



M. v. Wachter, M. Friebel, S. Engelhardt, A. Oldenburg  
Ostalb-Klinikum Aalen

**Bewegung  
tut gut...**

Psychoedukation



Was tut Ihre Katze, wenn sie wach wird?

# Bedürfniss

Bewegung ist eines der wichtigsten Bedürfnisse des Körpers. Er nimmt es uns übel, wenn wir uns nicht bewegen:

- verspannten Muskeln
- Rückenbeschwerden
- Müdigkeit
- Nervosität
- Kopfschmerzen



**Was bedeutet Bewegung für Sie?**

# Was bedeutet Bewegung für Sie?

- Erholung
- Gesundheitserhaltung
- Gemeinschaft
- Natur
- Körperempfinden
- Therapie
- Erfolg
- Stolz, Genugtuung
- Befriedigung, Freude
- Stressausgleich
- Schmerz
- .....



# Beugt vor

- Beugt Diabetes vor.
- Beugt Osteoporose vor.
- Stärkt das Immunsystem.
- Kann manchen Krebsarten vorbeugen.
- Beugt Demenz vor.
- Wirkt schlaffördernd.
- Beugt Bluthochdruck, Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt vor.
- Senkt den Blutdruck (bei Bluthochdruck).

# psychische Auswirkungen

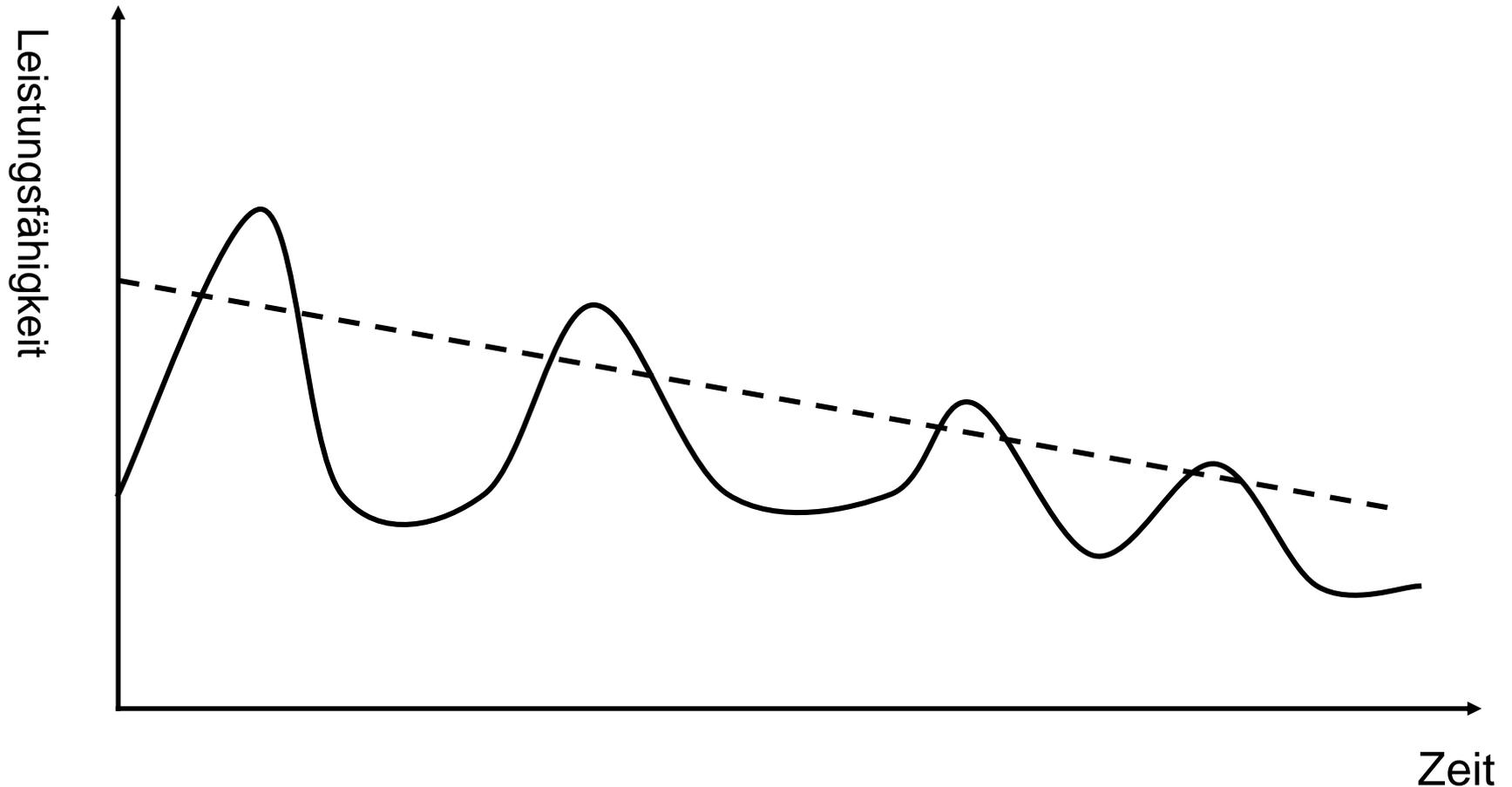
- baut Stresshormone ab
- Antidepressiv
- Reduziert Angst
- selbstwertsteigernd
- erhöht Konzentrationsfähigkeit
- allgemeine psychische Stabilisierung

