Impulse für ein bewegtes Leben

Autor(en): **Nydegger, Eva**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **73 (1995)**

Heft 11

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725187

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Impulse für ein bewegtes Leben

Wer sich bewegt, lebt länger und vor allem auch besser – eine Erkenntnis, die sich bisher leider noch zuwenig Menschen zunutze machen. Eine Kampagne der Schweizerischen Herzstiftung befasst sich mit dem weitverbreiteten Bewegungsmangel und bietet als Gegenmassnahme «Impuls-Bewegungsprogramme» an. Auch im fortgeschrittenen Alter ist es nicht zu spät, um mit gesundheitsfördernden körperlichen Aktivitäten zu beginnen.

Ein bewegungsarmes Leben entspricht keineswegs den natürlichen Bedürfnissen unseres Organismus. Doch die in unserem Zeitalter entwickelten technischen Errungenschaften haben uns das Leben derart erleichtert, dass wir den grössten Teil davon sitzend verbringen – nicht selten vor dem Fernseher. Drei Viertel der Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich vom medizinischen Standpunkt aus gesehen zuwenig. Trotz der grossen Fitnesswelle ist also nur ein Viertel der Bevölkerung körperlich genügend aktiv. Bewegungsmangel, einer der wichtigsten Risikofaktoren bei Herz- und Kreislaufproblemen, nimmt bei Frauen und Männern mit zunehmendem Alter deutlich zu. Dabei könnten gerade ältere Menschen in besonderem Masse von körperlicher Aktivität profitieren, trägt sie doch unter anderem auch dazu bei, im Alter beweglich und selbständig zu bleiben sowie Rücken- und Gelenkbeschwerden und Sturzverletzungen vorzubeugen.

Wieviel Bewegung braucht der Mensch?

Neuere Erkenntnisse in bezug auf körperliche Betätigung dürften gerade für sportlich uninteressierte Menschen motivierend sein. Gesundheitsfördernde Bewegung kann, muss aber nicht Sport sein. Bereits Aktivitäten wie Garten- oder Hausarbeiten, Treppensteigen, leichtes Velofahren im Freien oder auf dem Hometrainer, Wandern oder zügiges Gehen bringen einen grossen Nutzen. Solche Betätigungen haben überdies den Vorteil, dass sie problemlos in den Alltag integriert werden können.

Wer es lieber sportlicher mag, hat eine riesige Auswahl von Möglichkeiten. Am wertvollsten für Herz und Kreislauf sind dynamische Ausdauer-aktivitäten wie Jogging, schnelles Velofahren, Schwimmen oder Skilanglauf. Aber auch statische Bewegungsarten wie Gymnastik oder Krafttraining haben ihre Berechtigung. Bei der Wahl einer bestimmten Aktivität spielen der Spass und die Freude daran eine wichtige Rolle.

Ein nachahmenswertes Beispiel: Die ehemalige Nationalrätin Lilian Uchtenhagen bei der Gartenarbeit.

Foto: Schweiz. Herzstiftung

Auf die Signale des Körpers hören

Die Intensität der Aktivitäten richtig zu dosieren, ist an sich einfach, und doch liegt hier der häufigste Grund für frustrierende Fehlstarts oder gar den Verzicht auf ein Bewegungsprogramm. Bei leichten bis mittelschweren Aktivitäten stimmt die Belastungsintensität, wenn Puls und Atmung sich beschleunigen, wenn man nur leicht schwitzt und noch längere Sätze sprechen kann. Wer auf die Signale des Körpers hört und sich gesund fühlt, kann gefahrlos und ohne vorherige Arztkonsultation mit einem leichten Bewegungsprogramm beginnen. Eine vorgängige Besprechung mit dem Arzt ist hingegen ratsam für untrainierte Personen mit Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhtem Blutcholesterin oder Zuckerkrankheit und natürlich für alle Herzpatienten.

Das «Impuls-Bewegungsprogramm» der Schweizerischen Herzstiftung will auf unbeschwerte Weise zu mehr Fitness und einem besseren Wohlbefinden verhelfen. Das Programm besteht aus einer umfassenden Basisbroschüre mit Tips für den Trainingsaufbau und sechs Typenprogrammen für verschiedene Leistungsstandards. Mit Hilfe dieser Programme kann ein auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittenes Bewegungsprogramm gestaltet werden. Weitere Vorteile eines «bewegteren» Lebensstils? Man fühlt sich jünger und hat mehr Energie, das Selbstwertgefühl nimmt zu, man schläft schneller ein und tiefer durch und hat mehr Freude am Leben.

