

Essentia



Juni 2024

Dossier

04 **Bewegung ist gut
für die Gesundheit**

06 **Jede Bewegung zählt**

Praktisches

08 **Sport? Diesmal zieh
ich's durch**

assura.

**«Sport und Bewegung
wirken massgeblich präventiv
gegen nicht übertragbare
Krankheiten.»**



Bewegung ist wichtig für die Gesundheit, doch mehr als jeder vierte Erwachsene bewegt sich zu wenig. Bewegungsmangel ist für das öffentliche Gesundheitswesen zu einer echten Herausforderung geworden.

Dabei hält regelmässige Bewegung uns nicht nur fit und munter, sondern tut nachweislich etwas für unsere Gesundheit. Sie wirkt präventiv gegen Bluthochdruck, stärkt unser Immunsystem und sorgt für geschmeidige Gelenke und starke Knochen. Dazu baut sie Stress ab und fördert einen gesunden Schlaf. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung wird dieser Gesundheitsnutzen weiter gesteigert.

Wer regelmässig seine Muskeln stärkt, die Beweglichkeit fördert und das Gleichgewicht trainiert, leistet einen wichtigen Beitrag, um aktiv Unfälle zu vermeiden und auch im hohen Alter im Alltag mobil zu bleiben.

Was weniger bekannt sein dürfte, aber durch Studien gut belegt ist: Sport und Bewegung wirken massgeblich präventiv gegen nicht übertragbare Krankheiten. So senkt ein regelmässiges Training das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefässe, der häufigsten Todesursache in der Schweiz. Das Risiko für Darmkrebs sinkt um 30%, das für Brustkrebs um 20%. Zwei Sporteinheiten zu 30 Minuten pro Woche sollen das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, um 60% reduzieren.

Dass Sport sich positiv auf unsere Lebensqualität, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt, ist allgemein anerkannt. Dennoch fällt es nicht immer leicht, die Zeit und Motivation dafür zu finden. Diese Ausgabe von *Essentia* liefert Ihnen ein paar Motivationskicks und viele praktische Infos, um in Bewegung zu bleiben.

Ich wünsche Ihnen inspirierende Lesemomente.

Ruedi Bodenmann
CEO



Bewegung ist gut für die Gesundheit

Um von A nach B zu kommen, bei der Arbeit oder in der Freizeit: Regelmässige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit.



Jede Bewegung zählt

Regelmässige körperliche Betätigung fördert auf jeden Fall die Gesundheit, egal ob im Alltag oder beim Sport.

Ausreichend Bewegung heisst nicht, sich zu verausgaben. Sie brauchen auch nicht Ihre gesamte Freizeit im Fitnesscenter oder auf dem Sportplatz zu verbringen oder sich teure Geräte anzuschaffen.

Bewegung lässt sich mit alltäglichen Aktivitäten verbinden. Nehmen Sie konsequent die Treppe, legen Sie kurze Strecken nicht mit dem Auto zurück oder erledigen Sie ganz einfach den Haushalt oder Gartenarbeit. Nutzen

Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen und vermeiden Sie langes Sitzen.

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) tragen 30 Minuten moderate Bewegung am Tag zum Erhalt der Gesundheit bei. Um diese positive Wirkung noch zu steigern, empfiehlt die WHO Erwachsenen wöchentlich 2.5 bis 5 Stunden moderate (z. B. Gehen) oder 1.25 bis 2.5 Stunden intensive Bewegung (z. B. Rennen).

Interview



Dr P.-É. Fournier
Facharzt für Physikalische
Medizin und Rehabilitation,
Leiter der Abteilung Sport-
medizin an der Referenz-
klinik für Rehabilitation
CRR in Sitten (VS)

Womit befasst sich die Sportmedizin?

Die Sportmedizin richtet sich an alle aktiven Menschen, vom Anfänger bis zur Profisportlerin. Unser Fachgebiet interessiert sich für Fragen wie: Kann eine Aktivität wieder aufgenommen

werden? Wie und mit welchem Erfolg? Welche Betätigung ist je nach Alter und Gesundheitszustand zu bevorzugen? Wie lässt sich das eigene Training planen und überwachen? Was hilft bei Schmerzen, Beschwerden, Müdigkeit oder ungewöhnlichen Empfindungen?

Wann sollte man sich an einen Sportmediziner wenden?

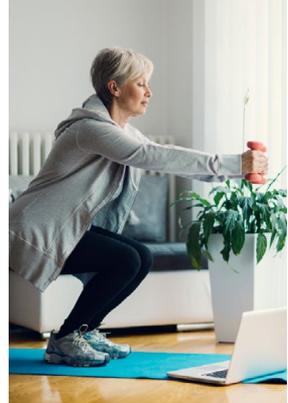
Bei gesundheitlichen Problemen, die mit dem Ausüben einer körperlichen Aktivität zusammenhängen. Die Sportmedizinerin versucht, den Ursachen des Problems auf

Es ist nie zu spät, um anzufangen

Mit zunehmendem Alter verliert der Mensch unweigerlich an Muskulatur und Beweglichkeit. Ausreichend Bewegung wird daher noch wichtiger. Idealerweise stimmt man die körperliche Betätigung auf das eigene Alter und seinen Gesundheitszustand ab und sorgt für Abwechslung.

Mehrere Vereine bieten Seniorinnen und Senioren Übungen an, die sie entweder bei sich zu Hause oder gemeinsam in Gruppen durchführen können.

- Sicher gehen: sichergehen.ch
- Pro Senectute: prosenectute.ch
- Rheumaliga Schweiz: rheumaliga.ch



Art der Tätigkeit



Ausdauertraining

Erhöht die Herzfrequenz dank langer, nicht allzu intensiver Ausdauerübungen.



Steigerung der Muskelspannung

Stimuliert den Körper durch eine ungewohnte Belastung und/oder wiederholte Bewegungen.



Dehnübungen

Fördern die Produktion von Synovialflüssigkeit, die für die Beweglichkeit der Gelenke benötigt wird.

Positive Auswirkungen

Stärkt das Herz, verbrennt Fett und Kalorien. Wirkt gegen Bluthochdruck und senkt das Cholesterin.

Steigert die Kraft und lindert allfällige Arthrose-Schmerzen.

Erhöhen die Beweglichkeit und Leichtigkeit bei alltäglichen Bewegungen.

Beispiele

Walking, Velofahren, Schwimmen

AquaGym, Pilates, Velofahren

Yoga, Stretching, Pilates

die Spur zu kommen und die Auslöser zu beheben. Wenn nötig, schlägt sie alternative Tätigkeiten vor, dank denen jemand fit bleiben kann, ohne das betroffene Gelenk oder System zu belasten. Bei Knöchelproblemen lautet die Empfehlung etwa, das Laufen durch Velofahren oder Aquajogging zu ersetzen.

Was halten Sie von Apps, die Sportcoachings oder Trainingspläne anbieten?

Für allgemeine Informationen und um wieder fit zu werden, können solche Apps nützlich sein. Sie ermöglichen jedoch kein «Feintuning» und können allfällige Abweichungen nicht

ausgleichen, denn sie berücksichtigen nicht die individuellen Bedürfnisse der Trainierenden. Ganz anders ein ausgebildeter Coach, der je nach Situation ein gezieltes und angepasstes Trainingsprogramm ausarbeitet. Zusätzlich spielt er eine wichtige Rolle als Motivator.

Wie lautet die goldene Regel, damit Sport und Gesundheit Hand in Hand gehen?

Auf den eigenen Körper hören, die Anstrengung nach und nach steigern und die ausgeübte Tätigkeit genießen.

Sport? Diesmal zieh ich's durch

Sie verspüren den Wunsch oder das Bedürfnis, sich zu bewegen. Hier sind einige Tipps, wie Sie (wieder) mit Sport beginnen – und dranbleiben!

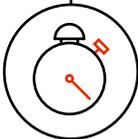


Welche Sportart passt zu mir?

