Herzen(s)sache!

Die Gesundheitsfibel

LVPR

Aktiv fürs Herz

Inhalt

1. Herzen(s)sache **2 – 5**

2. Gesundheit **7**
Gesundheit – was ist das? 8 – 9
Lebensstil – Bewegung und Ernährung beeinflussen unsere Gesundheit! 10 – 11

3. Sport und Bewegung **13**
Wir sind für Bewegung gemacht! 14 – 15
Risikofaktor Inaktivität 16 – 17
Gesundheitsressource körperliche Aktivität 18 – 19

4. Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung **21**
Bewegung im Alltag 22 – 23
Bewegungsempfehlungen – werde aktiv! 24 – 25

5. Werde fit – sportliches Training **27**
Ausdauer – langer Atem für Körper und Geist 28 – 29
Kraftübungen – aktivieren und kräftigen 30 – 31
Beweglichkeit – dehnen und mobilisieren 32 – 33
Alltagsanforderungen – koordinieren und balancieren 34 – 35
Alltagsanforderungen – Gehirnjogging 36 – 37

6. Auf geht's – wie starte ich richtig? **39**
Gesundheitscheck (PAR-Q-Fragebogen) 40 – 41
Sportlich werden und dabei bleiben 42 – 43

7. Ernährung – essen was das Herz begehrt **45**
Risikofaktor und Ressource 46 – 47
Der gesunde Teller 48 – 49
Ernährungsempfehlungen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen 50 – 51

8. Impressum **52**

Herzen(s)-sache 01!

Eine wichtige Aufgabe des Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V. Mecklenburg-Vorpommern (LVPR) ist es, einen Beitrag zur Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leisten.

In dieser Broschüre sind aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zusammengetragen die verdeutlichen, welche umfangreichen Möglichkeiten für die individuelle Gesundheit in den eigenen Händen liegen.

Haben Sie den Mut und hinterfragen Sie Ihren Lebensstil. Vielleicht ist jetzt ein guter Zeitpunkt, etwas zu ändern. Diese Broschüre beinhaltet Anregungen und einfache Hinweise, wie Sie sich im Alltag bewusster ernähren und sich ausreichend bewegen. Denn Bewegung und Ernährung sind in jeder Lebensphase bedeutende Pfeiler für Lebensqualität und Wohlbefinden. Nutzen Sie also die Vielfalt von Sport und Ernährung – wir wünschen Ihnen viel Freude dabei.

1.

Herzen(s)-sache 02!

Aktiv fürs Herz

Landesverband für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e.V.
Mecklenburg-Vorpommern

Falls das Herz dann doch mal ins Stolpern kommt: Der LVPR bietet in ganz Mecklenburg-Vorpommern mehr als 140 Herzgruppen an, die als ergänzende Leistung der medizinischen Rehabilitation, wohnortnah die Genesung z. B. nach einem Herzinfarkt unterstützt. Ziel der qualifizierten Sportangebote ist es, die Teilnehmer/innen in die Lage zu versetzen langfristig, regelmäßig und eigenverantwortlich ein sportliches Bewegungstraining durchzuführen.

Herzgruppen werden von speziell ausgebildeten Übungsleiter/innen angeleitet. Grundsätzlich finden die Kurse unter Anwesenheit eines Arztes, der mit einer Notfallausrüstung ausgestattet ist, statt. Das gibt den Teilnehmer/innen insbesondere zu Beginn das nötige Sicherheitsgefühl bei der körperlichen Betätigung.

Informieren Sie sich!

Postanschrift
Paulstraße 48 – 55, 18055 Rostock
Telefon: +49 (0) 381 444 374 22
Telefax: +49 (0) 381 444 374 29
e-Mail: info@lvpr-mv.de
www.lvpr-mv.de

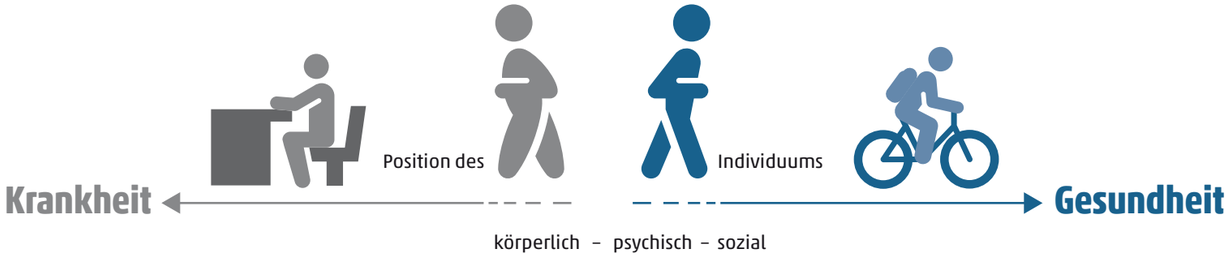
2.

Gesundheit;

… mehr als nur Abwesenheit von Krankheit!

2. Gesundheit

Gesundheit – was ist das?



Gut zu wissen

„Gesundheit“ wird als ein Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens verstanden.

Sie wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, den sogenannten Gesundheitsdeterminanten. (Dahlgren/Whitehead 1991)

Gesundheitskontinuum: „Gesundheit“ und „Krankheit“ schließen einander nicht aus. Demnach gibt es auch kein vollkommenes „gesund“ oder „krank“.

„Gesundheit“ und „Krankheit“ sind lediglich zwei Endpunkte auf einem Kontinuum.

Einfluss auf den jeweiligen Status eines Menschen innerhalb dieses Kontinuums haben sowohl soziale als auch persönliche und umweltbedingte Faktoren, die die Gesundheit entweder fördern oder belasten.

Grafik: Gesundheitsdeterminanten nach Dahlgren & Whitehead, 1991. WHO, Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986. Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen 1997.

2. Gesundheit

Lebensstil – Bewegung und Ernährung beeinflussen unsere Gesundheit!

66%

Zwei Drittel der Deutschen bewegen sich täglich weniger als eine Stunde. 42 %, also gut jeder Dritte der deutschen Erwerbstätigen gibt an, sich täglich weniger als 30 Minuten körperlich zu betätigen.

60%

der Weltbevölkerung gelingt es nicht, der Empfehlung von 30 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Tag nachzukommen.

0%

Die sportliche Aktivität nimmt im Altersgang ab.

50%

Nur die Hälfte aller Haushalte kocht regelmäßig selbst.

33%

Jeder dritte Mann trinkt zu viel Alkohol.

58%

der Deutschen essen täglich Fleisch- und Wurstwaren.

Gut zu wissen

Als gesundheitsbewusst gilt, wer nicht raucht, übermäßigen Alkoholkonsum vermeidet, Sport treibt, auf eine ausgewogene Ernährung achtet und ausreichend schläft.

Acht Stunden im Büro sitzen, der Einkauf lässt sich online erledigen, für den Weg zur Arbeit gibt es das Auto und am Abend liegend auf der Couch: viele Deutsche bewegen sich im Alltag zu wenig.

Sport ist eine spezifische Form körperlicher Bewegung und mit hohen gesundheitsförderlichen Potenzialen verbunden. Die sportliche Aktivität nimmt jedoch bei Frauen und Männern im Altersgang ab.