# Ziele von Bewegung

- **Ausdauer:** z.B. am Morgen Gehen
- **Stabilisierung:** z.B. Rumpfübungen, Wirbelsäulengymnastik
- **Schulung der Körperempfindung und -wahrnehmung:** z.B. Körpertherapie, Tanz, Koordinationsübungen
- **Leistungsfähigkeit aufbauen:** z.B. Sporttherapie (quotiertes Gerätetraining)

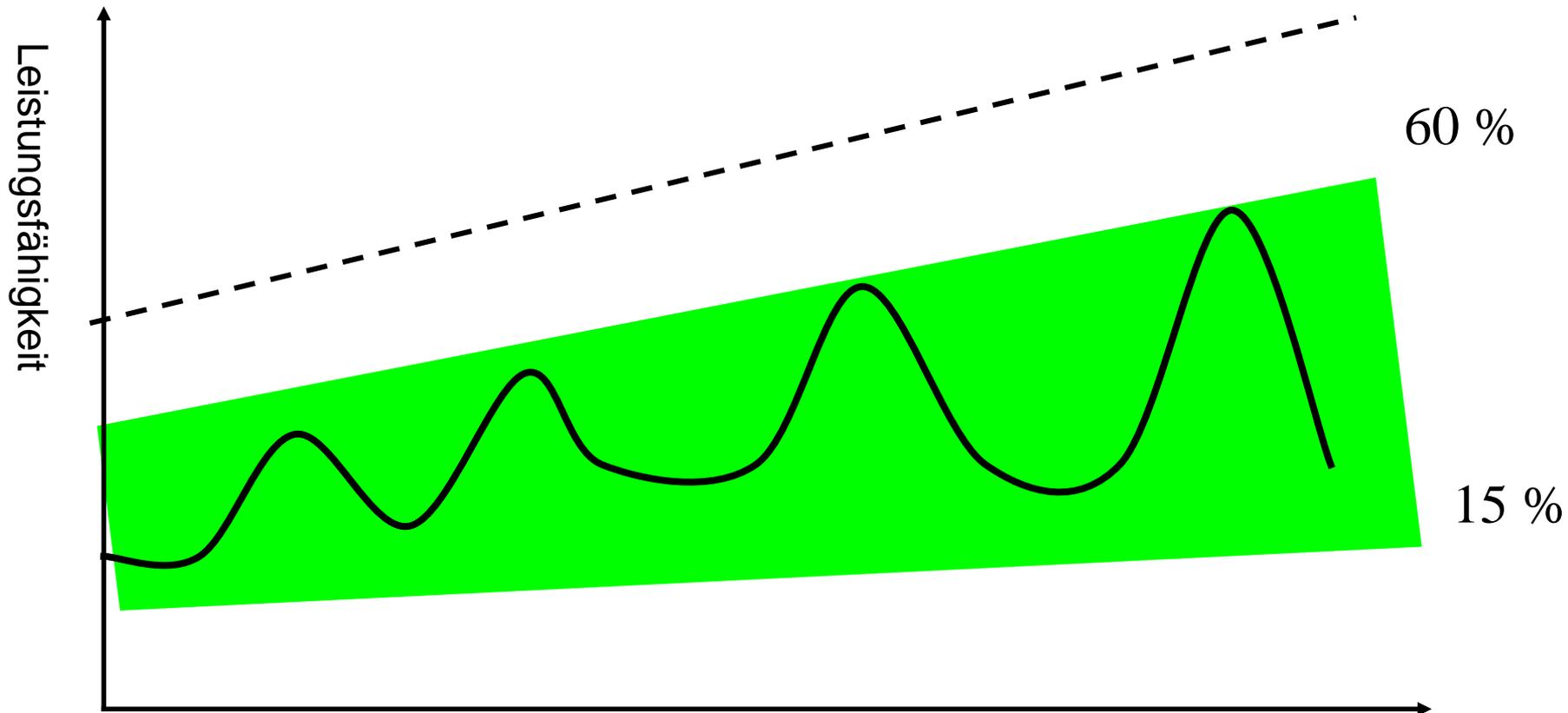
Generell gilt: individuelle Trainingspläne sind wichtig, keine Über- oder Unterforderung.

