

Zentraljob  
6002 Luzern  
041 227 56 56  
www.zentraljob.ch

Medienart: Internet  
Medientyp: Infoseiten

**Online lesen**

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854

## Bewegung in den Alltag integrieren

Alle News

2. Mai 2014



Veränderte Umgebungsbedingungen haben dazu geführt, dass wir unsere Tätigkeiten heutzutage mehrheitlich im Sitzen ausführen und aufgrund von motorisierten Fortbewegungsmitteln nur noch geringe Distanzen zurücklegen. Die Folge: Gesundheitsschädigender Bewegungsmangel. Dabei lassen sich einfache Massnahmen zur Förderung der Gesundheit problemlos in den Alltag integrieren

Robert Maier, inwiefern kann Bewegung dazu beitragen, die Gesundheit zu fördern? Und mit welchen negativen Folgen muss man bei zu wenig Bewegung rechnen?

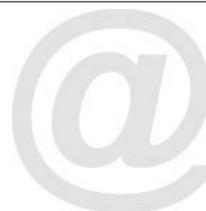
Mangel an Bewegung verringert die Lebenserwartung, unter anderem durch das vermehrte Auftreten von Übergewicht, Herzkrankheiten, Bluthochdruck und vieles mehr. Bewegung ist dabei nur wirksam, wenn sie vom Menschen als sinnvoll erachtet wird. Jemand, der jeden Morgen um 5 Uhr für 30 Minuten joggen geht und sich am Ende die Frage stellt, warum er sich dies „antut“, wird relativ schnell wieder damit aufhören.

Kann Bewegung auch bei Stress helfen?

Es kommt auf die Art von Bewegung an. Bewegung im Hochleistungs-Bereich ist eher ungeeignet. Eine Kombination aus verschiedenen Bewegungen wie Laufen, Schwimmen, aber auch Meditation oder Joga ist wirksamer, reicht alleine jedoch nicht aus. Ziel muss immer sein, die stressauslösenden Faktoren zu identifizieren und, soweit möglich, zu eliminieren.

Bei welchen Menschen in der Schweiz beobachten Sie ein besonders grosses Bewegungsdefizit? Und wo steht die Schweiz im Vergleich zu anderen europäischen Ländern?

Bewegungsmangel nimmt mit zunehmendem Alter, geringerer Bildung und tieferem Einkommen zu. Auch eine weniger aktive Tätigkeit im Berufsleben führt oft zu einem Bewegungsmangel. Menschen, die sich bewegen, neigen dagegen eher zu einem gesünderen Lebenswandel. 3 von 4 Schweizern halten sich laut OBSAN Bericht für gesund und belegen damit im Vergleich zu den OECD-Staaten einen Spitzenplatz, was auch durch die hohe Lebenserwartung in der Schweiz untermauert wird.



Zentraljob  
6002 Luzern  
041 227 56 56  
www.zentraljob.ch

Medienart: Internet  
Medientyp: Infoseiten

**Online lesen**

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854

Wie kann man möglichst viel Bewegung in den Berufsalltag integrieren?

Nehmen Sie das Velo oder benutzen sie den ÖV und laufen Sie. Benutzen sie das Treppenhaus, nicht den Lift. Versuchen Sie bei sitzender Tätigkeit, immer wieder Gehstrecken in den Tagesablauf einzubauen oder machen Sie einen Spaziergang in schnellem Tempo. Und schauen Sie, ob es einen Vita Parcours in der Nähe gibt.

Was versteht man unter Bewegungstherapie? Und wie kann diese helfen?

Bewegungs- und Sporttherapie ist eine therapeutische Massnahme, die mittels Sport und Bewegung gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen kompensiert, regeneriert und gesundheitlich orientiertes Verhalten fördert. Sie wird vom Arzt verordnet, vom Therapeuten geplant und mit dem Patienten alleine oder in der Gruppe durchgeführt. Sport- und Bewegungstherapie bezieht trainingswissenschaftliche, pädagogische, funktionelle und psychosoziale Elemente mit ein und versucht auf diese Weise eine langfristige Gesundheitskompetenz zu erzielen. Neben der Fitness stehen bei der Sport- und Bewegungstherapie sehr stark auch die sozialen und psychischen Aspekte (Körperwahrnehmung, Bezug zum Körper, Ausgleich, Entspannungsfähigkeit) im Vordergrund.

Zur Person

Dr. med. Robert Maier ist Chefarzt für Allgemeinpsychiatrie am Sanatorium Kilchberg. Er ist Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie mit den klinischen Schwerpunkten allgemeine Psychiatrie, Sozialpsychiatrie, biologische und verhaltenstherapeutische Behandlung affektiver Störungen und Psychosen sowie Versicherungspsychiatrie.

PD