

## Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

### Inhalt:

1. **Das „Medikament“ Bewegung**
2. **Ärztewitze**

Viel Spaß wünscht  
Ihr Ordinationsteam

## Das „Medikament“ Bewegung

### Die beste Medizin ist Bewegung

Bewegung hilft nicht nur gegen Diabetes, Krebs und das Altern: Zehn gute Gründe, warum Sie auf Touren kommen sollten.

1. **Diabetes Typ 2**, verursacht durch Überernährung und zu wenig Bewegung, kann man durch bewusste Ernährung und sportliche Betätigung vermeiden.
2. Sport ist eines der besten **Anti-Aging-Mittel** der biologische Alterungsprozess wird gebremst. Muskelschwund lässt sich selbst im hohen Alter durch leichtes Training aufhalten. Ebenfalls bewiesen: Die Leistung von Nervenzellen wird durch Fitness-Training verbessert - auch so kann man Alzheimer entgegenwirken. Wichtig ist die Kombination aus leichtem Bewegungs- und Kraft-Training.
3. Ein Training kann **bei Arteriosklerose und Herzmuskelschwäche** nicht nur helfen die Lebensdauer zu erhöhen, sondern ist auch ein "Medikament" gegen die Symptome.
4. Die Kräftigung der Muskeln hilft bei der Volks-Geißel **Kreuzschmerz** genauso wie bei **Arthritis**. Nichts tun verschlimmert und beschleunigt meistens den Krankheitsverlauf.
5. Bewegung ist eine **unterstützende Krebsnachbehandlung** - in Studien wurden Erfolge bei Brustkrebs- und Darmkrebs-Patienten nachgewiesen.
6. Mit Koordinations- und Bewegungstraining kann man **gegen Osteoporose** ankämpfen - und wer beweglicher ist, schützt sich auch besser vor Stürzen.
7. Es kommt gar nicht darauf an, dass Sie jetzt tagtäglich trainieren: **Zwei bis drei Einheiten pro Woche** lassen die Lust an der Bewegung sanft wachsen.
8. Eine einfache Steigerung der Laufkilometer bringt keine Leistungssteigerung - Sie müssen das Tempo erhöhen. Aber: Auffälligkeiten wie erhöhter Ruhepuls, Muskelschmerzen oder Müdigkeit sind Warnsignale, das Training zu reduzieren. **30 Minuten, dreimal die Woche** - die Basis, der Gesundheit Gutes zu tun.
9. Der optimale Bereich für Kalorienverbrauch und Abnehmen liegt bei **65 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz**
10. Bewegung hilft **gegen schlechte Laune - und Depressionen**.

### Wirkungen der Bewegung auf die einzelnen Strukturen

- **Bauchspeicheldrüse:** In den Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse wird Insulin gebildet. Das Risiko an Diabetes Typ II zu erkranken, wird drastisch gesenkt, wenn man sich alle zwei Stunden für zwei Minuten bewegt.
- **Herz:** Das Herz schlägt schneller, die Sauerstoff-aufnahme der roten Blutkörperchen steigt. Alle Organe und Gewebe werden besser mit Sauerstoff versorgt
- **Knochen:** Je mehr die Muskeln arbeiten, desto besser für die Knochen: Die Belastung sorgt dafür, dass neues Knochengewebe gebildet wird. Das beugt auch Osteoporose vor.
- **Knorpel:** Knorpel werden nicht selbst durchblutet, sie werden durch die Belastung beim Bewegen durchgewalkt und dabei von der Gelenksflüssigkeit ernährt.

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2014

- Gelenke: Ein aktiver Stoffwechsel hält die Zellen jung, entzündliche Prozesse werden gehemmt. Daher senkt Laufen das Risiko z.B. auch für Gelenkrheuma.
- Tumore: Sanftes Ausdauertraining ist selbst bei Krankheiten wie Krebs gut für den Körper.
- Darm: Sport lindert chronische Darmerkrankungen. Wer sich täglich 30 bis 60 Minuten bewegt, senkt sogar sein Darmkrebsrisiko um 40 Prozent.
- Muskeln: Egal in welchem Alter, es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen. In Aktivität verbrennen die Muskeln viel Energie, daher schmelzen die Fettpölsterchen.
- Hirn: Bei körperlicher Anstrengung steigt die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Daher wird Sport sogar bei Depressionen empfohlen.
- Bauch: Bewegungsmuffel setzen Bauchfett an. Je mehr man davon hat, desto höher das Risiko für viele Krankheiten. Sport bringt die tückischen Fettzellen zum Schmelzen.

