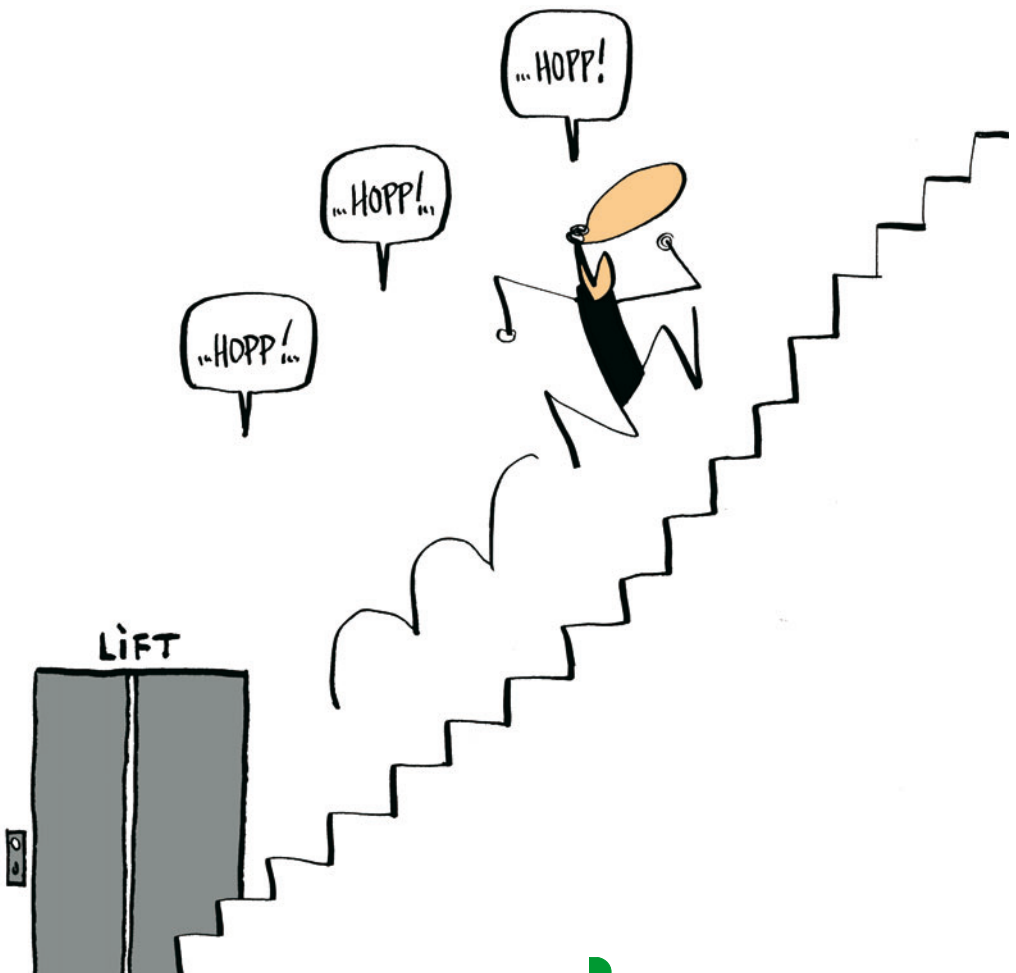


Gewicht im Gleichgewicht
**Der Mensch
braucht Bewegung**

Kurzinformation für Erwachsene



pharmaSuisse 

Eine Gesundheitsförderungskampagne des Schweizerischen Apothekerverbandes

Fit, gesund und Wohlbefinde



Bundesamt für Sport BASPO

Grundsatz:
**Bewegung ist individuell –
haben Sie den Mut, Ihr eigenes Bewegungsregime
zu entdecken.**

■ Gesundheitseffekte der Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität erhöht die körperliche und psychische Fitness, vermindert das Risiko bezüglich Herz-Kreislauf-Krankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Osteoporose und unterstützt ein gesundes Körpergewicht.

