Herz zurückströmt.

Das könnte Ihnen guttun – Sportarten für chronisch kranke Patienten

- Aerobic
- Fitnessgymnastik
- Funktionelle Gymnastik
- Gerätetraining – Kardiotraining und Muskeltraining
- Gymnastik mit Kleingeräten (Latexbänder n, Kurzhanteln ...)
- Joggen
- Nordic Walking
- Pilates
- Radfahren
- Rückengymnastik, Rückenschule
- Schwimmen
- Skilanglauf
- Tanzen (kein Rock 'n' Roll)
- Walking
- Zügiges Spazierengehen

Tanzen

Wer Musik zur Bewegung braucht, muss nicht automatisch mit MP3-Player walken gehen. Auch tanzen ist gut für den Körper und hat positive Effekte. Der Vorteil: Zum Tanzen verabredet man sich meist mit anderen. Insofern gibt es eine höhere Hemmschwelle, einen Termin abzusagen und dem Sofa den Vorzug zu geben. Aber auch allein macht Tanzen mit der passenden Musik Spaß.

Tipps für Herzranke und Diabetiker

Herzinsuffizienz

Bei Patienten mit Herzmuskelschwäche ist es besonders wichtig, dass sie nur so intensiv trainieren, wie es ihre individuelle Belastungsgrenze zulässt. Die New York Heart Association (NYHA) gliedert die Leistungsfähigkeit von Herzinsuffizienz-Patienten in vier Gruppen. Patienten der NYHA-Gruppe I können und sollten Joggen und Radfahren. Patienten der NYHA-Gruppen II und III sollten über Treppensteigen, Gartenarbeit und Gymnastik wieder lernen, sich mehr zu bewegen. Für Patienten der NYHA-Gruppe IV sind erst einmal Entspannungs- und Atemübungen geeignet.

Diabetes

Anders als Herzpatienten können Menschen mit Diabetes sich größeren Belastungen aussetzen. Beim Sport gilt: Überfordern Sie sich nicht. Falls Sie Insulin spritzen, reduzieren Sie die Dosis, denn Bewegung baut Glukose ab. Tasten Sie sich an größere Leistungen langsam heran. Da körperliche Aktivität den Blutzuckerspiegel deutlich senken kann, ist eine regelmäßige Blutzuckerkontrolle wichtig. So vermeiden Sie eine Unterzuckerung und lernen, den Effekt von Bewegung besser einzuschätzen.

Wer Insulin spritzen muss, sollte seinen Pen immer dabei haben. Auch Traubenzucker und eine Banane oder ein Müsliriegel sollten mit dabei sein. Das ist nur kleines Handgepäck und passt in jede Hosen- oder Gürteltasche.

„Sport ist Mord“ und andere Vorurteile

Was gibt es nicht alles für Missverständnisse und Irrtümer, wenn es um Sport geht. „Sport ist Mord“ ist das vielleicht bekannteste Vorurteil. Dabei ist genau das Gegenteil richtig. Wer sich nicht bewegt, schadet seinem Körper. Hier einige prominente Irrtümer:

Nur wenn ich mich beim Sport stark verausgabe, hat das einen gesundheitlichen Wert.

Etwas Anstrengung gehört zwar dazu, aber wenn Sie sich zu sehr verausgaben, schadet Ihnen das eher, als dass es nützt. Dosieren Sie die Anstrengung so, dass Sie sich dabei noch unterhalten könnten. Ein häufigeres, gut auf Ihre Leistungsfähigkeit abgestimmtes Training ist effektiver als eine extrem anstrengende Bewegungseinheit einmal pro Woche.

Als Anfänger mache ich mich beim Sport doch lächerlich.

Überall gibt es reine Anfänger-Kurse, bei denen die anderen genauso fühlen wie Sie. Sie werden schnell merken, dass Bewegung mit Gleichgesinnten noch mehr Spaß macht.

Damit ich von Bewegung profitiere, brauche ich viel Zeit. Und die habe ich nicht.

Zugegeben, viele haben einen langen und anstrengenden Arbeitstag. Doch mit dem Motto „Ich schau mal, wann ich Zeit habe“ wird es nicht funktionieren. Wenn Sie den Termin fürs Training aber zu einem festen Teil Ihres Wochenplans machen, findet sich auch die Zeit. Regelmäßig dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten Bewegung reichen aus, um etwas für sich zu tun.