So finden Sie es heraus: Was motiviert Sie zum Sport? Eine bessere Kondition, Muskelaufbau, abnehmen oder Stress abbauen?

Möchten Sie drinnen oder im Freien trainieren, daheim oder im Studio, allein oder mit anderen? Welche Angebote gibt es in der Nähe Ihres Wohnorts oder Arbeitsplatzes? Und sind Sie bereit, in Ausrüstung zu investieren?

Wenn Sie Ihre Sportart richtig auswählen, werden Sie Freude dabei haben und somit langfristig motiviert bleiben. Lassen Sie sich durch die vom Bund herausgegebene Sportartenübersicht inspirieren: jugendundsport.ch



Wie oft und wie intensiv sollte ich trainieren?

Ein einziger Grundsatz: Bauen Sie sich langsam auf, indem Sie Häufigkeit und Intensität allmählich steigern. So kann sich Ihr Körper an den Sport gewöhnen und Sie passen das Level stets Ihrer Fitness an. Starten Sie zum Beispiel nicht von null auf hundert mit dem Joggen, sondern beginnen Sie mit zügigem Gehen und wechseln Sie nach einiger Zeit zwischen schnellem Gehen und Laufen ab. Damit etwas wirkt, muss man es regelmässig tun. Natürlich lässt sich Bewegung aber trotzdem mit Ihrem Lebensrhythmus und Ihren Zielen vereinbaren.

Täglich 15 Minuten Sport für Ihre Fitness sind genauso wirksam wie dreimal pro Woche eine Stunde, um Gewicht zu verlieren, Ausdauer zu trainieren oder Muskeln aufzubauen.



Worauf sollte ich besonders achten?

Nehmen Sie während des Sports ausreichend Flüssigkeit zu sich, das wirkt auch krampfhemmend und trägt dazu bei, Verletzungen zu vermeiden. A und O ist das Aufwärmen, egal ob als angehender Sportler oder als Champion. Machen Sie eine Reihe lockerer und langsamer Bewegungen, um den Körper auf die bevorstehende Anstrengung einzustimmen. Schliesslich ist eine gesunde Ernährung die ideale Ergänzung zu jeder sportlichen Betätigung. Insbesondere Kohlenhydrate und Proteine liefern die für das Training benötigte Energie.

Die Meinung des Assura-Experten



Thomas Weller
Kundenberater,
ehemaliger
Profifussballer

Sei es aus persönlicher Vorliebe, Bequemlichkeit oder zum Sparen: Viele Menschen trainieren allein, zu Hause oder im Freien. Das gelingt sehr leicht, da mittlerweile eine reiche Auswahl an Übungen, Kursen und Trainingsprogrammen als App oder Podcast online verfügbar ist oder gestreamt werden kann.

Das Angebot ist riesig. Die Kunst ist es, ungeeignete Programme zu

vermeiden, um nicht Verletzungen zu riskieren. Bevorzugen Sie Plattformen, die von Sportfachleuten, Gesundheitsligen oder der öffentlichen Hand betrieben werden, und wählen Sie Anbieter, bei denen Sie ein Profil erstellen und so Ihre sportliche Betätigung personalisieren können. Achten Sie zudem darauf, dass Sie sich nur Übungen zumuten, die Sie einordnen können und die Ihr Körper leisten kann.

Und schliesslich bietet der Club Assura Abo-Vergünstigungen für alle, die weiterhin das Fitnessstudio bevorzugen: **club.assura.ch/de/angebote-im-bereich-sport**

10 Zahlen und Fakten

In unseren sozialen Netzwerken



10'000 täglich?

 Gehen ist eine der einfachsten Tätigkeiten, um fit zu bleiben. Der Nutzen für unsere Gesundheit wird in der Regel an der Anzahl Schritte gemessen, die wir pro Tag zurücklegen. Oft ist zu hören, dass es 10'000 sein sollten, was 7.5 km und einem Verbrauch von 300 bis 400 kcal entspricht. Diese Zahl ist jedoch relativ.