## Aussagen von alten Medizinern

**Moses Maimonides (1138-1204)** „Solange ein Mensch körperlich aktiv ist und sich dabei deutlich angestrengt, wird er nicht krank werden, und seine Kraft wird wachsen. Wenn aber jemand, selbst wenn er sich optimal ernährt und in allen seinen Lebensbereichen die Prinzipien der Gesundheit einhält, nur träge herumsitzt und sich keine Bewegung verschafft, so werden seine Tage voller Schmerzen sein und seine Kräfte werden nachlassen.“

**Friedrich Hoffmann (1660-1742)** „Leibesübungen übertreffen alle Arzneien und sind die Universalmedizin.“

**Christoph W. Hufeland (1762-1836)** „Die Erfahrung lehrt, dass diejenigen Menschen am ältesten werden, welche anhaltende und starke Bewegung und zwar in freier Luft hatten.“

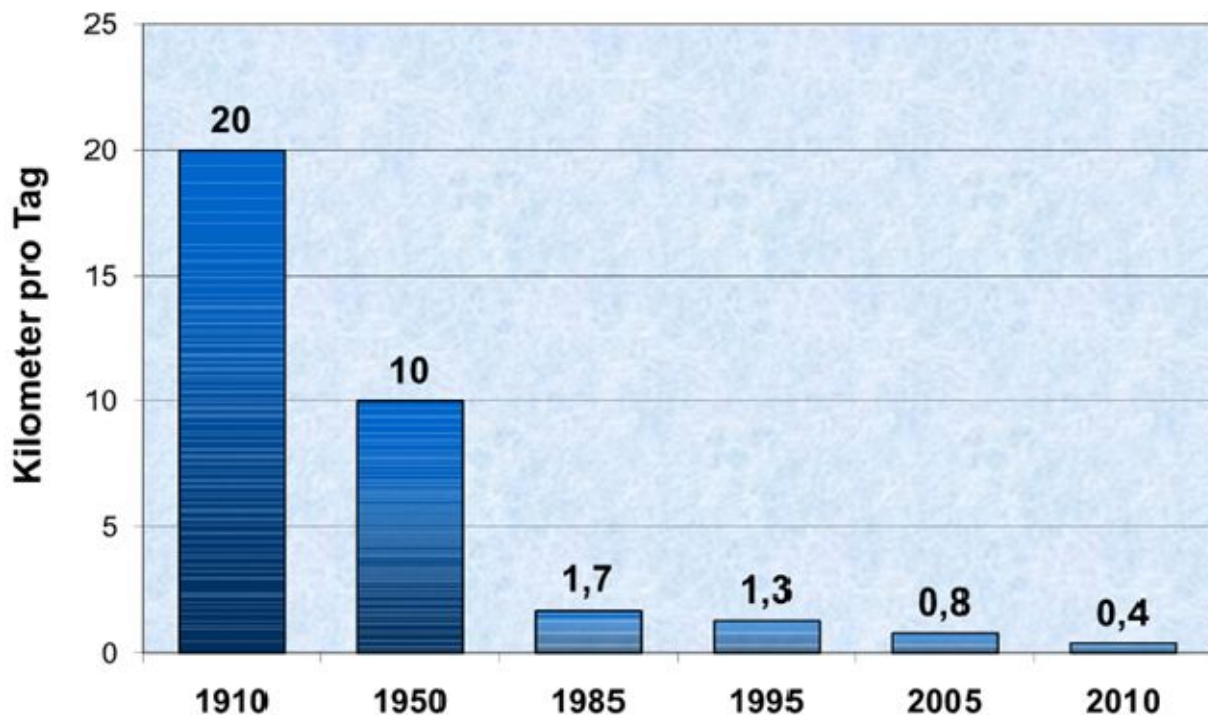
## Die Risikosenkung von Krankheiten durch regelmäßige Bewegung bzw. körperlicher Aktivität:

Krankheitsform	Ausdaueraktivitäten (Walking, Radfahren, Treppensteigen ...)
Asthma	minus 36%
Bluthochdruck	minus 30%
Chronische Bronchitis	minus 52%
Diabetes mellitus (Typ II)	minus 76%
Herzschwäche	minus 51%
Durchblutungsstörungen am Herz	minus 67%
Übergewicht	minus 55%
Arthritis	minus 23 – 32%
Dickdarmkrebs	minus 30 – 40%
Brustkrebs	minus 20 – 40%
Demenz (z.B. Morbus Alzheimer)	minus 40 – 60%
Morbus Parkinson	minus 60%
Depression	minus 40 – 50%
Zahl der Stürze	minus 40%
Zahl der Krankenhaustage	minus 29%

Das „Medikament“ Bewegung hat positive Eigenschaften auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Immunabwehr, Gedächtnis und Konzentration und auf die Psyche.

**Wir bewegen uns immer weniger!!!!**

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2014



Entwicklung der täglichen Gehstrecke (km) der Deutschen

## Ausreden:

Ich habe keine Lust.

Das Wetter ist so schlecht.

Ich bin krank.

Ich will ja, aber ich habe keine Zeit.

Ich rackere schon die ganze Zeit.

Morgen laufe ich wieder.

Nach der Arbeit bin ich viel zu müde.

Mir geht es auch ohne Sport gut.