Gutes und gesundes Essen ist ebenso wichtig. Jedoch ernähren wir uns immer ungesünder: zu hoher Fleischkonsum, zu süß, salzig und fettig.

Deutschland, wie es isst – BMEL-Ernährungsreport 2016. Finger JD, Mensink GBM, Lange C et al. (2017). Journal of Health Monitoring 2(2): 37 – 44. Ekelund, E. et al. (2016) Lancet; 388: 1302–10.

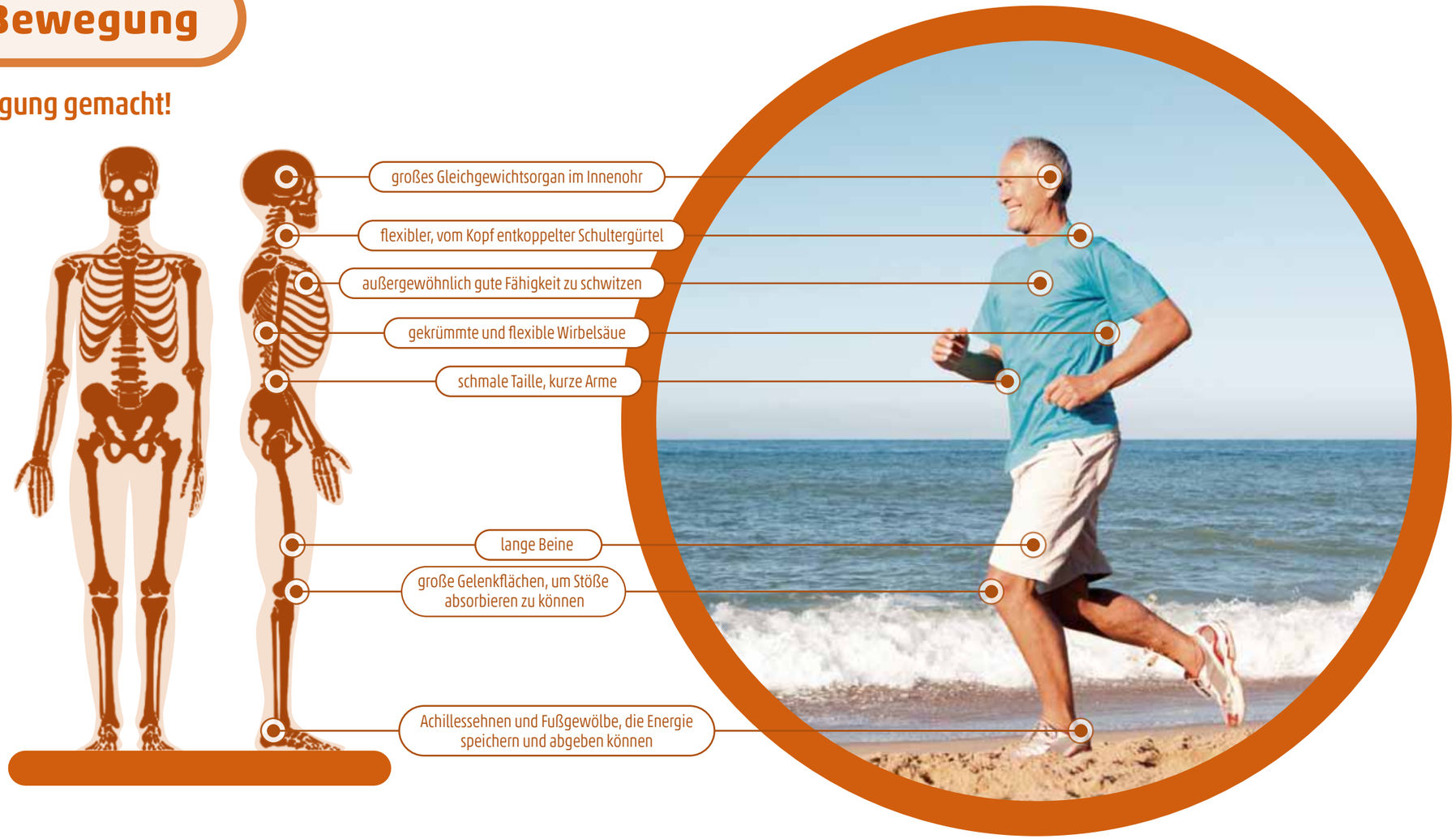
Sport und Bewegung;

**Erst unterweist man den Menschen mühevoll im Laufen.
Dann lässt man ihn gehen.
Dann lässt er sich gehen.
Dann geht nichts mehr.**

Martin Gerhard Geisenberg (*1949), Diplom-Bibliothekar und Autor

3. Sport und Bewegung

Wir sind für Bewegung gemacht!



Gut zu wissen

Wissenschaftliche Befunde belegen, dass der Mensch nicht nur zum aufrechten Gehen, sondern insbesondere für das ausdauernde Laufen – also intensive körperliche Aktivität – geschaffen ist.

Sich wohl zu fühlen, bedeutet für jeden Menschen etwas anderes.

Ein Wohlfühlfaktor verbindet jedoch alle Menschen miteinander: Menschen sind seit Urzeiten auf Bewegung programmiert – Bewegung tut Körper und Seele in jeder Lebenslage gut.

Bramble, DM and Lieberman, DE (2004) Endurance running and the evolution of Homo. Nature 432, 345 - 352.

3. Sport und Bewegung

Risikofaktor Inaktivität („Bewegungsmuffel“)
Einschränkungen der Aktivitäten des alltäglichen Lebens und
Erhöhung des Sterblichkeitsrisikos

40 % höheres Sterblichkeitsrisiko durch Inaktivität. Eine Sitzzeit ab 4 h pro Tag erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen um 14 %.

Körperliche Inaktivität ist der größte Risikofaktor für einen **Herzinfarkt**.

125 %

höheres Risiko für Herzerkrankungen bei Vielsitzern (> 9 h) Jeder vierte Deutsche verbringt täglich mehr als neun Stunden im Sitzen. Jeder neunte etwa elf Stunden. Hast Du den ganzen Tag gesessen, gleicht selbst Sport die Risiken des Dauersitzens nicht aus.

31 %

Risikosteigerung für psychische Erkrankungen, wenn Du wöchentlich länger als 42 h sitzt. Körperliche Aktivitäten können dabei helfen, depressive Symptome um 82 % zu lindern.

10 %

aller Todesfälle, die auf nicht ansteckende Erkrankungen zurückzuführen sind, könnten verhindert werden, wenn die Empfehlungen zur körperlichen Aktivität umgesetzt werden würden (5,3 Millionen weltweit).

90 %

der kardiovaskulären Erkrankungen sind Folgen des Lebensstils
Bewegung – Ernährung – Rauchen – Stress.

7,5 kg

beträgt die durchschnittliche Erhöhung des Körpergewichts nach 8 Monaten Dauersitzen (> 12 h / Tag).

1+1

Bewegungsmangel und Stress sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen.

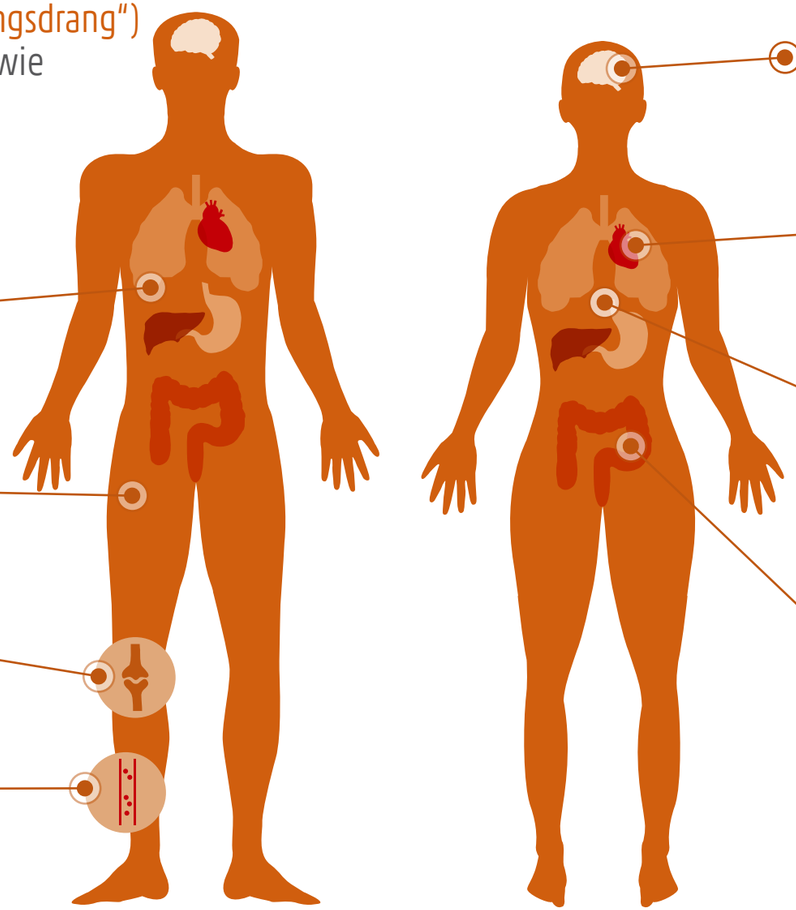
Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F et al. (2012) Lancet 380: 219 – 229.
Löllgen, H. & Löllgen, D. (2012) Internist 53: 20 – 29.
Reimers (2015) Dtsch Arztebl 112 (33 – 34).
Matthews CE, Cohen SS, Fowke JH, et al. (2014). Am J Epidemiol 180: 394 – 405.
Martinez-González MA, Martinez JA, Hu FB, Gibney MJ, Kearney J (1999). Int J Obes 23: 1192 – 1201.
Ekelund, E. et al. (2016) Lancet; 388: 1302 – 10.
Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, et al. (2013). PLoS ONE 8 (11).
U. S. Department of Health and Human Services (2008).

3. Sport und Bewegung

Gesundheitsressource körperliche Aktivität („Bewegungsdrang“)
Verbesserung der Aktivitäten des alltäglichen Lebens sowie
Zugewinn von Lebenszeit

Bis zu 4 Jahre mehr Lebenszeit
durch regelmäßige und intensive sportliche Aktivität. Je höher die Aktivität, desto geringer ist die Sterblichkeit!

Risikoreduktion durch regelmäßige sportliche Aktivität:
- 23 – 30 % > Schlaganfall
- 30 % > Morbus Parkinson
- 26 % > Demenz



Lunge
· Atmung wird ökonomischer und kräftiger
· Verbesserung der Belüftung
· Verbesserung der Durchblutung

Immunsystem
· Erhöhung der Bildung von Antikörpern
· Erhöhung des Schutzes vor Erkältung und Infekten

Muskulatur, Gelenke
· Verbesserung der Muskeldurchblutung
· Verbesserung des Muskelstoffwechsels
· Verminderung des Sturzrisikos

Blut
· Verbesserung der Fließeigenschaften
· Verminderung des Thromboserisikos
· Erhöhung der Zahl der roten Blutkörperchen
· Erhöhung der Sauerstoffaufnahme

Gehirn
· Steigerung der Durchblutung
· Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
· Verbesserung der kognitiven Funktionen

Herz-Kreislauf
· Senkung des Blutdrucks
· Verringerung des Ruhepuls
· Verminderung des Sauerstoffbedarfs des Herzens
· Erhöhung des Herzschlagvolumens
· Verbesserung der Durchblutung des Herzmuskels
· Reduzierung des Herzinfarktrisikos

Stresstoleranz, Psyche, Soziales
· Verbesserung der allgemeinen Belastbarkeit
· Vergrößerung der Stresstoleranz
· Antidepressive Wirkung
· Steigerung des Wohlbefindens
· Förderung der sozialen Teilhabe

Stoffwechsel
· Verringerung von Triglyceriden
· Verringerung von LDL-Cholesterin
· Vermehrung von HDL-Cholesterin
· Zunahme von Muskelglykogen
· erhöhte Ansprechbarkeit auf Insulin
· Erhöhung des Energieumsatzes
· Stoffwechseloptimierung
· erhöhte Verbrennung freier Fettsäuren

U. S. Department of Health and Human Services (2008).

Bewegung;

Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.),
griechischer Arzt und „Vater der Heilkunde“

4. Bewegung

Bewegung im Alltag

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung

Lass' das Auto stehen!

- Welche Ziele sind fußläufig erreichbar?

Jeder Schritt zählt!

- 10.000 Schritte am Tag – steige ein oder zwei Stationen früher aus Bus oder Bahn!

Frische Luft tut gut!

- Entdecke Umwelt und Natur bei jedem Wetter – Gartenarbeit nicht nur bei Sonnenschein.

Lass' Dich inspirieren!

- Kinder haben einen großen Bewegungsdrang – Schau' Dir was ab!

Mittagspause mal anders!

- Raus aus dem Büro und einen Umweg zum Mittagstisch gesucht.

Mal rasten – kein Rosten!

- Stündliche Unterbrechung der Inaktivität durch kurze Bewegungspausen.

Zu Fuß 'rauf und 'runter!

- Rolltreppe und Lift adé: Beinmuskulatur und Ausdauer werden gestärkt.

Sportlich durch den Alltag!

- Mit dem Fahrrad zur Arbeit und zum Einkaufen.

Schlange stehen heißt nicht still stehen!

- Nutze die Zeit für Dehnungs- und Spannungsübungen.

Gut zu wissen

Die Bewegungschancen des Alltags nutzen: Menschen mit einem aktiv gestalteten Lebensalltag weisen ein geringeres Sterberisiko auf. Nachweislich sind schlanke Menschen im Mittel jeden Tag 150 Minuten länger in Bewegung als übergewichtige.

Der Schlüssel ist die konsequente Nutzung von selbst minimalen Bewegungen im Alltag. Dadurch wird der Stoffwechsel aktiviert und die Muskulatur gekräftigt. Die täglichen Bewegungseinheiten helfen außerdem, den Kopf frei zu bekommen und Stress abzubauen. Zudem schlafen Menschen, die im Alltag in Bewegung sind, besser.

