

Die Heilkraft der Bewegung

Sport ist nur was für die Jugend? Nein, im Gegenteil! Sich zu bewegen, egal auf welche Weise, hält uns gesund und hilft uns, gesund zu werden. Oder uns zumindest **BESSER ZU FÜHLEN**. Laufen, schwimmen, Zumba, rudern, gärtnern, Tai-Chi - egal was, hauptsache aktiv



Barbara Becker, 53

Sport gehört immer dazu

„Wichtig ist, dass man etwas für sich findet, was Spaß macht“

Schauspielerin, Designerin, Fitness-Vorbild – Barbara Becker führt ein **bewegtes Leben**. Sport bedeutet ihr viel, sie hat schon mehrere Pilates-DVD's herausgebracht und macht täglich Fitness. Motivations-Tipp: Es muss Spaß machen.

Die Aufforderung „Sitz still!“ hat wohl jeder von uns schon einmal gehört als Kind. Und als Erwachsener vielleicht an die eigenen Kinder oder Enkelkinder weitergegeben. Zu Unrecht – denn wir Menschen sind nicht dafür gemacht, still zu sitzen. Zahlreiche Studien legen nahe, dass

Zahl der Woche

10

Bereits 10 Minuten Soazierengehen am Tag reichen aus, um die Gehirnzellen besser zu vernetzen

das krank macht. Trotzdem zeigt eine Umfrage der Krankenversicherung DKV, dass nicht einmal jeder zweite in Deutschland das empfohlene Minimum an Bewegung schafft. Die WHO rät, sich min. 150 Minuten pro Woche moderat zu bewegen oder 75 Minuten intensiv zu trainieren. Das klingt machbar.

Warum klappt es nicht? Ein Grund könnte sein, dass die meisten unterschätzen, wie bedeutend Bewegung wirklich ist.

Aktiv sein: überwältigend wichtig

Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt nachweislich das Immunsystem, hat ein geringeres Krebsrisiko und eine größere Chance auf ein langes Leben. Auf diese Vorteile machen auch die „Bewegungs Docs“ aufmerksam. Die „Bewegungs Docs“, das sind der Orthopäde und Sportmediziner Dr. Helge Riepenhof, der u.a. deutsche Sportler bei Olympia betreut. Außerdem Dr. Melanie Hümmelgen, Chefarztin der Abteilung für Kardiologie am RehaCentrum Hamburg. Sowie Dr. Christian Sturm, Orthopäde und Facharzt für Rehamedizin in der Klinik für Rehabilitationsmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. In ihrer gleichnamigen TV-Serie im NDR geben die „Bewegungs Docs“ Tipps, wie man mehr Schwung ins Leben bringt. Ihr geballtes Wissen haben die drei nun in einem Buch zusammengetragen (siehe Buch-Tipp rechts). Worauf kommt es den Experten besonders an?

Krankheiten keine Chance geben

„Es ist uns sehr wichtig, immer wieder die Bedeutung von Sport und Bewegung zu be-



NEUE WEGE Fitness in Vereinen oder Studios ist für Corona-Risikogruppen jetzt zu riskant. Aber es gibt digitale Angebote

tonen. Viele Krankheiten könnten durch Bewegung verhindert werden. Umso wichtiger ist es, sich darüber zu informieren“, sind sich Dr. Riepenhof, Dr. Hümmelgen und Dr. Sturm einig. Das großartige sei, dass Bewegung gegen so vieles helfe: Bluthochdruck, Diabetes, Gefäßerkrankungen, Rückenschmerzen, instabile Gelenke, rheumatoide Erkrankungen. Selbst psychischen Problemen könne man damit vorbeugen oder sie sogar lindern: „Gerade bei leichten Depressionen hilft Sport ähnlich wie ein Antidepressivum, da Glückshormone freigesetzt werden“. In der Bewältigung von Angst- und Panikerkrankungen sei Bewegung ebenfalls ein wichtiger Baustein, so die Mediziner. Bewegung helfe den Betroffenen, aktiv etwas gegen die Erkrankung zu tun und sich nicht ausgeliefert zu fühlen. Wichtig: Sport unterstützt die Therapie, ersetzt aber keine notwendigen Medikamente. Aber was, wenn man keine Zeit für Sport hat oder sich nicht aufraffen kann?

Machen Sie den ersten Schritt

Die „Bewegungs-Docs“ haben eine gute Nachricht: „Grundsätzlich gilt, dass jede Sporteinheit zählt. Und alles ist besser, als gar nichts zu tun.“ Und es muss auch keine bestimmte Sportart sein, die man auswählt. „Auch Gartenarbeit ist Bewegung, ein Spaziergang mit dem Hund oder den Müll rausbringen und dabei die Treppe benutzen. Das ist ein guter Anfang“, so die Experten. Dennoch sollten Sie Sport eine Chance geben. In den allermeisten Fällen zahlt sich das aus: Wer regelmäßig Sport treibt, hat sein Bewegungsspensum meist ganz gut im Blick und läuft weniger Gefahr, zu viel herumzusitzen. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbautraining. Zum Beispiel zweimal pro Woche Rad fahren



Heino Ferch, 56

Der Schauspieler ist leidenschaftlicher und erfolgreicher Polo-Spieler. Der Sport ist ein kleines bisschen wie Hockey, allerdings auf Pferden. Viele verbinden Polo wohl vor allem mit den Royals und finden es extravagant. Aber wenn man seinen **Lieblingssport** gefunden hat, ist das alles egal.

FOTOS: DDP (2), ZS VERLAG/MICHAELA SPATZ (2), SHUTTERSTOCK, ZS VERLAG

SO WERDEN AUCH VIELSITZER FIT



Buchtipps Im Buch zur TV-Serie finden Sie viele weitere Übungen sowie clevere Tipps zum Thema Sport und Bewegung. „Die Bewegungs-Docs - Bewegung als Medizin“, ZS Verlag, 24,99 Euro.

Übung Eins

Auf einen Stuhl setzen, das Gesäß fest anspannen und den Bauchnabel so weit es geht einziehen. Aus dieser Position stehen Sie langsam auf und führen die Arme gleichzeitig langsam nach vorne. Danach wieder hinsetzen und dabei das Gesäß nach hinten strecken. Der Bauch bleibt angespannt. 2 x 15 Wiederholungen.



Übung Zwei

Wer viel sitzt, sollte sich dehnen, damit die Muskeln nicht verkrampfen. Stellen Sie sich vor einen Stuhl mit Rollen und legen einen Fußrücken darauf ab. Schieben Sie den Stuhl langsam nach hinten, das Becken bleibt stabil. 30 Sek. halten, dann andere Seite. Jede Seite 5-Mal.



➔ und einmal pro Woche Freeletics, also Training mit dem eigenen Körpergewicht (Liegestütze, Kniebeugen...). Danach dehnen nicht vergessen. Gemeinsamer Sport, wie im Verein, hilft außerdem, sich zu motivieren und wirkt Einsamkeit entgegen. Nicht zuletzt ist es aber vor allem ein tolles Gefühl, wenn man durch Sport von Woche zu Woche fitter wird. Wichtig: Wenn Sie lange nichts gemacht haben, lassen Sie es langsam angehen. Ein Rat der „Bewegungs-Docs“: „Die

meisten überschätzen sich und bewegen sich viel weniger als sie denken. Wir lassen die Menschen zunächst ihre Schritte im Alltag zählen, damit sie sich besser einschätzen können.“ Wenn Sie weit weg von den empfohlenen 10 000 Schritten pro Tag sind, versuchen Sie vielleicht erst einmal, mehr zu gehen. Indem Sie z.B. zum Einkaufen das Auto stehen lassen. Auch Menschen mit Vorerkrankungen sollten sanft ins fitte Leben starten. Und außerdem zuvor Ihren Arzt um Rat bitten. ■

WAS, WENN DER RÜCKEN NICHT MITMACHT?



Rückenschmerzen sind ein häufiger Grund, warum Menschen Bewegung meiden. Nicht selten stecken Verspannungen, Hexenschuss, Ischias-Schmerzen oder ein Bandscheibenvorfall dahinter. Bei vielen Betroffenen liegt eine Reizung der sensiblen Nervenbahnen vor, die im Rücken verlaufen. Um

die Schmerzen zu lindern und die Nerven zu beruhigen, haben sich Mittel auf Basis der Heilpflanze Blauer Eisenhut (z.B. in *Lumbagil*, rezeptfrei, Apotheke) bewährt. Achtung: In seiner natürlichen Form ist Blauer Eisenhut giftig. Setzen Sie besser auf speziell aufbereitete Mittel aus der Apotheke.



Sharon Stone, 62

**Super
gelenkig**

„Ich verdanke das extremen Stretch-Meditations-Workouts“

Der Hollywood-Star liebt **Fitness-Herausforderungen**. Stone kann angeblich im Sitzen mit den Füßen den Kopf berühren.

Schaper & Brümmer
GmbH & Co. KG 4c
216.0x137.0
Remifemin

Neues aus der Medizin

Viele Deutsche fürs Impfen

Wie wichtig Impfungen sind, scheint den meisten Deutschen klar zu sein. 82 Prozent befürworten sogar eine Impfpflicht, so die Ergebnisse des Stada Health Report 2020. Noch offener gegenüber einer Impfpflicht sind die Spanier (94 Prozent). Weniger Befürworter gibt es in Österreich (72 Prozent) und der Schweiz (70 Prozent). Eine Sorge, die die Deutschen laut der Umfrage momentan beschäftigt: Das ein



Corona-Impfstoff auf sich warten lässt.

Achtung bei Milchshakes

Laut Bundesamt für Verbraucherschutz weisen Milchshakes aus eigener Herstellung, z.B. in Eisdielen, Cafés, eine vergleichsweise hohe Keimbelastung auf. Es handelte sich Tests zufolge vor allem um hygienerelevante Keime. Das deutet etwa auf eine falsche Lagerung der Zutaten hin. Krankheitskeime gab es seltener. Dennoch rät die Behörde: Nur frisch zubereitete Shakes trinken und darauf achten, ob das Getränk kalt genug ist.

FOTOS: HGM-PRESS, SHUTTERSTOCK, THINKSTOCK

Niehaus
Pharma
GmbH & Co.
KG 4c
157.0x276.0
Lioran