Bewegung ist nur was für junge Leute.

Fast alle Vereine und Sportstudios haben heute Angebote für unterschiedliche Altersgruppen. Hier treffen Sie viele Gleichgesinnte. Sie werden erstaunt sein, welche Fortschritte Sie erzielen können und wie positiv sich dies auf Ihr gesamtes Wohlbefinden auswirkt.

Allein durch Sport kann man schon abnehmen.

Mit Sport verbrauchen Sie zwar mehr Energie, dadurch lassen sich aber nicht alle Ernährungssünden auffangen. Um eine Portion Pommes frites mit Mayonnaise zu verbrennen, müssen Sie mehr als eine Stunde walken. Aber keine Sorge: Wenn Sie ein Gefühl für Ihren Körper entwickeln, werden Sie auch mit Ihrer Ernährung bewusster umgehen.

Für mich gibt es keine passende sportliche Aktivität.

Niemand ist zu unsportlich, um sich zu bewegen. Es gibt viele Angebote für verschiedene Leistungstypen, die ganz unterschiedliche Fähigkeiten fördern, etwa Rhythmus, Koordination oder Geschicklichkeit. Ganz sicher gibt es dabei etwas, das Ihnen gefällt. Und jede Aktivität ist besser als Nichtstun.

Mein Job ist so anstrengend. Daher erhole ich mich lieber in meiner Freizeit, statt mich zu bewegen.

Ihr Körper braucht ein Mindestmaß an muskulärer Betätigung. Zuviel Schonung schadet ihm. Nach einem anstrengenden Arbeitstag bringt beispielsweise Gartenarbeit an der frischen Luft mehr Erholung, als wenn Sie auf der Couch liegen. Zudem können Sie sich anschließend an neu gepflanzten Blumen und unkrautfreien Beeten erfreuen.



Besser leben

Ob bei Diabetes, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen – der persönliche Beitrag entscheidet über den Behandlungserfolg. Voran steht die Bereitschaft, aktiv an der Therapie mitzuwirken. Das heißt zudem, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Wichtig ist dabei, mögliche Gefährdungen im eigenen Lebensstil zu erkennen und zu vermeiden.

Besondere Regeln für Diabetiker und Herzranke

Je nach Erkrankung sollten Sie weitere Regeln beachten. Haben Sie Diabetes, sollten Sie regelmäßig zum Augenarzt gehen, um frühzeitig Schäden erkennen und behandeln zu lassen. Geben Sie besonders auf Ihre FüÙe acht. Denn Diabetes kann Nervenschädigungen verursachen, die dazu führen, dass Sie Verletzungen nicht wahrnehmen. Dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte verschlechtern außerdem die Wundheilung.

Leiden Sie unter Koronarer Herzkrankheit, sollten Sie Ihren Blutdruck regelmäßig zu Hause messen. Lassen Sie auch Ihren Blutzuckerwert kontrollieren. Denn erhöhte Werte fördern Gefäßverengungen und schädigen das Herz. Sparen Sie beim Essen mit Salz. Das hilft, den Blutdruck zu senken.

Generell ist es wichtig, genug zu trinken. Bei Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz belastet zu viel Trinken aber das Herz. Sie sollten daher nur 1,5 bis maximal 2 Liter trinken. Lassen Sie sich außerdem gegen die Virusgrippe impfen, um unnötige Komplikationen zu verhindern.

Im Zweifel: Fragen Sie Ihren Arzt

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Fragen haben, unsicher sind oder Ihre Werte sich deutlich verändern.

Die goldenen Verhaltensregeln

Regel 1: Essen Sie bewusst, kleine Mahlzeiten und viel Fisch und Gemüse.

Regel 2: Trinken Sie täglich ausreichend Wasser. Auch Kräutertee tut gut.

Regel 3: Halten Sie Maß bei Kaffee, schwarzem Tee und Alkohol. Frauen sollten maximal 20 bis 30 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nehmen, Männer maximal 30 bis 40 Gramm. Als Beispiel: Ein Glas Wein (0,2 l) enthält rund 17 Gramm Alkohol.