4. Bewegung

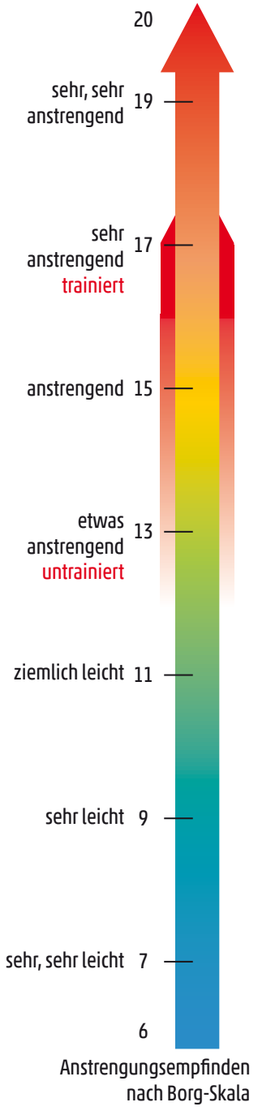
Bewegungsempfehlungen – werde aktiv!
Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung

Ausdauertraining – für einen langen Atem:
· 30 min, 5 x wöchentlich moderates* oder
· 3 x 20 min wöchentlich intensives**
Ausdauertraining

Krafttraining – Muskeln spielen lassen:
· 2 x wöchentlich allgemeines Krafttraining
· 2 – 3 Serien
· 8 – 10 Übungen
· 8 – 12 Wiederholungen

Intensität – wie intensiv muss ich trainieren?
Ziel = ca. 2.000 kcal/Woche „Mehrverbrauch"
* subjektive Einschätzung auf der Borg-Skala:
12 – 14 bzw. ca. 65 % – 75 % der max. Herzschlagfrequenz
** subjektive Einschätzung auf der Borg-Skala:
15 – 17 bzw. ca. 75 % – 85 % der max. Herzschlagfrequenz

Übrigens:
Fügt man eine „0" an die Borg-Werte, entspricht das im Mittel den zu erreichenden Herzschlagfrequenzen (z. B. Borg-Wert 12 – 14 entspricht Ø 120 – 140 Schlägen/Minute). Achtung: es gibt mitunter starke individuelle Abweichungen von diesen Normwerten!



Gut zu wissen

Sportliche Aktivität ist erst dann gesundheitswirksam, wenn sie geplant, strukturiert, zielgerichtet und regelmäßig stattfindet.

Das heißt insbesondere, dass die auszuübende Sportart nach individuell-konditioneller, aber auch -koordinativer Leistungsfähigkeit zu wählen ist.

Die **Borg-Skala** ist ein einfaches Hilfsmittel zur selbstständigen Festlegung der Trainingsintensität.

Mit Hilfe der durch den Schweden G. Borg entwickelten Skala lässt sich das subjektive Anstrengungsempfinden auf einer Skala von 6 (minimale Anstrengung) bis 20 (maximale Anstrengung) bewerten. Die subjektive Einschätzung oder auch die individuelle Herzfrequenz können meist gut zur Belastungssteuerung genutzt werden. Für Untrainierte ist der moderate bis anstrengende Intensitätsbereich für das Ausdauertraining zu empfehlen. Dies entspricht einem Anstrengungsempfinden zwischen 12 – 16 auf der Borg-Skala.

AHA/AACVPR Scientific Statement (2007): Core Components of Cardiac Rehabilitation/Secondary Prevention Programs: 2007 Update. Circulation 115 (20) 2675 – 2682.

5.

Übungen;

... weder Profiset

noch Fitnesssaal:

Dein Umfeld ist

genau richtig!

5. Übungen

Ausdauer – langer Atem für Körper und Geist

Gut zu wissen

Insbesondere ausdauerorientierte Bewegungsangebote besitzen einen hohen schützenden Wert für Gesundheit.

Laufen, Radfahren und Schwimmen gelten als die wichtigsten ausdauerorientierten Bewegungsformen.

Es sollte an möglichst vielen Tagen der Woche trainiert werden. Dabei ist eine Dauer von mindestens 20 Minuten pro Einheit, besser von 30 – 45 Minuten vorgesehen. Günstig ist eine Gesamtdauer von 150 – 180 Minuten pro Woche.

Pluspunkt:
Bewegung an der frischen Luft = Sauerstoffdusche für Körper und Geist!

5. Übungen

Kraftübungen – aktivieren und kräftigen

1 Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur
Start: aufrechter Stand vor einem Stuhl, Füße schulterbreit aufstellen, Fußspitzen leicht nach außen
Aktiv: Gesäß langsam nach hinten schieben, in die Hocke gehen bis die Oberschenkelrückseiten die Stuhlkante berühren, dann Beine wieder strecken
Beachte: Die Beugung im Kniegelenk sollte 90° nicht unterschreiten.

2 Oberschenkelmuskulatur
Start: Rücken an eine Wand drücken.
Aktiv: Beine beugen.
Beachte: Spannung halten und gleichmäßig weiteratmen. Die Belastung in den Beinen ist umso höher, je mehr die Beine gebeugt werden. Der Winkel im Kniegelenk sollte jedoch 90° nicht unterschreiten.

3 Rücken- und Gesäßmuskulatur
Start: Rückenlage, Beine anwinkeln und hüftbreit aufstellen, Arme liegen flach neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben, Kopf ablegen
Aktiv: Becken anheben, Körpervorderseite bildet eine gerade Linie
Beachte: Spannung halten und gleichmäßig weiteratmen

4 Schräge Bauchmuskulatur
Start: Rückenlage, Beine werden angestellt, Fersen berühren den Boden, Zehenspitzen werden leicht nach oben gezogen, Kopf wird abgelegt
Aktiv: linke Handfläche wird zum rechten Knie geführt, das Bein dabei 90° anwinkeln und Spannung aufbauen, halten, zur Ausgangsposition zurückkehren und Seiten wechseln
Beachte: Spannung halten und weiteratmen

5 Brust-, Schulter- und Arm-, Armmuskulatur
Start: Hände schulterbreit auf dem Boden oder zum Beispiel auf der Sofalehne platzieren, eventuell ein Polster unter die Knie legen, Rumpf und Beine bilden eine Linie, der gesamte Körper ist angespannt
Aktiv: Ellbogen langsam beugen und den Körper Richtung Boden absenken, kurz über dem Boden stoppen, dann die Arme wieder strecken
Beachte: Die Arme werden bei dieser Übung nie ganz durchgestreckt. Der Körper bleibt gerade.

6 Rumpfmuskulatur
Start: Vierfüßlerstand, Handflächen, Knie und Fußspitzen haben Kontakt zum Boden, Hände stehen unter den Schultergelenken, Ellbogen sind leicht gebeugt, Rumpf parallel zum Boden
Aktiv: Die Knie werden leicht vom Boden abgehoben.
Beachte: Spannung halten und weiteratmen, bei Schmerzen in den Handgelenken die Unterarme auflegen!

Gut zu wissen

Muskelkraft ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen selbstbestimmten Lebensalltag.
Vorteil: die Muskelkraft kann bis ins höchste Alter trainiert werden!