## **Bewegungsempfehlungen**

**Gesunde:** Moderate, aerobe (Ausdauer-Aktivität) mindestens 30 Min. an 5 Tagen der Woche ggf. kürzere Einheiten über 10 Min. plus 2-3 mal pro Woche ein Kräftigungstraining

**Senioren (>65 Jahre)** sollten **zusätzlich** 2 mal pro Woche je 10 Minuten ihre Beweglichkeit und ggf. auch ihr Koordinationsfähigkeit trainieren.

**Merke:** Muskelaktivitäten von täglich fünf Minuten stellen bereits einen gesundheitsförderlichen Trainingsreiz dar.

**Die Häufigkeit des Trainings hat einen größeren Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit als die Dauer. Täglich fünf Minuten üben ist besser als einmal pro Woche eine halbe Stunde.**

Allein das Aufstehen fördert die gesamte Haltungsmuskulatur, reduziert den Bandscheibendruck von 140 bis 190% beim Sitzen auf 100% beim Stehen, entlastet die Verdauungsorgane, aktiviert den Kreislauf und verbessert Atmung sowie Sauerstoffversorgung. Zudem erreicht der Mensch durch das Aufstehen automatisch einen höheren Wachzustand. Fazit: Wenig sitzen und oft aufzustehen!

## **Mehr Bewegung durch Steigerung der Alltagsaktivität:**

- Treppensteigen statt Aufzüge und Rolltreppen benutzen
- Erledigen des Arbeits-/Einkaufsweges mit dem Fahrrad oder noch besser zu Fuß
- Bei Busfahrten immer eine Haltestelle vorher aussteigen
- Auto zwei Straßenzüge weiter weg parken
- Im Alltag öfter stehen statt sitzen
- Beim Warten z.B. an Bahn-/Bushaltestellen mit den Armen schlenkern, auf Zehenspitzen gehen, Kopf ein paarmal hin her drehen etc.
- Kleiner Spaziergang in der Mittagspause

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2014

- Am Sitzarbeitsplatz mehrmals täglich Muskeln anspannen
- Direktes Aufsuchen der Kollegen anstatt zu telefonieren
- Haus und Gartenarbeit
- Beim Zähneputzen in den Einbeinstand stellen und die Zähne mit ungeübter Hand putzen
- Auf Fernbedienung verzichten und Fernsehwerbeblock durch aktive Übungen ersetzen
- Hund anschaffen

## **Zusammenfassung:**

### **Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit**

Lebenserwartung ▲▲▲

Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen ▼▼▼

Blutdruck ▼▼

Risiko an Darmkrebs zu erkranken ▼▼

Risiko an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken ▼▼▼

Beschwerden durch Arthrose ▼

Knochendichte im Kindes- und Jugendalter ▲▲

Risiko altersbedingter Stürze ▼▼

Kompetenz zur Alltagsbewältigung im Alter ▲▲

Kontrolle des Körpergewichts ▲

Angst und Depression ▼

Allgemeines Wohlbefinden und Lebensqualität ▲▲

### **Somit hat das Medikament Bewegung prophylaktische Auswirkung auf:**

Ausdauer,

Herzerkrankung, Schlaganfall, Bluthochdruck,

Diabetes mellitus, Fettstoffwechselerkrankungen,

Übergewicht, Immunsystem, Krebs,

Stress, Depression, Alterungsprozesse, ...

Kraft,

Osteoporose, Arthrose, Rückenschmerz,

Diabetes mellitus, Depression,

Alterungsprozesse, ...

Koordination Unfälle, Osteoporose, Arthrose, ...

Beweglichkeit Verletzungsprophylaxe, Gelenkerkrankungen,

Schnelligkeit Unfälle, Verletzungsprophylaxe, ...

## **Ich wünsche viel Freude beim Einnehmen des Medikamentes „Bewegung“.**

### **Ärztewitze**

"Die weitverbreitetste Augenkrankheit, die uns leider keinen einzigen Pfennig einbringt", meinte der Augenarzt zum Optiker, "ist die Liebe auf den ersten Blick."

"Herr Doktor", seufzt die hübsche Patientin, "ich habe Probleme wegen meiner großen Oberweite" "Keine Sorge", meint der Arzt, "Ich werde die Sache mal in die Hand nehmen."

Frau Meier kommt mit ihrer Tochter zum Arzt. Der Arzt fragt sie: "Stottert ihre Tochter immer so?" "Nein, nur wenn sie was sagen will."

Ein Arzt telefoniert: "Hier hat einer diese komischen Bauchschmerzen", spricht er ins Telefon: "Was war das immer für ein Tee, den du mir immer dagegen gegeben hast, Mama?"

Der Zahnarzt hat eine Autopanne. Er holt sein Werkzeug, macht die Kühlhaube auf, greift nach der Zange und murmelt: "Jetzt wird es aber ein bisschen weh tun."

Nach sechs Wochen schreibt die Ehefrau ihrem Mann: "Ich habe inzwischen schon die Hälfte in der Kur abgenommen. Wie lange soll ich noch bleiben?" Schreibt der Ehemann: "Noch sechs Wochen!"