Regel 4: Vermeiden Sie Übergewicht.

Regel 5: Bewegen Sie sich ausreichend – mindestens 3 x 30 Minuten in der Woche.

Regel 6: Nehmen Sie Ihre Medikamente wie verordnet ein – in der richtigen Dosis und zur richtigen Zeit mit einem Glas Wasser oder Kräutertee.

Regel 7: Rauchen Sie nicht – Nikotin schädigt die GefäÙe.

Regel 8: Vermeiden Sie übermäßig anhaltenden Stress und sorgen Sie für entspannende Erholungsphasen.



Gesund und trotzdem lecker essen

So essen Sie gesund

- Ernähren Sie sich vielfältig, ausgewogen und gesund mit frischen und fettarmen Nahrungsmitteln.
- Essen Sie fünf Mal am Tag Obst, Gemüse und Salat – mehr Gemüse als Früchte, weil Obst viel Fruchtzucker enthält.
- Bevorzugen Sie Fisch statt Fleisch. Fisch hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Sie verbessern die Fließeigenschaften des Blutes.
- Kaufen Sie Vollkorngetreideprodukte.
- Kauen ist wichtig für die Verdauung. Im Idealfall kauen Sie jeden Bissen 15 bis 20 Mal.
- Verwenden Sie Raps- oder Olivenöl – es ist reich an ungesättigten Fettsäuren.
- Sparen Sie täglich Fett ein. Streichen Sie zum Beispiel Senf aufs Brot statt Butter, nehmen Sie Joghurt oder saure Sahne statt Mayonnaise für Soßen und wählen Sie die fettreduzierte Variante bei Käse und Milchprodukten.
- Seien Sie zurückhaltend bei Süßigkeiten. Ein Stück dunkle Schokolade dürfen Sie sich gönnen.
- Für den Hunger zwischendurch eignen sich eine Handvoll Trockenfrüchte oder ein paar Nüsse.

Rezepte für gesunde und leckere Speisen finden TK-Versicherte auf www.tk.de beim TK-Gesundheitscoach. Dort wird der Ernährungsplan auf Ihren persönlichen Bedarf abgestimmt.

Körpergewicht im Auge behalten

Übergewicht belastet das Herz. Je dicker man ist, desto mehr Arbeit muss das Herz leisten. Daher ist zu viel Gewicht nicht nur eine Frage des Aussehens. Bluthochdruckpatienten können beispielsweise mit jedem Kilo, das sie abnehmen, ihren Blutdruck senken, so dass sich bei fünf bis zehn Kilo Gewichtsreduktion sogar wieder normale Blutdruckwerte einstellen.

Doch ab wann bin ich übergewichtig? Der Body-Mass-Index (BMI) ist dafür ein grober Richtwert. Je älter man ist, desto mehr darf man wiegen (siehe auch Tabelle rechts).



Eine weitere Rolle spielt der Anteil von Muskel- und Fettmasse. Der BMI unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettmasse. Deshalb ist das Ergebnis nicht hundertprozentig aussagekräftig. Wer viel Sport treibt und damit auch viel schwere Muskelmasse besitzt, kann mit der Berechnung des BMI fälschlicherweise als übergewichtig angesehen werden. Neuen wissenschaftlichen Daten zufolge soll für die Beurteilung neben dem BMI vor allem der Taillenumfang nützlich sein.

Unter www.tk.de können Sie Ihren Body-Mass-Index bequem mit einem BMI-Rechner ermitteln.

BMI = Körpergewicht in kg : Körpergröße in m²

Beispiel: Ein Mann wiegt 90 Kilogramm und ist 1,81 Meter groß.
Berechnung: $90 : (1,81 \times 1,81) = \text{BMI von } 27,5$.
Der Mann ist damit übergewichtig.

Klassifikation	BMI Mann	BMI Frau
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Schweres Übergewicht	30 – 40	30 – 40
Extremes Übergewicht	> 40	> 40



Früher war ich die Königin der Ausreden. Es gab immer einen Grund, sich nicht zu bewegen. Heute kann ich Bewegung nur jedem empfehlen. Das gibt einfach ein besseres Lebensgefühl.