Die wichtigsten Muskelgruppen zum Erhalt der Selbstständigkeit im Alter sind:

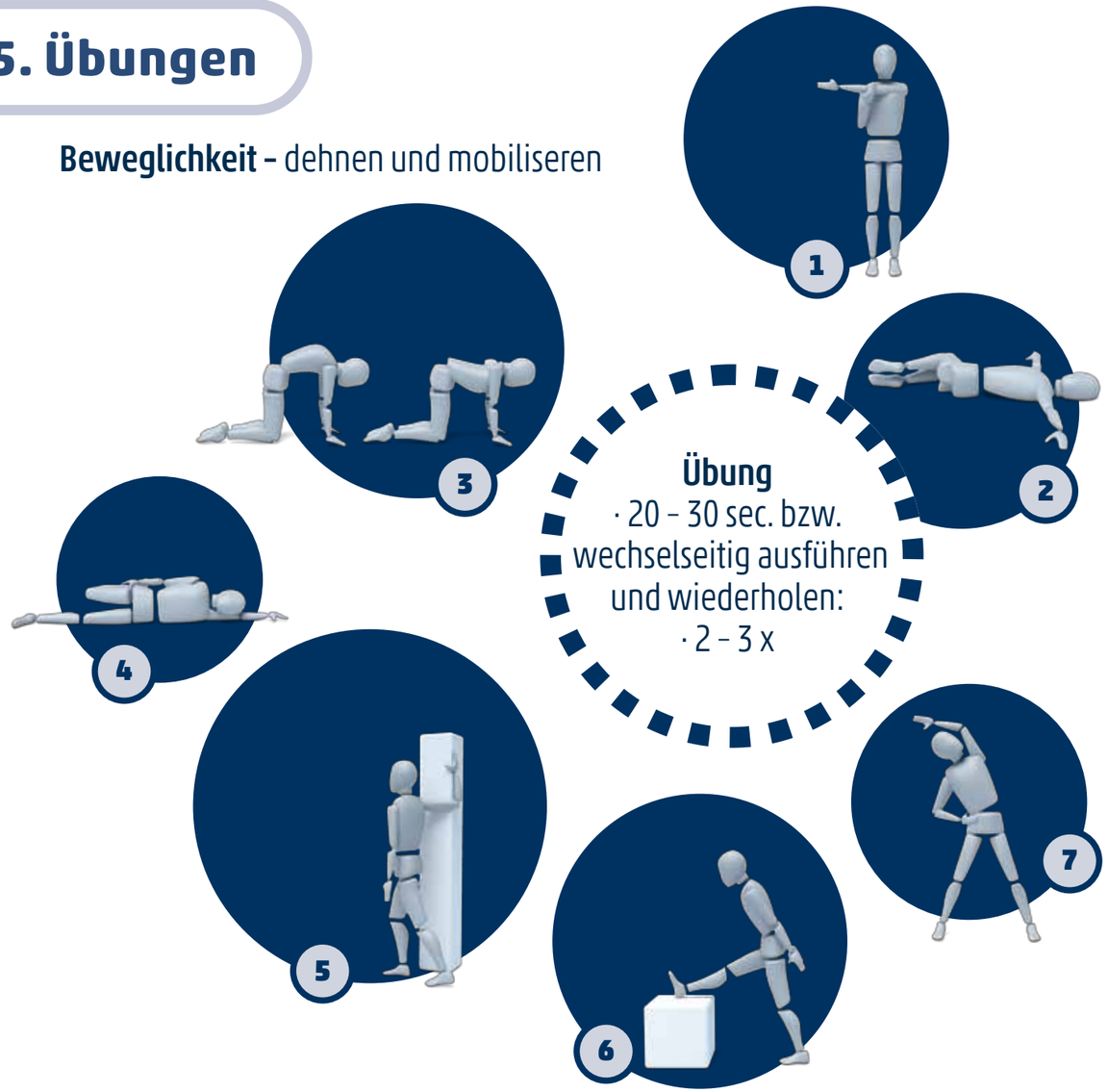
Beinmuskulatur, insbesondere **Oberschenkelmuskulatur**
· aufstehen,
· Treppen steigen,

Arm- und Schultermuskulatur
· Einkäufe erledigen,
· heben und tragen,

Rücken- und Bauchmuskulatur
· Haltung,
· gehen,
· stehen.

5. Übungen

Beweglichkeit – dehnen und mobiliseren



1 Schultermuskulatur
Start: aufrechter Stand, Kopf gerade
Aktiv: linken Arm beugen und vor den Körper führen, rechte Hand gegen den linken Ellbogen drücken, Seitenwechsel
Beachte: Schultern locker hängen lassen

2 Mobilisation unterer Rücken
Start: Rückenlage, Beine anwinkeln und hüftbreit aufstellen, Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken, Kopf ablegen
Aktiv: beide Beine nach rechts fallen lassen, Kopf gleichzeitig nach links drehen, Seitenwechsel
Beachte: ruhig und gleichmäßig atmen, Blick nach oben

3 Mobilisation oberer Rücken
Start: Vierfüßlerstand, Handflächen, Knie und Fußrücken mit Kontakt zum Boden
Aktiv: Rücken abwechselnd nach oben drücken („Katzenbuckel") und ins Hohlkreuz („Hängebauchschwein") fallen lassen
Beachte: Übung mit Atemrhythmus kombinieren: „Katzenbuckel" = ausatmen, „Hängebauchschwein" = einatmen

4 Hüftbeugemuskulatur
Start: Seitenlage, unteres Bein gestreckt, oberes Bein angewinkelt, Kopf auf dem Oberarm ablegen
Aktiv: Fuß des oberen Beins umfassen, Bein nach hinten führen, Hüfte/Becken leicht nach vorn schieben, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und den Oberschenkel parallel zum Boden halten
Beachte: Ist es schwierig, in der o. g. Position den Fuß mit der Hand zu erreichen, kann der Arm mit Hilfe eines zu einer Schlaufe gelegten Handtuchs verlängert werden.

5 Schulter-und Brustmuskulatur
Start: Schrittstellung, Knie leicht gebeugt, seitlicher Abstand zur Wand = Oberarmlänge
Aktiv: Ellbogen auf Schulterhöhe 90° gebeugt, Unterarm an die Wand o. ä. legen, Ellbogen hinter den Körper bringen
Beachte: Unterschiedliche Anteile des Brustmuskels werden gedehnt, wenn der Unterarm in verschiedenen Höhen an der Wand o. ä. fixiert wird.

6 Hintere Oberschenkelmuskulatur
Start: das gestreckte Bein auf einen Hocker o. ä. legen, Fußspitze anziehen, Standbein leicht gebeugt, Rücken gerade
Aktiv: mit geradem Rücken nach vorn beugen, Gesäß nach hinten schieben
Beachte: Becken nicht verdrehen

7 Seitliche Rumpfmuskulatur
Start: Seitgrätschstellung
Aktiv: einen Arm über den Kopf strecken, anderen Arm seitlich an der Hüfte fixieren, Ausatmung = Oberkörper zur Seite fallen lassen, Hüfte dabei in die Gegenrichtung schieben, Einatmung = wieder in aufrechte Position zurückkommen
Beachte: Becken-Hüft-Bereich fixieren und nicht nach vorn-hinten ausweichen, bei eingeschränkter Schulterbeweglichkeit beide Arme an der Hüfte fixieren

Gut zu wissen

Die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit ist von großem praktischen Wert und erleichtert die Bewältigung vieler Alltagsaufgaben: Haare kämmen, Schuhe anziehen, rückwärts einparken, sich nach der Rührschüssel im Küchenregal recken. Derartig kleine Dinge des Alltags offenbaren, wie vital wir (noch) sind. Einen beweglichen Körper zu haben heißt, die Gelenke mit größtmöglichem Radius mühelos und schmerzfrei bewegen zu können.

