



## Bewegung tut gut!

*Vorbeugen ist besser als Heilen (Hippokrates 400 v.Chr.)*

Unser Alltag ist in den letzten Jahrzehnten deutlich «bewegungsärmer» geworden. Die Mobilität hat zwar zugenommen aber die zurückgelegten Kilometer bewältigen wir mit dem Auto oder dem öffentlichen Verkehr und wenig aus eigener Kraft. Auch der berufliche Alltag hat sich für viele Menschen verändert, Maschinen und technologische Fortschritte haben unseren körperlichen Einsatz stetig reduziert. Das klingt aufs Erste nach einer grossartigen Errungenschaft für die Menschheit. In gewisser Weise trifft dies natürlich zu, es gibt aber eine Kehrseite dieser Medaille und zwar die Entwicklung einer Volkskrankheit namens «Bewegungsarmut» mit all ihren negativen Folgen. Wenn wir uns nun bei der Arbeit nicht mehr genügend bewegen und belasten, sollten wir dies zum Ausgleich in der Freizeit tun. Wissenschaftliche Studien beweisen klar und deutlich, dass Sport und Bewegung einen hohen gesundheitlichen Benefit aufweisen.

deratem Tempo bereits vollkommen ausreichend, wohingegen jemand anderes einen intensiveren Trainingsreiz benötigt. Ohne Bewegung baut die Muskulatur ab, Knochen und Gelenke werden schwächer und steif. Daher ist es wichtig, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren – besonders mit zunehmendem Alter, um das Sturzrisiko zu verringern. Wer sich regelmässig bewegt und seine Muskulatur trainiert, kann diesem Risiko entgegensteuern. Zudem fördert die Bewegung das psychische Wohlbefinden, die Schlafqualität, die Denkfähigkeit, sie wirkt dem Übergewicht entgegen, sie stärkt das Herz-/Kreislaufsystem und fördert schlussendlich die Gesundheit. Es gibt kein Medikament, das all diese positiven Effekte abdeckt, wie Bewegung und Sport es tun, und dies notabene nebenwirkungsfrei! Wir haben also einen grossen Teil der Gesundheitsförderung in unseren eigenen Händen. Das Einfachste und Effektivste ist es, die Bewegung



Quelle: Bundesamt für Sport (BASPO)

Wer profitiert von Sport oder Bewegung? Ganz einfach: ALLE! Für unseren Körper ist einerseits eine gesunde und ausgewogene Ernährung, wie auch regelmässige Bewegung essenziell, damit wir physisch und psychisch gesund bleiben. Ebenso wie die täglichen Mahlzeiten sollte auch die Bewegung fix in unserem Alltag integriert sein. Dabei kann die Intensität der jeweiligen Aktivität natürlich ganz dem aktuellen Gesundheitszustand angepasst werden. Je nach Fitnesslevel ist für den einen ein Spaziergang mit mo-

in den Alltag zu integrieren. Wieder einmal das Velo zum Einkaufen benutzen oder die Treppe statt den Lift nehmen oder einen zügigen Spaziergang machen etc.

Welche Sport- oder Bewegungsart Sie bevorzugen, ist Ihnen überlassen – je mehr Spass Sie dabei haben, umso besser können Sie sich langfristig dafür motivieren. Vielleicht fällt es Ihnen leicht sich in einer Gruppe zu bewegen, spielerisch zusammen mit anderen Menschen zu trainieren, Sie möchten Ihr Gewicht etwas reduzieren oder Sie möchten gerne Ihre Kraft und Ausdauer an den Geräten verbessern. Kontaktieren Sie die Physiotherapie am Kantonsspital Frauenfeld, wir helfen Ihnen mit Ihrem Anliegen gerne weiter und begleiten sie auf Ihrem Weg zu mehr körperlicher Fitness und Wohlbefinden. Im Angebot haben wir zum Beispiel das Gruppentraining «Leichter Bewegen», wo das Training in der Natur stattfindet oder die «Medizinische Trainingstherapie».



**Cécile Müller**  
Physiotherapeutin FH  
Bereichsleitung Physio-/Ergotherapie



**Spital Thurgau**