Susanne M., Typ-2-Diabetikerin, 43 Jahre

Motivation beginnt im Kopf

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie Empfehlungen oder Ratschläge des Arztes zwar gehört, aber nicht umgesetzt? Es ist ja auch immer leichter gesagt als getan. Zugegeben, es lassen sich viele Argumente finden, um nichts an seiner bisherigen Lebensweise zu ändern. Mehr Bewegung scheitert an: Ich hab keine Zeit, ich fühl mich heute nicht fit, das TV-Programm ist so gut oder ich bin nach dem Treppensteigen immer aus der Puste – das kann ja nicht gesund sein.

Motivation und Volition = MoVo

Der Begriff „Motivation“ wird im Alltag im Sinne von „Begeisterung für eine Sache“ verwendet. Motivation gibt unserem Handeln Energie und eine Richtung. Um ein Ziel zu erreichen, braucht man neben Motivation aber auch Willenskraft. Fachleute sprechen von „Volition“. Denn auch wenn man motiviert ist, schafft man es nicht immer, in die Tat umzusetzen, was man sich vorgenommen hat. Ist der Wille nicht stark genug, durchkreuzen der innere Schweinehund oder Hindernisse wie beruflicher Stress die Pläne.

Konkrete und erreichbare Ziele setzen

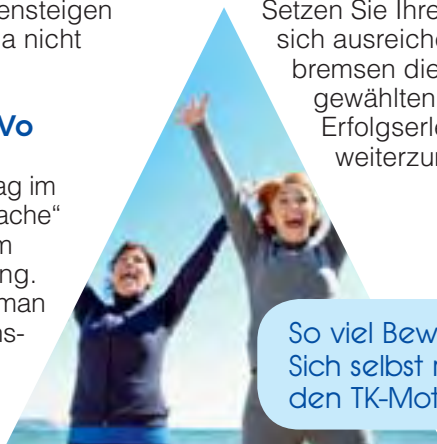
Warum sollten Sie also Ihre Lebensweise ändern? Sobald Sie eine befriedigende Antwort auf diese Frage finden, können Ziele ihre motivierende Wirkung entfalten – wenn es tatsächlich Ihre eigenen sind.

Setzen Sie Ihre Ziele realistisch und geben Sie sich ausreichend Zeit. Unrealistische Ziele bremsen die Motivation. Mit kleinen und gut gewählten Zielen hingegen haben Sie Erfolgserlebnisse und sind motiviert, weiterzumachen.

So viel Bewegung wie möglich!
Sich selbst motivieren mit den TK-Motivationstipps!

3 Mal die Woche 30 Minuten bewegen!
Herzsportgruppe!
Bewegungstherapie nach Empfehlung!

5.000 Schritte täglich!
Immer so viel wie möglich zu Fuß (Treppe statt Aufzug und Laufen statt Fahren)



Strategien zum Anfangen und Dranbleiben

Sich selbst zu motivieren ist gar nicht so schwer. In sechs Etappen besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund.

1. Etappe: Ziele und Wege finden

Am Anfang steht der innere Dialog. Finden Sie heraus, was Sie erreichen wollen. Nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken, wo Sie stehen und wohin Sie wollen. Was wollen Sie erreichen? Wie wollen Sie sich am Ende des Weges fühlen?

2. Etappe: Erkennen Sie Ihre persönlichen Ressourcen

Um sich selbst zu motivieren, müssen Sie davon überzeugt sein, dass Sie die Herausforderungen bewältigen können. Eigeninitiative, Durchhaltevermögen und Zielorientierung – das sind Eigenschaften, die dabei helfen. Aber auch wenn Sie sich lieber treiben lassen, können Sie Kraftquellen finden. Suchen Sie Menschen, die Sie ermutigen und Ihr Vorhaben unterstützen. Machen Sie sich klar, wo Ihre inneren Stärken liegen.

3. Etappe: Motivieren Sie sich selbst

Motivation beginnt damit, dass Sie ernsthaft abwägen, was Ihnen die gesündere Lebensweise bringt und was sie Sie kostet. Können Sie sich davon überzeugen, dass der Nutzen für Sie höher ist als der Aufwand, haben Sie eine gute Startposition.