Die **Beweglichkeit …**
… der **Wirbelsäule** hat eine große Bedeutung für die Körperhaltung im Stand und im Sitzen (bücken, Drehbewegungen, usw.).

… von **Schulter-, Brust-, Arm- und Handgelenken** entscheidet darüber, wie gut Arme und Hände eingesetzt werden können (an- und ausziehen, kämmen am Hinterkopf, usw.).

… von **Bein- und Hüftgelenken** ist wichtig für sicheres Gehen, Treppensteigen und um Stürze zu verhindern.

… der **Fußgelenke** ist notwendig, um beim Gehen abrollen zu können.

5. Übungen

Alltagsanforderungen – koordinieren und balancieren

Einbeinstand
Gleichgewicht halten!

Bewegung mit Bällen
Bewegungen koordinieren!

Balancieren
Gleichgewicht halten!

Gutes für die Füße – denn sie tragen uns tagtäglich. Ein Leben lang.

Übung 1
Auf die Zehenspitzen stellen und Füße nach rechts und nach links kreisen, ohne dass die Fersen dabei den Boden berühren. Ca. 10 x nach rechts und 10 x nach links kreisen. Diese Übung lässt sich beispielsweise gut beim Zähneputzen durchführen.

Übung 2
Lege einen kleinen Gegenstand auf den Boden (z. B. Bleistift, Knopf, Radiergummi oder Ähnliches). Den Gegenstand mit den Zehen greifen und einige Meter gehen. Abwechselnd rechter Fuß - linker Fuß.

Übung 3
Lege einen Tennisball unter die Fußsohlen und rolle den Ball mit den Füßen hin und her. Wechsle die Füße mehrmals.

Übung 4
Beide Vorfüße gleichzeitig heben und auf den Fersen nach rechts drehen, die Füße senken. Nun gleichzeitig die Fersen anheben und auf den Zehen nach links drehen. Wiederhole die Übung mehrmals und beginne anschließend nach links.

Übung 5
Kralle die Zehen beider Füße auf dem Boden und strecke sie wieder. Wiederhole die Übung ca. 10 x.

Übung 6
Natürliches Training für die Füße - gehe so oft wie möglich ohne Schuhe und möglichst barfuß!

Gut zu wissen

Die täglichen Bewegungsabläufe sind für die meisten Menschen selbstverständlich – sie laufen automatisiert ab. Das Nervensystem und der Bewegungsapparat arbeiten gut zusammen, so dass alle Bewegungen des Alltags problemlos ausgeführt werden können.

Inaktivität und einseitige Alltagsbelastungen führen jedoch dazu, dass dieses Zusammenspiel zunehmend weniger gut funktioniert. Ein Teufelskreislauf beginnt: weniger Bewegung führt zur Reduktion der Gehsicherheit und Haltungsregulation.

Das führt wiederum zur Vermeidung von Alltagsbewegungen und zu weniger Bewegung insgesamt.

Das Unfall-, Verletzungs- und Sturzrisiko steigt an.