# Das richtige Maß



Wiederholte Belastung über der Stressgrenze oder zu kurze Pausen führen zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit (Übertraining).

# Das richtige Maß



Optimale Pausen und Trainingseinheiten unter der Stressgrenze führen zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Zeit

Wie finden Sie das richtige Maß?

# Das richtige Maß

- Atmung, kein Schnaufen
- Reden können
- 8 Wiederholungen ohne aus der Puste zu kommen
- Herzfrequenz

**Maximalpuls = 220 – Lebensalter**

**Beispiel: 40jähriger Mann**

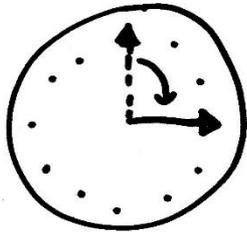
220 – 40 = maximale HF 180

davon max. 60% = Puls 110

# Wie viel?

90 min / Woche

30 Minuten 3 x / Woche

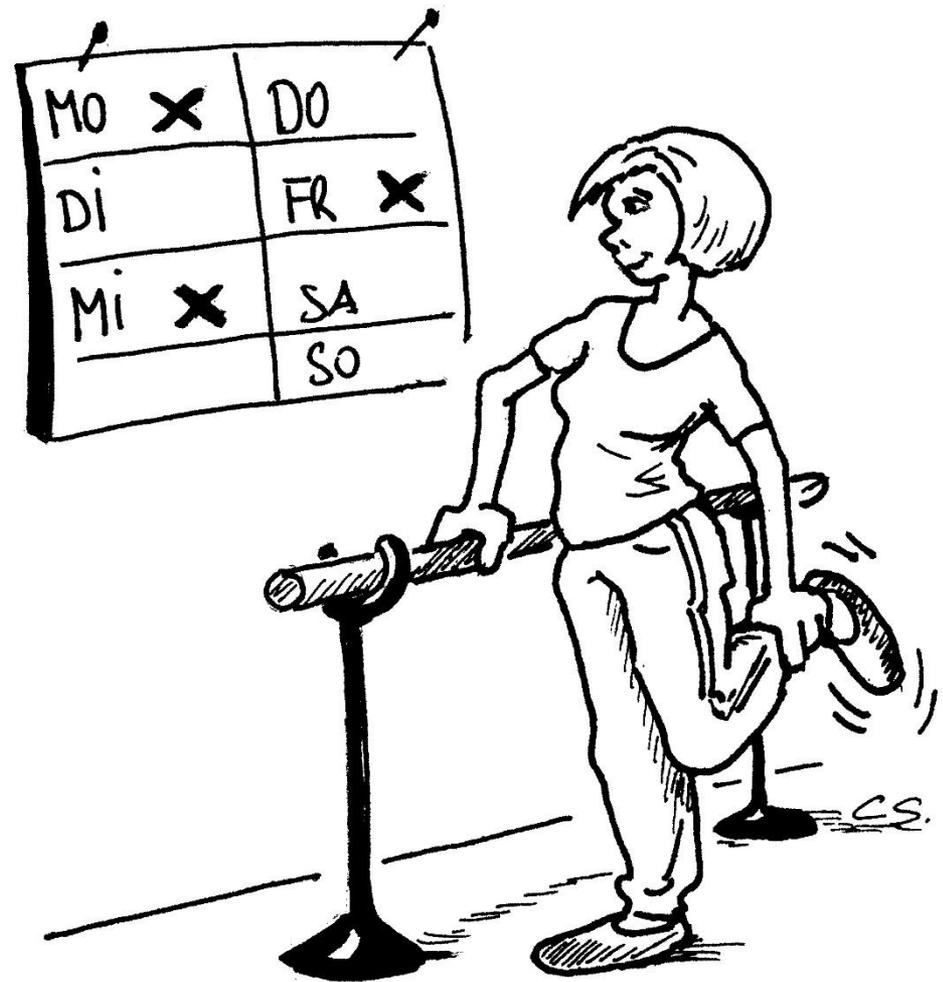


oder

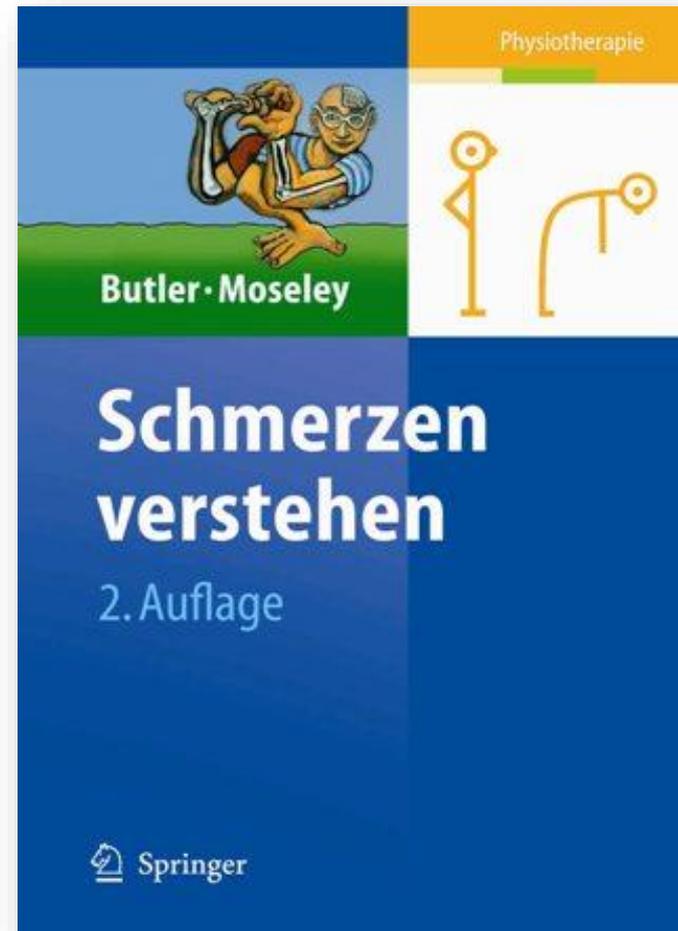
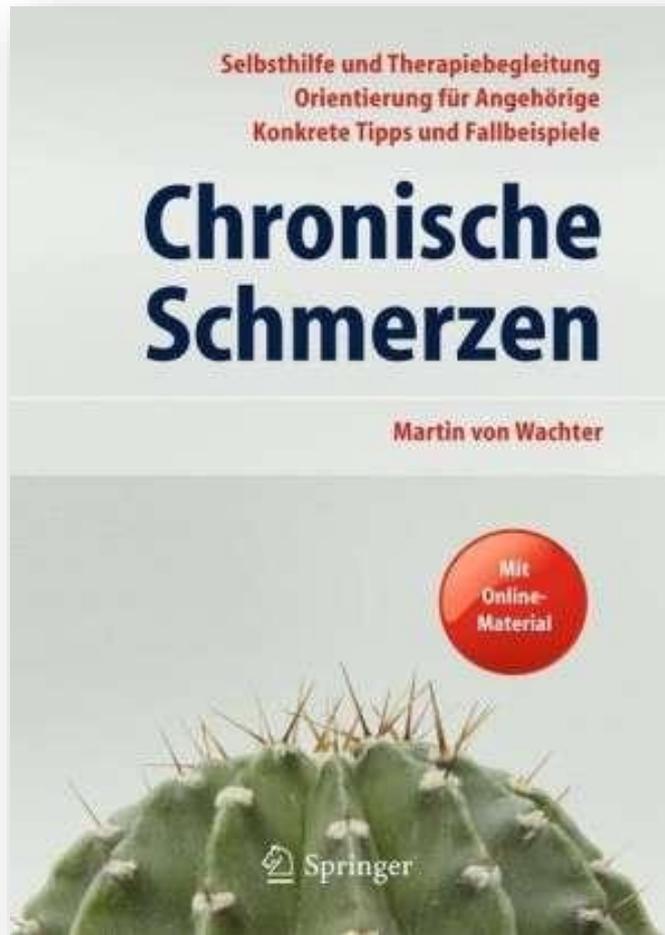
15 min / Tag

oder 10.000 Schritte

-> Verlängerung der Lebenszeit um 3 Jahre (Wen et al. 2011).



© Abb. von Claudia Styrsky, München, in: von Wachter:  
Chronische Schmerzen. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014.



Zauberwort „Pacing“

# Glücks„droge“ Bewegung

Bewegung macht *auch* glücklich!

## Testosteron

der Muskel produziert, sobald er angespannt wird, das „Power“-Hormon, welches für inneren Antrieb sorgt.

# Glücks„droge“ Bewegung

Öffnen Sie Ihr körpereigenes „Morphin-Kästchen“!

**Endorphine, Cannabinoide**

„Runners High“

Die Natur hat uns mit diesen Stoffen ausgestattet, damit wir Schmerzen nicht hilflos ausgeliefert sind (Beispiel: Geburt).

# Glücks„droge“ Bewegung

**Bewegung beflügelt die Seele!**

**Serotonin, Dopamin**

Viele Studien beweisen, dass Menschen mit depressiven Stimmungen durch regelmäßige körperliche Bewegung aus ihrem Tief herauskommen können.

# Gemeinsam für mehr Gesundheit



© Abb. Claudia Styrsky, München

***Bewegung in Gemeinschaft hat noch zusätzliche positive Effekte***

# Gemeinsam für mehr Gesundheit

- **Rückentraining:**

Krankenkasse, Vereine, Physiotherapiepraxen, Ergotherapiepraxen und Fitnessstudios.

- **Funktionstraining:**

Wasser- und Trockengymnastik der Rheuma-Liga, Kosten werden für 2 Jahre von der Krankenkasse übernommen.

- Koronarsport

- Sport im **Verein**

# Motivationshilfen

- Eine große Zahl der Freizeitsportler überfordert sich beim Training.
- Die Lösung heißt: Spaß und Freude
- Klein anfangen, erfrischen statt erschöpfen!
- Trainingsplan: wann, wie oft, wie lange, mit wem?
- Sich belohnen / loben.
- Langsames Laufen zu einem Cafe: Auf Bewegung folgt Genuss.
- Es ist **n i e** zu spät!

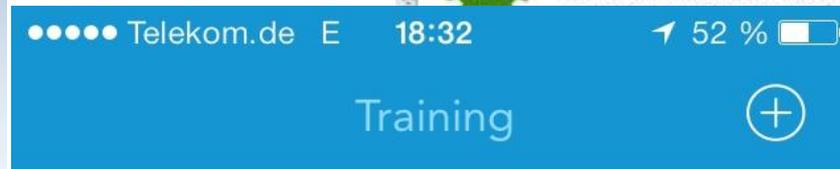
# Hängenlassen erlaubt

Entspannt nicht nur den Rücken.

**Office-Fit.** über 60 gezielten Übungen, die Sie in den stressiger Büroalltag integrieren können...



In gekrümmter Haltung sitzen. Becken langsam nach



## Folge einem Plan



RunKeeper

# Wege zu mehr Bewegung im Alltag

- Minutentrainings
- Zu Fuß gehen
- Auto nicht direkt vor der Tür parken
- Treppe statt Fahrstuhl
- Spazieren gehen
- ...

# Welche Sportart passt zu Ihnen?

## Ausdauersportarten:

- Schwimmen
- Radfahren
- Tanzen, Zumba
- Wandern
- Nordic Walking
- Joggen
- Walken
- Trampolin springen
- Aquafitness
- Seilspringen
- Aerobic
- Inline skaten
- hula hoop
- ...

## ... auch sehr gut:

- Yoga
- Qi Gong
- Tai Chi
- Tae Bo
- Spazieren gehen
- Gerätetraining
- Übungen aus der KG
- Bewegungsbad
- Wii, Apps
- .....

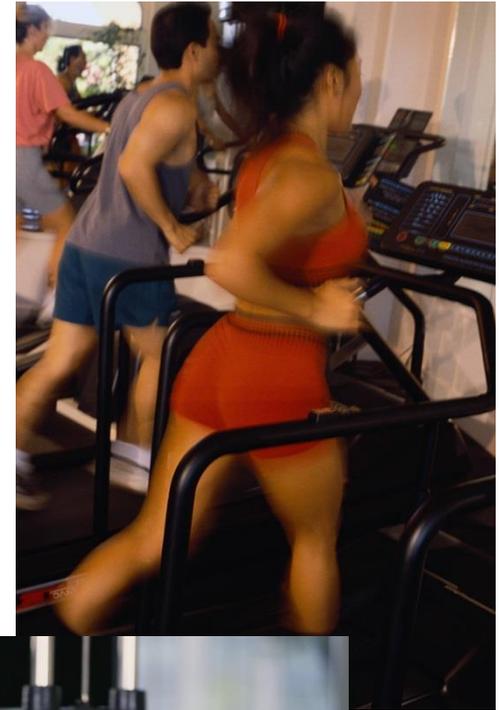
# Miniübungen

- Waldi
- Bahnhofspendler
- Kirschenpflücken
- Venenpumpe
- Frau Müller Frau Maier
- QiGong Abklopfen
- Strecken und Reckeln
- Stuhlspaziergang
- .....



# Gerätetraining

- Gerät
- Gewicht
- Wiederholungen
- Bei 5-7x nicht außer Atem



# Balanceübungen-Koordinationstraining



Verbessert Aufmerksamkeit, Konzentration, Körperwahrnehmung,....

Kontrolle, Koordination,...



...,Selbstmassage, Kräftigung

A close-up photograph of a person's legs from the knees down. They are wearing white shorts and bright orange sneakers with black accents. The person is sitting on a green carpet. The background is slightly blurred, showing a yellow curtain and a wooden floor.

„Seinem Körper nichts zuzutrauen bedeutet,  
sich selbst nichts zuzutrauen!“

Simone de Beauvoir

# Therapie Rückenschmerz

- **aktivierender Bewegungstherapie (A)**
- **Edukation (A)**
- **Psychotherapie (A)**
- **Progressive Muskel Entspannung (B)**
- **Rückentraining (B)**
- **Schmerzmittel (B)**
- **Ergotherapie (B)**

# Therapie Fibromyalgie

- individuell angepaßtes **Ausdauertraining** von geringer bis mittlerer Intensität 2-3 mal/ Woche a 30 Minuten:  
Krafttraining in Maßen, schnelles Spaziergehen, Walking, Fahrradfahren bzw. –ergometertraining, Tanzen, Aquajogging, Funktionstraining (Trocken- und Wassergymnastik)
- Psychotherapie in Kombination
- Entspannungsverfahren in Kombination
- **Meditative Bewegungstherapien** (Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga)
- Aufklärung/Schulung
- Antidepressiva, befristet
- Nichtsteroidale Antirheumatika, Starke Opioide, Massage sollen nicht eingesetzt werden.

Immer wenn ich joggen will, regnet es.

Und umgekehrt

**Was sind Hindernisse?**

**Welche Gegenstrategien?**



auch auf Youtube:  
SchmerzTV



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Quellen:**

Thomas Lukowski, Positive psychische Wirkung und wichtiger Therapiebaustein. DNP – Der Neurologe & Psychiater 2013; 14 (7-8)

Wen CP, Wai JPW, Tsai MK, et al.: Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011; 378: 1244–53.

Interdisziplinäres Forum der Bundesärztekammer: Bewegung wirkt wie ein Medikament. Dtsch Arztebl 2013; 110(7): A-271 / B-252 / C-252

Martin von Wachter. Chronische Schmerzen. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag 2014

Fotos: M. Friebel