Eva Nydegger

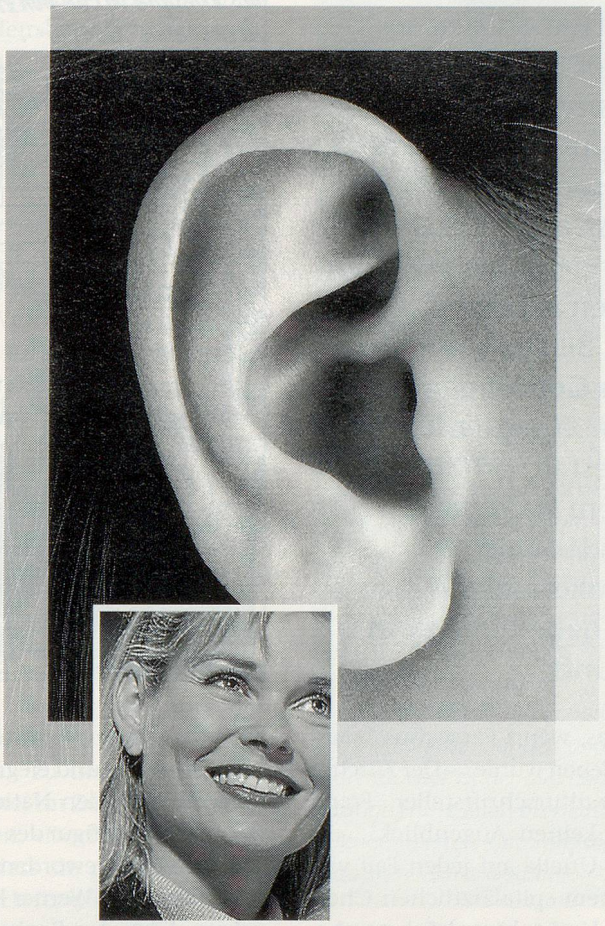
Das «Impuls-Bewegungsprogramm» kann gratis bezogen werden bei der Schweizerischen Herzstiftung, Postfach 176, 3000 Bern 15.

Das Bewegungsprogramm von Lilian Uchtenhagen

Die erste weibliche Bundesratskandidatin hat sich heute aus der Politik zurückgezogen. Die politischen Ämter hatten ihr in den letzten Jahrzehnten die Zeit genommen, gezielt und regelmässig etwas für ihren Körper zu tun. Marathonsitzungen von bis zu 18 Stunden an einem Tag führten zwar manchmal zu den erwünschten politischen Resultaten, trugen aber leider auch zu schmerzhaften Rückenbeschwerden bei, die schliesslich eine Operation nötig machten. Seither achtet die 67jährige mehr auf die Fitness und stärkt täglich ihren Rücken mit einer 15minütigen Gymnastik.

Für viel Bewegung sorgt auch der aktive Alltag von Lilian Uchtenhagen. Im privaten Bereich erledigt sie alle Besorgungen prinzipiell zu Fuss, dazu kommen die Arbeiten in Haushalt und im Garten ihres gemütlichen Bauernhauses in Altendorf. Auch ihr berufliches Engagement bei der Coop Zürich, der PTT und dem IKRK bringt Bewegung mit sich. Daneben unternimmt sie Wanderungen, geht zwischendurch schwimmen und tanzt sehr gern. Auf das Älterwerden angesprochen, gesteht die frühere Politikerin, sie habe damit vor allem wegen der zunehmenden Unbeweglichkeit mehr Mühe als erwartet. Sie sei sich bewusst geworden, dass man und insbesondere auch frau im Alter mehr für den Körper tun müsse. Nicht zuletzt deshalb unterstützt sie die Kampagne der Schweizerischen Herzstiftung.

Hörbar besser!



Hören Sie wieder mit!

Wir helfen Ihnen dabei. Ihr Fachgeschäft für Hörgeräte-Akustik.
Immer in Ihrer Nähe.

...gut zu hören: micro-electric

micro-electric Hörgeräte AG: Aarau 064/22 83 52, **Affoltern a. A.** 042/22 41 40, **Baden** 056/21 16 30, **Basel** 061/281 70 36, **Bern** 031/311 49 65, **Lenzburg** 064/22 83 52, **Liestal** 061/921 41 23, **Luzern** 041/51 22 43, **Reinach** 064/71 04 44, **Schaffhausen** 053/24 40 88, **Schwyz** 043/21 66 88, **Stans** 041/61 81 31, **St. Gallen** 071/23 28 37, **Thun** 033/22 7107, **Uster** 01/940 00 90, **Wil** 073/22 13 18, **Winterthur** 052/212 54 10, **Zug** 042/22 41 40, **Zürich** 01/221 25 53.

micro-electric Appareils Auditifs SA: Bienne 032/23 30 80, **Fribourg** 037/22 03 18, **Genève** 022/311 28 70, **La Chaux-de-Fonds** 039/23 05 26, **Lausanne** 021/312 56 65, **Martigny** 021/312 56 65, **Morges** 021/801 58 84, **Neuchâtel** 038/25 66 77, **Nyon** 022/311 28 70, **Sion** 027/23 86 00, **Vevey** 021/922 26 82.

Centro Acustico micro-electric SA: Bellinzona 091/826 15 91, **Locarno-Muralto** 091/743 93 23, **Lugano** 091/923 14 09, **Mendrisio** 091/646 94 56.

Infocoupon Bitte senden Sie mir detaillierte Informationen.

Name

Ort, Adresse

Einsenden an: micro-electric Hörgeräte AG, Bahnhofstr. 10, 6300 Zug