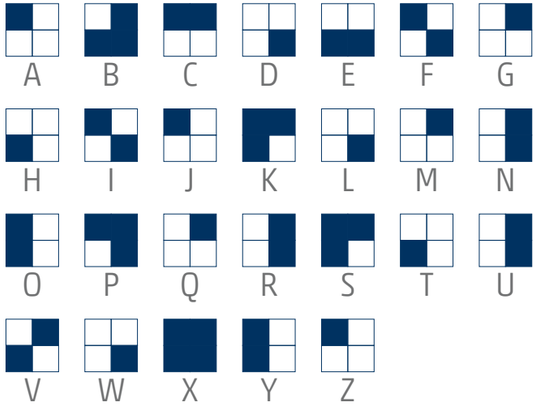
5. Übungen

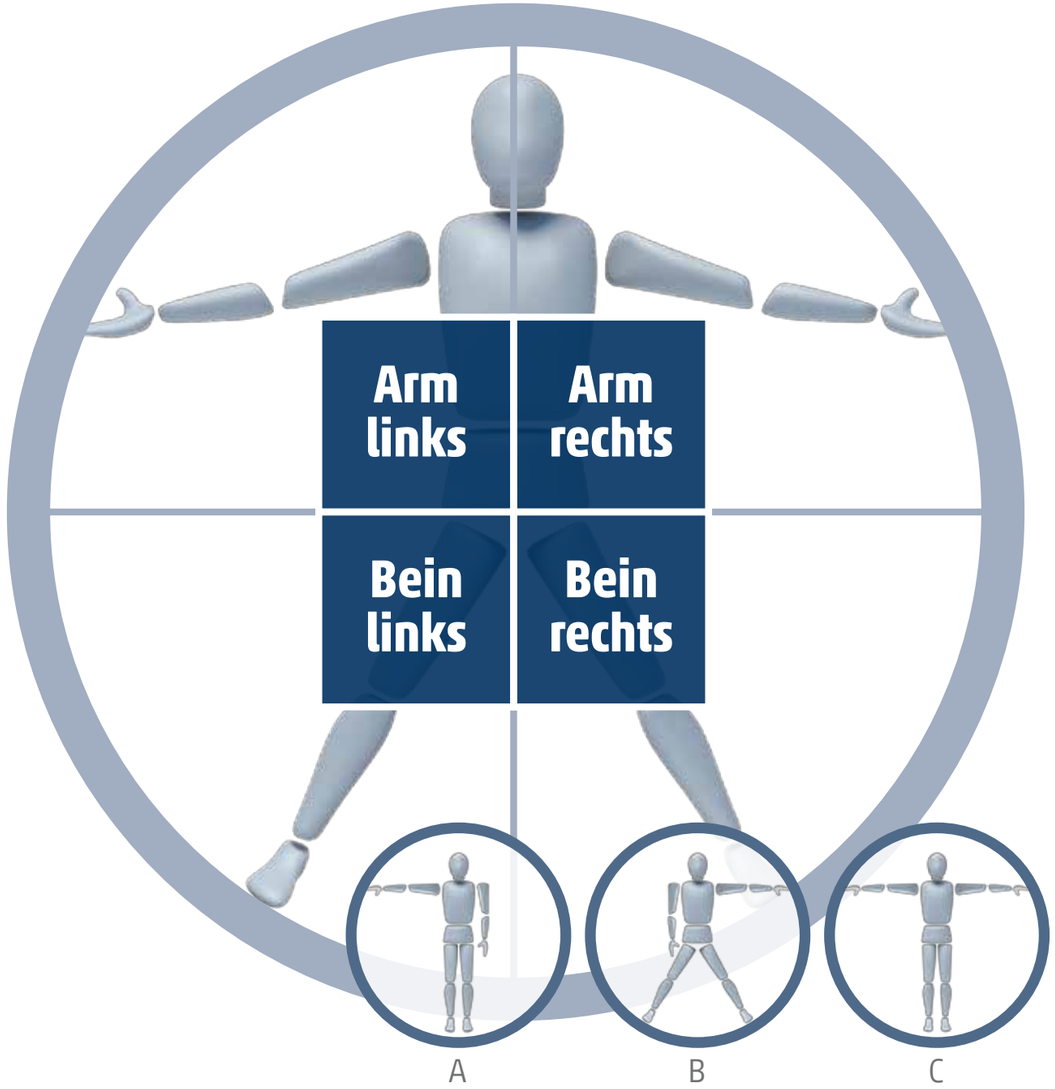
Alltagsanforderungen – Gehirnjogging

Übung
Buchstaben in Bewegung – jeder Buchstabe ist mit einer Bewegung verknüpft. Wichtig ist, dass die Bewegung immer mit dem laut ausgesprochenen Buchstaben kombiniert wird.

Zusammen übt es sich leichter – Buchstaben und Wortgruppen können sich gegenseitig zugerufen werden.

Übung macht den Meister!
Für Fortgeschrittene gilt: kreiere ein eigenes „Bewegungsalphabet“





Gut zu wissen

Synchronisierung der Gehirnhälften

Das Gehirn besteht aus zwei Hälften, den Hemisphären. Die rechte Seite des Gehirns ist für emotionale, intuitive und kreative Prozesse verantwortlich, wohingegen die linke Seite eher logisch, rational und analytisch „denkt“.

Bewegung mit Kopf führt zur Verbesserung der Hemisphären-Synchronisation. Herz und Verstand gehen dann Hand in Hand. Ganzheitliches Denken, die Verknüpfung intuitiver und logischer Elemente und ein effektiveres Denken sowie Handeln sind die Folge.

Auf geht's;

... von Zielen,

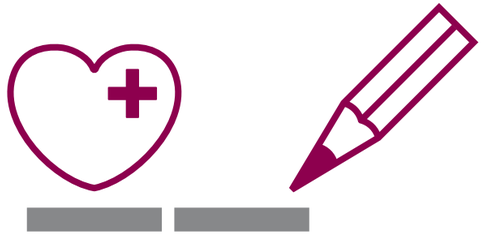
... Motivation und

... Belohnung!

6. Auf geht's

Gesundheitscheck – PAR-Q-Fragebogen

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas mit dem Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?	○ ja	○ nein
2. Hatten Sie in den vergangenen Monaten Schmerzen in der Brust in Ruhe oder während körperlicher Belastung (Anstrengung)?	○ ja	○ nein
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Anstrengung?	○ ja	○ nein
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	○ ja	○ nein
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern?	○ ja	○ nein
6. Kennen Sie irgendeinen Grund, warum Sie nicht sportlich aktiv sein sollten?	○ ja	○ nein
7. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen Bluthochdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	○ ja	○ nein
Summe	/	



PAR-Q-Fragebogen (Physical Activity Readiness Questionnaire).
Canadian Society for Exercise Physiology (2012).
Physical activity readiness questionnaire (revised 2002).
www.csep.ca/cmfiles/publicati-ons/parq/par-q.pdf.

Gut zu wissen

Der PAR-Q-Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen oder sportlichen Aktivität einen Arzt aufsuchen sollten.

Ab einem Alter über 35 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorge-untersuchung sinnvoll.

Ab einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine derartige ärztliche Untersuchung vornehmen lassen.

Informieren Sie sich:
Einige Krankenkassen bezahlen diese Untersuchungen oder gewähren einen Zuschuss.

Sofern Sie eine oder mehrere Fragen mit „ja" beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, Ihren Arzt konsultieren, sich untersuchen und beraten lassen. Nennen Sie Ihrem Arzt die Antworten auf die Fragen des PAR-Q-Tests.

6. Auf geht's

Sportlich werden und dabei bleiben

Du hast Dir vorgenommen, zu joggen oder schwimmen zu gehen, aber plötzlich ist es viel reizvoller, auf dem Sofa sitzen zu bleiben...

- **Der innere Schweinehund ist völlig normal. Menschen neigen dazu, den bequemsten Weg zu gehen. Hier einige Tricks, um dem inneren Schweinehund zu begegnen.**

Finde den richtigen Sport

· Wenn Du eine Bewegung findest, die Dir Spaß macht und die zu Dir passt, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Du diese Sportart auch langfristig ausübst. Versuche Dich zu erinnern, welche Bewegung Dir als Kind Spaß gemacht hat und womit Du eher negative Gefühle verbindest. Das wird Dir helfen, eine für Dich passende Sportart zu finden. Wichtig ist, dass Du eine Aktivität für Dich entdeckst, in der die Ausführung bereits eine Belohnung für Dich ist. Dann stellt sich die Motivation fast von alleine ein.

Die Motive müssen deutlich sein – realistische Ziele setzen!

· Warum wolltest Du Sport treiben? Mit einem klaren Ziel vor Augen fällt die Motivation zum Sport leichter. Mach' Dir auch beim Sport bewusst, dass Du Dir gerade etwas Gutes tust.

Abwechslung hält bei Laune!

· Langeweile kann einem schnell den Spaß am Sport nehmen. Probiere öfter mal etwas Neues aus: z. B. eine neue Joggingstrecke, einen anderen Kurs im Fitnessstudio oder auch eine ganz andere Sportart.

Belohnungen für gute Leistung!

· Schaff' Dir einen Anreiz zum Sporttreiben und belohne Dich für Dein Durchhalten. Auch die Aussicht auf eine neue, schöne Joggingstrecke oder einen Saunagang nach dem Sport kann verlockend sein.

Plane Sport als festen Termin ein!

· Trage Dir in Deinem Wochenplan feste Termine ein, an denen Du Sport treiben willst. So verschiebst Du Dein Vorhaben nicht von einem Tag auf den anderen. Außerdem stellt sich so eine gewisse Routine ein.

Ernährung;

... essen, was das Herz begehrt!