 Forschende der Uni Massachusetts haben 2022 eine Studie veröffentlicht, laut der die ideale Schrittzahl für unter 60-Jährige eher bei 9'000 Schritten und für über 60-Jährige bei 7'000 Schritten liegt. Für die @ WHO wiederum hängt die ideale Schrittzahl davon ab, welche weiteren sportlichen Aktivitäten im Lauf des Tages ausgeübt werden. Am Ende zählt nur, dass wir uns bewegen!

#Laufen #Fitness #Gesundheit



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH

Welcher Sport ist Trumpf in der Schweiz?

Nicht Skifahren, Schwingen oder Hornussen. Nein, es ist der Fussball. Rund 10'000 Spiele werden jedes Wochenende ausgetragen. Wir zählen hierzulande 1'300 Vereine sowie 270'000 lizenzierte Spielerinnen und Spieler.

Top 5

Jede sportliche Betätigung verbrennt Kalorien. Zu den gängigsten Sportarten, die bei zügigem Tempo am meisten Kalorien verbrennen, zählen:

- Laufen: ca. 800 kcal/h
- Langlauf: ca. 800 kcal/h
- Schwimmen: ca. 750 kcal/h
- Velofahren: ca. 700 kcal/h
- Rudern: 600 kcal/h

Über 500

Vita-Parcours-Strecken warten in der Schweiz auf alle, die Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben! Hier geht's zu einem Vita Parcours in Ihrer Nähe:
zurichvitaparcours.ch

Endorphine

Sportliche Betätigung reduziert die Stresshormone. Nach 30 Minuten Sport setzt das Gehirn Endorphine frei, die das Schmerz- und Müdigkeitsempfinden verringern und eine leichte Euphorie auslösen. Dieses Wohlbefinden steigert die Motivation der Trainierenden erheblich und sorgt so dafür, dass sie sich regelmässig betätigen und Erfolgserlebnisse verbuchen können.

Gesundheitsbooster Bewegung:

- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- stärkt das Immunsystem
- stärkt Muskeln, Knochen und Gelenke
- reduziert das Risiko chronischer Krankheiten
- erhöht die Energie und Vitalität
- verbessert die Gelenkigkeit und das Gleichgewicht
- stärkt die geistige Gesundheit und das Selbstwertgefühl

Von klein auf

Wer Kinder zu körperlicher Betätigung ermutigt, schenkt ihnen eine Basis für gute Gesundheit. Beim Sport lernen sie unter anderem auch, ihre Energien zu bündeln, über sich selbst hinauszuwachsen und Teamwork zu pflegen. Die gewählte Sportart sollte altersgerecht sein und dem Charakter des Kindes entsprechen. Die Beanspruchung darf sein Wachstum nicht beeinträchtigen. Ab fünf Monaten kann das Kind beim Babyturnen oder -schwimmen mitmachen und ab drei Jahren das Velo- oder Skifahren entdecken.





Sport in den Ferien, ganz entspannt mit Mondia Plus

Ferien im Ausland sind oft der ideale Zeitpunkt für Sport oder um neue Aktivitäten zu entdecken. Eine falsche Bewegung oder ein Sturz sind schnell passiert. Dank der Reise- und Annullierungsversicherung Mondia Plus reisen Sie dennoch unbeschwert.

Für CHF 9/Monat und mit der Option Unfall ist die Versicherung weltweit an Ihrer Seite:



Medizinische Notfälle

Volle und unbegrenzte Deckung von Behandlungskosten.



Suche, Rettung und Rückführung

Suche und Rettung von vermissten oder sich in Gefahr befindenden Personen. Medizinisch begleiteter Rücktransport in die Schweiz.



Hilfeleistung

Weltweite
Hilfeleistung
rund um die Uhr.



Annullierung

Kostenerstattung einer annullierten Reise bei einem unerwarteten Ereignis.

Die genauen Bedingungen von Mondia Plus erfahren Sie hier: assura.ch



Kontakt

assura.ch
0800 277 872
(Gratisnummer)