Wollen Sie zum Beispiel etwas für Ihre Gesundheit tun, damit Sie Ihre Krankheit besser bewältigen, Folgekrankheiten vermeiden und Ihre Lebensqualität verbessern können? Machen Sie sich klar, was die Effekte von ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung sein werden. Sie kommen zum Beispiel besser die Treppe hoch, brauchen weniger Medikamente und werden leistungsfähiger. Sie passen endlich wieder in Ihre Lieblingshose, haben weniger Rückenschmerzen, bauen Stress ab, haben Spaß beim Sport und finden vielleicht sogar neue Freunde dabei. Andererseits müssen Sie dafür Zeit aufwenden und werden vielleicht manchmal Mühe haben, Ihre Gewohnheiten zu ändern.

Sammeln Sie alle Argumente, die für Ihr Vorhaben sprechen, und führen Sie die Gegenargumente ehrlich auf. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über das richtige Maß an Bewegung. Beschaffen Sie sich Informationen über Vereine oder Physiotherapeuten. Stimmen Sie Ihren Plan auf Ihre persönliche Lebenssituation ab und wählen Sie die Bewegungsform, die Ihnen Spaß bringt.

4. Etappe: Von der Idee zum Plan

Vielleicht hilft es Ihnen, alle Ideen aufzuschreiben. Was kann ich gut? Wo kann ich trainieren? Stimmen Sie Ihre Ideen mit Ihrem Arzt ab, und schreiben Sie Ihren Vorsatz auf. Zum Beispiel: „Ich werde dreimal pro Woche zur Herzsportgruppe gehen.“

Ein konkreter Plan hilft Ihnen, aktiv zu werden. Klären Sie dazu folgende Fragen: Wann, wo und mit wem werden Sie zum Sport gehen/sich bewegen? Am besten erzählen Sie auch anderen von Ihrem Vorsatz und wie Sie ihn verwirklichen wollen.

5. Etappe: Bleiben Sie bei der Stange

Etwas anzufangen ist das eine. Bei der Stange zu bleiben fordert noch einmal besonders heraus. Viele kennen das: Erst sind sie ganz Feuer und Flamme, und plötzlich wird es zu anstrengend. Prüfen Sie dann, ob Ihr Plan richtig ist. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, was Sie ändern können, damit Sie die Lust am Training nicht verlieren. Manche Veränderung merkt man übrigens erst, wenn man sie misst. Messen Sie also regelmäßig Ihren Puls oder Ihren Bauchumfang.

6. Etappe: Verschaffen Sie sich Flankenschutz

Motivation und Wille verändern sich ständig – da ist es gut, wenn Sie sich Flankenschutz geben und sich selbst helfen, dranzubleiben. Nutzen Sie dafür die zehn Strategien des Motivationsexperten Prof. Dr. Reinhard Fuchs.

Ich pack das!

1. Visualisieren Sie Ihre Ziele

Führen Sie sich in Gedanken so anschaulich wie möglich vor Augen, wie es ist, wenn Sie Ihre Ziele erreichen: keine Schmerzen mehr zu haben, beweglicher zu sein oder endlich wieder in die geliebte Jeans zu passen. Das hilft Ihnen auch, aus einem Motivationsloch herauszukommen.

2. Gefühle steuern

In manchen Stimmungen können wir unsere persönlichen Pläne leicht umsetzen. Dann fühlen wir uns tatkräftig und siegessicher. Manchmal aber haben wir nicht die geringste Lust dazu. Zum Beispiel, wenn wir uns gerade nicht gut fühlen. Sorgen Sie deshalb dafür, dass der innere Schweinehund keine Chance hat. Machen Sie es sich zum Beispiel erst nach dem Sport gemütlich und nicht davor. Bestärken Sie sich mit Sätzen wie „Ich werde immer besser“ oder „Ich habe schon viel geschafft“.

3. Negative Gedanken stoppen und positiv denken

„Einmal fehlen ist keimnal fehlen“ oder „Die anderen sind auch nicht immer da“: Sobald sich solche Gedanken einschleichen, sagen Sie laut „Stopp“ zu sich selbst. Denn der Abbruch eines Vorhabens beginnt im Kopf. Denken Sie positiv: „Ja, ich weiß, dass ich das trotz meiner Erkrankung schaffen kann. Ich bleibe dran.“

4. Verabredungen mit anderen treffen

Verfolgen Sie Ihre Ziele zusammen mit anderen – da fällt das Draubleiben leichter. Das gilt für Bewegung, aber auch für Ernährung oder Entspannung. Probieren Sie gemeinsam neue Kochrezepte aus und verabreden Sie sich mit Freunden für einen Wellness-Tag.

5. Sich Starthilfen schaffen

Sind Sie erst einmal aktiv, kann Ihnen der innere Schweinehund nichts mehr anhaben. Stellen Sie zum Beispiel Ihre Sportklamotten gut sichtbar bereit. Am besten ist die Tasche immer fertig gepackt.

6. Die Macht der Gewohnheit nutzen

Machen Sie aus Ihren Vorhaben feste Termine und tragen Sie sie in Ihren Kalender ein. Wenn Sie Ihre Bewegungsaktivitäten ganz selbstverständlich in den Alltag integrieren, ist dafür kaum noch Willenskraft erforderlich, und alles läuft fast von alleine.

7. Erfolge genießen

Nichts motiviert so sehr wie der Erfolg. Kosten Sie auch kleine Erfolge aus. Seien Sie stolz auf sich und erzählen Sie ruhig anderen davon – das verstärkt die motivierende Wirkung.

8. Vorbilder suchen

Nutzen Sie die Kraft von Vorbildern. Lassen Sie sich von Freunden und Bekannten inspirieren. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über Ihre Erfahrungen und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus.

10 Tipps
zum
Draubleiben

9. Unterstützung organisieren

Holen Sie sich Unterstützung von Ihrem Partner, von der Familie oder Freunden, etwa durch organisatorische Hilfe („Geh du zum Sport, ich mache in der Zwischenzeit den Einkauf.“), durch Rücksichtnahme („Wir warten mit dem Essen, bis du zurückkommst.“), durch Erinnern, Ermutigen oder aktives Mitmachen.

10. Geben Sie sich und Ihrem Vorhaben Zeit

Geben Sie Ihren Bewegungsterminen so viel Raum wie einem Arztbesuch, einer persönlichen Verabredung oder einem beruflichen Termin. Erklären Sie solche Termine für unantastbar und halten Sie sie konsequent ein.

TK-Services

Die TK hilft Ihnen mit ihrem breiten Angebot an Leistungen und Services, sich gesund zu erhalten oder wieder gesund zu werden. Viele Informationen finden Sie online auf www.tk.de. Geben Sie einfach Ihren Suchbegriff oder den Webcode in das Feld „Suche“ ein. Der Webcode ist ein Zahlenkürzel und führt Sie direkt zur richtigen Seite.

TK-Gesundheitscoach auf www.tk.de

Wer lernen will, sich gesundheitsbewusster zu verhalten, kann einen Coach gut gebrauchen. Der Online-Gesundheitscoach der TK ist Ihr persönlicher Betreuer und hilft Ihnen, Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Er motiviert Sie und gibt Ihnen ein professionelles Feedback zu Ihren Fortschritten. Einen Online-Coach finden Sie zu den Themen Stress, Diabetes, Fitness, Ernährung, Motivation, Nichtraucher und Walking. www.tk.de, Webcode 6210.

TK-Broschüren und CDs

Die Broschüren der TK informieren Sie ausführlich zu vielen Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung, Motivation, Bluthochdruck und Diabetes. Mit den CDs der TK zur Atementspannung und zur Progressiven Muskelentspannung finden Sie einen Weg, auch im Alltag leichter abzuschalten und sich zu erholen.

Broschüren und CDs erhalten Sie unter www.tk.de/bestellen oder bei Ihrer TK-Geschäftsstelle vor Ort.

Gesundheitskurse

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören, abnehmen oder sich gemeinsam mit anderen bewegen? In TK-Gesundheitskursen finden Sie Gleichgesinnte und qualifizierte Anleitung. Einen Überblick über das Kursangebot der TK erhalten Sie unter www.tk.de, Webcode 5442.

DVDs für Herzranke und Diabetiker

Manchmal sagen Bilder mehr als tausend Worte. Die DVDs „Sport als Therapie“ und „Leben mit Diabetes“ zeigen, wie Sie sich trotz einer Erkrankung aktiv und fit halten können.

TK-Hotline „Sport als Therapie“

Unter der Telefonnummer **040 - 85 50 60 60 12** erreichen TK-Versicherte 24 Stunden täglich und an 365 Tagen im Jahr erfahrene Sportmediziner, Kardiologen, Diabetologen und weitere Fachärzte der unterschiedlichsten Fachrichtungen.



Wir sind gern für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung?
Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar:

Tel. 0800 - 285 85 85

(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Hotline „Sport als Therapie“

Erfahrene Sportmediziner, Kardiologen, Diabetologen und weitere Fachärzte beantworten Ihre Fragen rund um das Thema „Sport als Therapie“:

Tel. 040 - 85 50 60 60 12

365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich

Internet

Auf unserer Homepage bieten wir Ihnen ausführliche Informationen sowie exklusive Services rund um Krankenversicherung, Gesundheit und Fitness:


www.tk.de


E-Mail


Selbstverständlich können Sie Ihre Anfragen auch per E-Mail an uns richten. Schreiben Sie bitte an:


service@tk.de

Info zu PDF-Funktionen

Mit den  Lesezeichen im linken Navigationsfenster und den Links im Inhaltsverzeichnis navigieren Sie zu den Artikeln.

 Mit Klick auf + plus oder Pfeiltaste rechts öffnen sich im Lesezeichenbaum weitere Lesezeichen - Ebenen.





Klicken sie auf + plus des ersten Lesezeichens  Anzeige & Bedienungs-funktionen um zu Anzeige-Optionen zu kommen.

Internetlinks sind im Text **blau** markiert, zielgenau und oft auch als  Lesezeichen angelegt.

Um den vollen PDF-Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader ab Version 7 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers. Die Version finden Sie im "Hilfe"-Menü.


Ihre Vergrößerungsoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung (Strg+0). Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite (Strg+2).


 Durch Klicken in den Text mit dem Hand - Werkzeug wird die Textspalte auf maximal 200 % vergrößert. Weitere Klicks führen bis zum Textende des Beitrags und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so  aussehen. (Hier klicken: Hand- und  Auswahl- Werkzeug ein-/ ausblenden).

Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lesezeichen: >Flexiblen Zeilenumbruch, Größe; Alternativ: Strg+4, dann mit Strg+plus oder Strg-minus den Zoomfaktor einstellen. Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

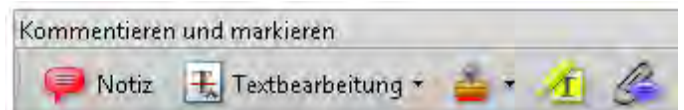
Vorleseoption mit Adobe Reader



Die vermutlich voreingestellte Englische Stimme "Microsoft Sam" oder "-Anna" muss durch deutsche Sprecher ersetzt werden: Nutzen Sie die  >Infos zum Vorlesen und Download deutscher Sprecher, um deutsche Sprecher zu installieren.

Ab Reader 8 wird das Vorlesen mit Strg+Shift +Y aktiviert. Das Lesen startet dann mit Strg+Shift+V und endet mit Strg+Shift+E, unterbrochen wird es mit Strg+Shift+C. Diese Befehle finden Sie auch im Menü "Anzeige" unter "Sprachausgabe".


Bei aktivierter Sprachausgabe wird durch Klicken in den Text mit dem  Auswahl-Werkzeug das Lesen des angeklickten Absatzes gestartet (ab Reader 8).

Ausführliche Infos finden Sie unter dem Lesezeichen  [Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader bei tk-online.de](#).



Kommentieren und markieren Sie mit den  Hervorheben- und Notiz-Werkzeugen (Strg+6 öffnet ein neues Notizfeld  Notiz).

[Klicken Sie HIER](#) oder unter [Info zu PDF-Funktionen](#), um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge ein- und auszublenden.

Sie schaffen mit Kommentaren im  Kommentare-Fenster Ihre eigene [Navigationsebene](#) und können dort Kommentare exportieren, importieren und beantworten.