7. Ernährung

Risikofaktor und Ressource

Diabetes
+++ Gewichtsreduktion, Bewegung
++ ballastoffreiche Ernährung
--- Übergewicht, Adipositas und Bewegungsmangel
-- gesättigte Fette

Osteoporose
++ Vitamin D, Kalzium, Bewegung

Übergewicht und Adipositas
+++ Bewegung, ballastoffreiche Ernährung
++ Stillen
--- energiereiche und mikronährstoffarme Nahrungsmittel

Zahngesundheit
+++ Flourid (maßvoll!)
++ Hartkäse
+++ Vitamin D
+++ Zahnhygiene
--- Softdrinks, Zucker

Krebserkrankungen
+++ Bewegung
++ Gemüse und Obst
-- Übergewicht
-- Alkohol
-- Schimmelpilzgifte
- haltbar gemachtes Fleisch, gepökelte Lebensmittel, Salz

Herzkreislauferkrankungen
+++ Bewegung
+++ Gemüse und Obst, Kalium
++ Vollkornprodukte, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe:
+++ hochungesättigte marine Fettsäuren (n-3), Meeresfisch), Linol- und Linolensäure
-- Transfette, Myristin- und Palmfettsäuren
-- übermäßiger Salzkonsum

· Leistungs- und Funktionsfähigkeit
· Regeneration

Erbgut

Nachweis

+++/++ wissenschaftlich gesicherter/sehr wahrscheinlich positiver Einfluss
---/-- wissenschaftlich gesicherter/sehr wahrscheinlich negativer Einfluss
(WHO/FAO, 2002)

7. Ernährung

Der gesunde Teller

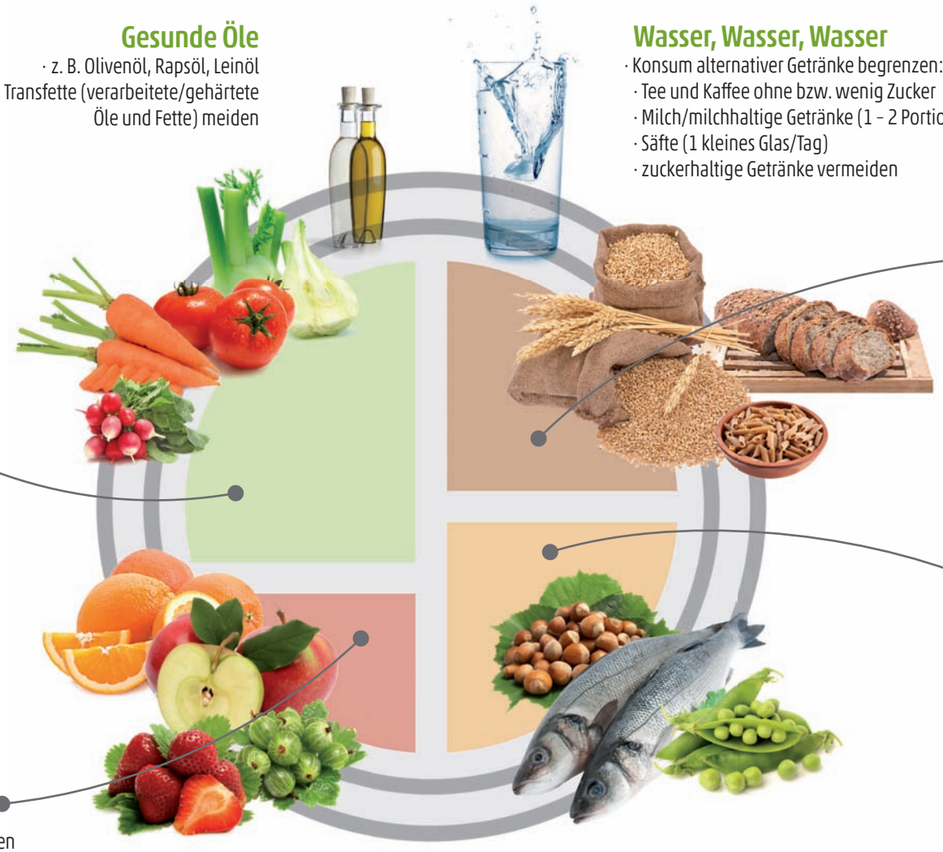
Der gesunde Teller

Die „gesunden“ Ernährungsempfehlungen ruhen auf einer **Basis aus körperlicher Aktivität** und Gewichtskontrolle

Gesunde Öle
· z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl
· Transfette (verarbeitete/gehärtete Öle und Fette) meiden

Wasser, Wasser, Wasser
· Konsum alternativer Getränke begrenzen:
· Tee und Kaffee ohne bzw. wenig Zucker
· Milch/milchhaltige Getränke (1 – 2 Portionen/Tag)
· Säfte (1 kleines Glas/Tag)
· zuckerhaltige Getränke vermeiden

Gemüse
· Je mehr Gemüse und je variantenreicher, umso besser!
(Kartoffeln/Pommes frites zählen nicht dazu)



Vollkornprodukte
· Wildreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln
· Konsum bereits verarbeiteter Getreideprodukte einschränken (helles Mehl, weißer Reis, Weißbrot)

Gesunde Eiweiße
· Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Nüsse, ...
· Fleischkonsum einschränken, insbesondere verarbeitete Produkte (Wurst, Schinken, ...)

Früchte
· ausreichend Früchte in allen Farben

Grundsatz

Energieumsatz und -aufnahme müssen ausgewogen sein!
Bereits kleine zusätzliche Energiemengen können langfristig zu Übergewicht und Adipositas führen!

So, wie ich mich **bewege, darf ich essen!**

7. Ernährung

Ernährungsempfehlungen zur
Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ersetzen

· von gesättigten Fetten und Transfetten durch einfach bzw. mehrfach ungesättigte Fette

erhöhen

· des Anteils von Omega-3 (Ω-3) Fettsäuren

erweitern

· des Anteils von Gemüse, Früchten, vollem Korn

eher weniger ←

→ **eher mehr**

meiden

· von schnell verwertbaren Kohlenhydraten (z. B. Zucker*, helle Nudeln, weißer Reis, Weißbrot, ...)
· von tierischen Fetten und Eiweißen (Fleisch- und Wurstprodukte) zu reduzieren

! *Achtung:
Zucker wird vielen Nahrungsmitteln künstlich zugesetzt

Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. JAMA. 2002; 288: 2569 - 2578.

8. Impressum

Herausgeber
Landesverband für Prävention und Rehabilitation
von Herz-Kreislauferkrankungen e. V. Mecklenburg-Vorpommern
Paulstraße 48 – 55, 18055 Rostock
Telefon: +49 (0) 381 444 374 22
Telefax: +49 (0) 381 444 374 29
e-Mail: info@lvpr-mv.de
www.lvpr-mv.de

Autoren
Dr. Kristin Behrens, Institut für Sportphysiologie und Gesundheitswissenschaft
Dr. Matthias Weippert, Institut für Sportphysiologie und Gesundheitswissenschaft

Gestaltung Gero Schreiber, opus.conception graphic design
Visualisierung Björn Willer, alpha3, Werkstatt für Visualisierung und Animation
Druck rügendruck gmbh putbus
Verarbeitung Buchbinderei Warnecke GmbH & Co. KG
Bild, Collage, Grafik
www.shutterstock.com
www.ingimage.com
Gero Schreiber

© 2017

Initiative
Schlaganfallvorsorge
Bei Vorhofflimmern handeln

Vorhofflimmern erkennen. Schlaganfall vorbeugen.
Ist Ihr Herz durch Vorhofflimmern außer Takt? Dann haben Sie möglicherweise ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie sich Vorhofflimmern äußern kann und welche Begleiterkrankungen das Schlaganfallrisiko erhöhen können. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wie Sie am besten vorsorgen können. Mehr Informationen finden Sie auf **www.schlaganfall-verhindern.de**

Jetzt informieren und vorsorgen!

Eine Initiative von:

STIFTUNG DEUTSCHE SCHLAGANFALL HILFE

Die BAGSO

Bristol-Myers Squibb

Pfizer

CVDE16NP04559-03.