■ Bewegung gestern und heute

Unglaublich, wie sich der Lebensstil in den letzten 50 bis 100 Jahren verändert hat. Über Jahrtausende haben unsere Vorfahren als Jäger und Sammler gelebt und waren dabei täglich 25 Kilometer und mehr zu Fuss unterwegs. Heute bewegen sich Jung und Alt aus gesundheitlicher Sicht meistens zu wenig.

■ Vom inaktiven zum aktiven Alltag

30 Minuten pro Tag oder 3-mal 10 Minuten über den Tag zusammengezählt
Mittlere Intensität = Leicht beschleunigte Atmung.

Bewegungsmöglichkeiten in der Freizeit

Freizeitaktivitäten mit wenig Material und Übungsaufwand:

- Wandern
- Schwimmen
- Walking/leichtes Jogging
- Skilanglauf
- Velo fahren
- Wassergymnastik etc.

Bewegungsmöglichkeiten integriert im Alltag

- Zu Fuss oder mit Fahrrad zur Arbeit (oder zumindest einen Teil)
- Zu Fuss oder mit Fahrrad zum Einkaufen
- Benützung der Treppe anstelle der Rolltreppe oder des Lifts
- Garten- oder Hausarbeit



■ Vom bewegten Alltag zum gezielten Training

Wenn bei Ihnen die 30 Minuten Bewegung pro Tag schon zur Routine geworden sind, so können Sie noch mehr tun für Ihre Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, indem Sie gezielt trainieren.

Ausdauertraining

- Zur Erhöhung der Ausdauer und Verbesserung der Fitness
- 3-mal 20–60 Minuten pro Woche
- Intensität: Leichtes Schwitzen, beschleunigter Atem und dazu noch normal sprechen können

Krafttraining

- Zur Entwicklung und Erhaltung der Muskeln
- Trägt in jedem Alter zur Gesundheit und der Lebensqualität bei
- 2-mal pro Woche
- Übungen 8–15-mal wiederholen
- Das Training der Beweglichkeit lässt sich ideal mit dem Krafttraining kombinieren, indem man es mit Gymnastik- und Stretchübungen ergänzt



Vom gezielten Training zum Leistungssport

Der zusätzliche Nutzen nimmt ab: Jede sportliche Aktivität, die über die Empfehlungen für Inaktive oder bereits Aktive hinausgeht, kann der Gesundheit zusätzlich nützen. Dieser Zusatznutzen wird mit steigendem Trainingsumfang allerdings immer kleiner: Ab etwa 50 Jogging-Kilometern oder 5 Stunden Schwimmen pro Woche ist er kaum mehr vorhanden.

Noch mehr Sport ist zwar nicht schädlich für die Gesundheit, verlangt aber eine bessere Planung der Trainingsstunden, der Wettkämpfe und der Erholungsphasen sowie ein besonderes Augenmerk auf eine geeignete Ernährung. Andernfalls steigt die Gefahr von Überlastung und Verletzungen.

Sind diese Empfehlungen für alle Personen geeignet?

Wer bei guter Gesundheit ist, kann sich in jedem Alter Alltagsaktivitäten und auch Aktivitäten entsprechend zügigem Gehen widmen. Wenn Sie unsicher sind oder auch mit einem Training höherer Intensität beginnen wollen, kann man Ihnen in Ihrer Apotheke sagen, ob für Sie eine ärztliche Beratung sinnvoll ist.

Weitere Informationen finden Sie unter:

- www.sge-ssn.ch
- www.suissebalance.ch
- www.gesundheitsfoerderung.ch
- www.migesplus.ch (Unterlagen in vielen Fremdsprachen)
- www.hepa.ch

Denken Sie daran: Bewegung und Ernährung sind die Grundpfeiler für Gewicht im Gleichgewicht, Gesundheit und Wohlbefinden.

Viel Vergnügen und Erfolg!
Ihre Apotheke

Stempel Apotheke

pharmaSuisse 

Eine Gesundheitsförderungskampagne des Schweizerischen Apothekerverbandes

Die Gesundheitsförderungskampagne wird unterstützt von:



In Zusammenarbeit mit:

