

Liebe Leserin, lieber Leser



Wer Übergewicht hat, hat es im wahrsten Sinn des Wortes schwer. Der Körper schleppt täglich eine Zusatz-Last mit sich herum und leistet Schwerstarbeit. Viele Bewegungen können nur mühsam ausgeführt werden. Und doch wäre regelmässige körperliche Betätigung ein wichtiger Schlüssel zur Gewichtskontrolle. Diese Broschüre informiert über die Bedeutung der Muskeltätigkeit für den menschlichen Stoffwechsel und zeigt Möglichkeiten auf, wie sich auch stark übergewichtige Menschen so bewegen können, dass sie ihrem Körper keinen Schaden zufügen.

Ich wünsche Ihnen dabei Erfolg und gutes Gelingen!

Dr. med. Natascha Potoczna

Mitglied des Fachrates der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS

Inhalt

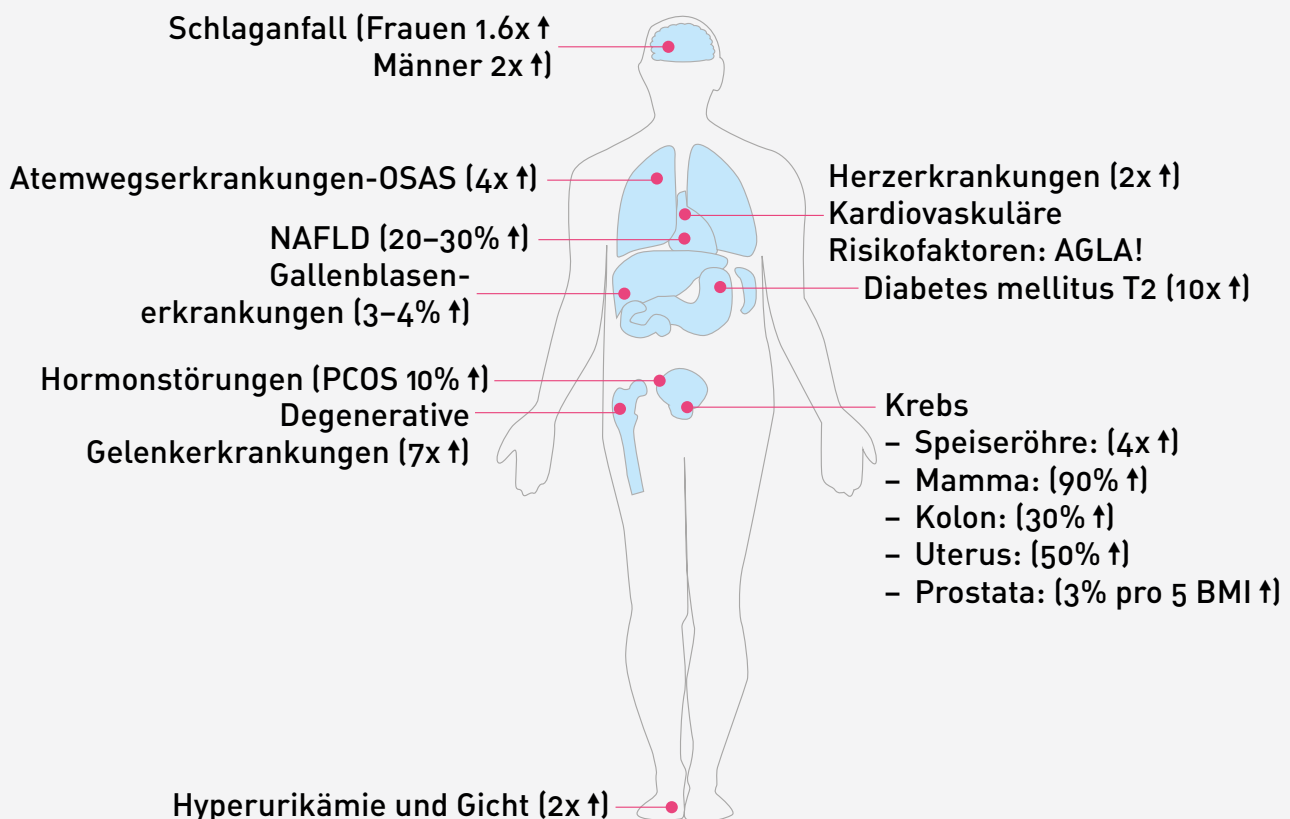
- 3 Übergewichtige sind bereits Sportler!**
- 3 Folgen des Übergewicht
- 4 Warum ist denn zusätzliche Bewegung so wichtig?
- 5 Wie funktioniert Bewegung?
- 6 Gibt es eine Alterslimite?**
- 7 Wie viel Bewegung ist genug?**
- 7 Welche Bewegung ist gesund?**
- 8 Mythen und Fakten zur Bewegung
- 10 Bewege ich mich bereits genug?
- 12 Meine Bewegungstabelle
- 13 Fragebogen zum aktuellen Gesundheitszustand**
- 13 Test zum aktuellen Fitnessgrad
- 14 Übungen für den Alltag für jeden Fitness-Stand/Gesundheitszustand
- 29 Optimale Sportarten für Übergewichtige**
- 30 Motivation**
- 31 Informationen zur SAPS**

Übergewichtige sind bereits Sportler!

Durch das zusätzliche Gewicht leisten Sie bereits Mehrarbeit: Bei jedem Atemzug muss mehr Körpermasse durch die Brustwand angehoben werden, damit sich die Lunge entfalten kann, somit steht Ihnen nur noch $\frac{3}{4}$, bei hohem Übergewicht sogar noch weniger der Atemausdauer zur Verfügung. Mit jedem Schritt tragen Sie die zusätzlichen Kilos mit. Ihren Alltag zu bewältigen ist bereits eine sportliche Herausforderung, welcher Sie sich wahrscheinlich gar nicht bewusst sind. Warum denn noch mehr Bewegung? Leider besteht das

Übergewicht nicht aus zusätzlicher Muskulatur, sondern es entsteht durch zuviel Energiespeicher, also Körperfett. Darum fühlen Sie sich abends nicht angenehm müde, glücklich und entspannt, wie das nach einer sportlichen Herausforderung der Fall ist, sondern körperlich kaputt und unzufrieden. Wahrscheinlich haben Sie auch noch Schmerzen in den Beinen, Füßen, Knien oder im Rücken. Dies sind Folgen des Ungleichgewichtes: zu wenig Muskulatur um das Gewicht zu tragen. Das überlastet den ganzen Körper.

Folgen der Adipositas: BMI > 30



Folgen des Übergewichts

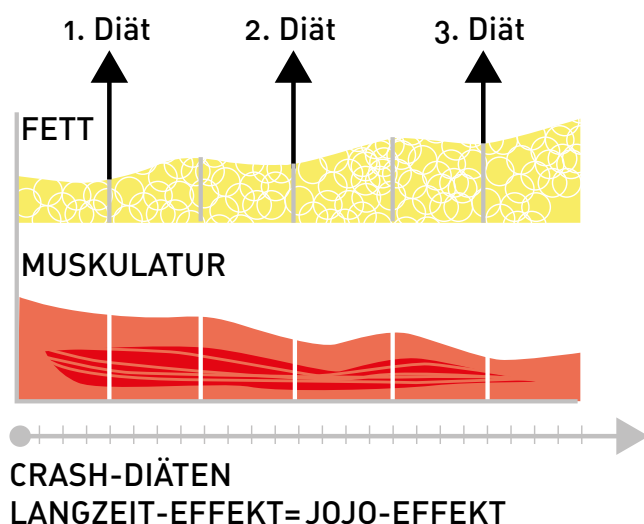
Übergewicht resultiert, wenn dem Körper zu viel Energie zur Verfügung steht, sei es durch die Ernährung oder durch Bewegungsmangel. Diese Energie wird in Form von Fett in den Fettzellen in der Unterhaut abgespeichert. Bei lang andauerndem Energieüberschuss wird zunehmend auch Fett im Bauch, um die Organe und in den Organen selbst abgelagert. Besonders Leber, Herz und die Muskulatur sind davon betroffen. Diese Organe und die Muskulatur sind dann in ihren Funktionen durch die Fettdepots gestört und es kommt zu zunehmender Dekompensation des Stoffwechsels: Hoher Blutzucker (Diabetes mellitus Typ 2), hohe Blutfettwerte, hoher Blutdruck, Leberfunktionsstörungen und Krebserkrankungen. Durch das zunehmende Gewicht steigt die Traglast für die Gelenke. Die Folge sind Abnutzungserscheinungen (Arthrose) meist in den Knien, und in der Hüfte aber auch in den Fussgelenken und in der

Wirbelsäule mit Neigung zum Hohlkreuz, dies führt zu chronischen Schmerzen. Bereits 10 kg Übergewicht haben eine massive Steigerung der Belastung zur Folge.

Ein einfaches Beispiel: Eine Frau, 170 cm gross und 80 kg schwer, sitzt in der Hocke und jätet Unkraut. Nach einer Weile steht sie auf: Die Beinmuskulatur wird angespannt und bringt die Beine zur Streckung. Nach dem Hebelgesetz muss die im Oberschenkel erzeugte Kraft ca. achtmal so groß sein wie das reine Körpergewicht ohne Unterschenkel (ca. 70 kg). Durch den Zug der Bänder kommen allein schon beim Aufstehen aus der Hocke – auf beide Kniegelenke verteilt – ca. $8 \times 2 \times 35 \text{ kg} = 560 \text{ kg}$ Druckbelastung zustande. Wird aber das Gewicht um 5 kg reduziert, bedeutet das eine Entlastung der Kniegelenke bereits um 40 kg!

Warum ist denn zusätzliche Bewegung so wichtig?

Unter Bewegung ist hier jede Form von Aktivität gemeint. Also jede Minute, welche sie pro Tag zu Fuss gehen, den Lift meiden, mit dem Fahrrad einkaufen oder die Fernbedienung auf dem Fernseher deponieren um zum Kanalwechsel aufzustehen usw. Jeder zusätzliche Schritt hilft Ihnen Energie zu verbrennen, Stress zu reduzieren und Verspannungen zu lösen, hilft Ihnen depressive Gedanken oder Ängste abzubauen, verbessert Ihren Stoffwechsel, Ihre Organfunktionen sowie



das Immunsystem, reduziert das Risiko für Stoffwechselerkrankungen, hilft gegen Müdigkeit, gibt neue Energie, Wohlbefinden und ein gutes Körpergefühl zurück. Zudem ist es eine gute Gelegenheit mit der Familie zusammen zu sein, Freundschaften zu pflegen oder neue Freunde zu finden.

Wenn Sie eine Gewichtsreduktion anstreben, haben Sie mit Bewegung eine gute Unterstützung, welche den Effekt mehr als verdoppelt. Jede Gewichtsreduktion ohne zusätzliche Bewegung führt leider nicht zu einer Reduktion der Fettdepots, sondern baut auch Muskulatur ab: im Durchschnitt entspricht dies 300 gr Muskelmasse pro abgenommenes Kilogramm Körpergewicht. Dieser Verlust erhöht das Risiko für den Jojo-Effekt und macht Sie trotz der Gewichtsreduktion langfristig müde, schwach und krank.

Wie funktioniert Bewegung?

Damit der Mensch sich bewegen kann, braucht er ein stabiles Gerüst (das Skelett), Scharniere (das sind die Gelenke) und Motoren, welche Kraft und Geschwindigkeit produzieren (die Muskeln). Insgesamt haben wir am ganzen Körper 656 Muskeln. Ein Muskel besteht aus Bündeln faserartiger Muskelzellen. Es gibt grundsätzlich 2 Muskelzell-Typen: Typ I: die langsam arbeiten-

de Ausdauer-Muskelzelle, sie verbraucht viel Sauerstoff indem sie Fett in Energie umwandelt. Typ II: die Schnellkraft-Muskelzelle, welche ihre Energie hauptsächlich aus Zucker gewinnt. Jede Bewegung wird vom Gehirn und vom Rückenmark berechnet. Der Befehl wird dann über die Nervenbahnen an die Muskulatur weitergeleitet und dort von den entsprechenden Muskeln oder Muskelfaserpaketen ausgeführt. Die Bewegung entsteht durch das koordinierte Zusammenziehen resp. Erschlaffen von einzelnen Muskeln oder Muskelgruppen. Zum Beispiel benötigt ein Lächeln 17 Gesichtsmuskeln, ein Stirnrunzeln hingegen über 40! Die vom Muskel erzeugte Kraft wird über die Sehne an die Knochen weitergeleitet. Meist liegt eine Sehne über mindestens einem Gelenk. Die durch den Muskel erzeugte Kraft beugt oder streckt dieses Gelenk. Jedes Gelenk hat mindestens zwei Muskelgruppen als Gegenspieler: auf der einen Seite die Beuger und auf der anderen die Strecker. Daher ist es auch wichtig, dass beide Muskelgruppen trainiert werden, um eine gleichmässige Bewegung im Gelenk zu ermöglichen.

Gibt es eine Alterslimite?

Nein, absolut nicht! Bewegung ist in jedem Alter, für jeden Gesundheitszustand, für jedes Gewicht sinnvoll und führt zu einer Verbesserung des Allgemeinbefindens, der Beweglichkeit aber auch der Körperfunktionen. Wichtig ist nur, dass die Bewegung dem aktuellen Konditionszustand und dem Können angepasst ist. Wenn Erkrankungen bestehen, lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner untersuchen und beraten. Wenn Sie unsicher sind, nehmen Sie unseren Fragebogen zu Ihrem Gesundheitszustand zu Hilfe (siehe Seite 13). Je nach Biographie, Umwelteinflüssen und Veranlagungen altert jeder Mensch anders. Bewegung hilft Ihnen, «erfolgreich» zu altern: Viele Veränderungen können positiv beeinflusst werden.

Über die Jahre verliert der Körper an Muskel- und Organ-Zellmasse. Dies führt unter anderem dazu, dass wir jedes Jahr statistisch ca. 400 gr zunehmen. Zusätzlich mit der abnehmenden Muskelkraft werden die Sehnen weniger belastbar, der Knorpel wird faserig und somit entstehen zunehmend Abnutzungserscheinungen an den Gelenken. Die Knochenmasse wird nur bis

maximal zum 30. Lebensjahr aufgebaut und nimmt von da an langsam aber stetig ab. Umso wichtiger ist eine gut ausgebildete Muskulatur: dies hilft der natürlichen Gewichtszunahme entgegen zu wirken, die Knochenmasse zu erhalten und Ihr Gleichgewicht zu trainieren. So kann der Osteoporose (Knochenbrüchigkeit), Gelenkbeschwerden (Arthrose, gewisse Rheuma-Erkrankungen), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und weiteren, physiologischen Veränderungen entgegen gewirkt werden. Zusätzliches Training der Koordination (Geschicklichkeitstraining) hilft Stürze zu vermeiden.

Bewegung ist wie ein Jungbrunnen: durch die tägliche Belastung (nicht Überlastung!) werden die Gewebe besser durchblutet, Regenerationsmechanismen aktiviert und die Gelenke bleiben geschmeidig. Zudem hilft es Geist und Seele fit zu halten, Menschen zu treffen und vielleicht sogar neue Freundschaften zu schließen.

Es ist nie zu spät anzufangen! Unser 20 min Powertraining mit den 3 Schwierigkeitsstufen kann Ihnen dabei helfen (siehe Seiten 14 bis 26).

Wie viel Bewegung ist genug?

Grundsätzlich gilt: Jeder Schritt zählt! Empfohlen sind 30 Minuten am Tag Bewegung mittlerer Intensität. Mittlere Intensität bedeutet Gehen bei einem Tempo, bei welchem sie zwar schneller atmen, aber noch problemlos sprechen können. Diese 30 min können auch aufgeteilt werden in Zeitabschnitte von mindestens 10 min. Versuchen Sie nicht von heute auf Morgen diese 30 min umzusetzen, beginnen Sie mit 5–10 min, dafür konsequent jeden Tag. Es ist einfacher 3 x 10 min. am Tag zu finden, an welchen man sich zusätzlich bewegt: z.B. indem man zu Fuss zum Einkaufen geht oder eine Bus-/Tramstation früher aussteigt, über Mittag mit den Arbeitskollegen einen kleinen Verdauungsspaziergang macht, etc.

Für eine lang anhaltende Gewichtsreduktion integrieren Sie 2 bis 3 mal pro Woche einen Krafttrainingsteil, z.B. unser 20 min Power-Training.

Welche Bewegung ist gesund?

Wenn Sie gesund sind und keine Gelenkbeschwerden haben, ist jede Bewegung, jeder Sport, alles was Spass macht und Sie auch regelmässig einhalten für Sie gesund. Wenn bei Ihnen eine Erkrankung im Bereich Herz, Kreislauf, Lunge, Stoffwechsel (z.B. Diabetes) oder Gelenke bekannt ist, sollten Sie Ihren Hausarzt oder Sportarzt vorher kontaktieren. Grundsätzlich wird Ihnen normales Gehen in einem der Erkrankung angepassten Tempo nicht schaden: Der Mensch ist ein Läufer, sein im Vergleich zu den meisten Tieren kleiner Kopf, das schmale Becken und die ausgeprägte Beinmuskulatur zusammen mit dem aufrechten Gang prädisponieren ihn zum Gehen. Der Grieche Yiannis Kouros hält bis heute den Rekord über eine Gehstrecke von 422.63 km in 48 Stunden (Gols, Austria, 1998)!

Mythen und Fakten zur Bewegung:

1. Ich muss Sport treiben um mich genügend zu bewegen.

Nein, jeder Schritt, jede (Alltags-) Bewegung zählt.

2. Ich muss im Fettverbrennungsbereich trainieren um abzunehmen.

Nein, der Fettverbrennungsbereich ist nur im Spitzensport von Bedeutung. Wichtig ist, dass Sie durch JEDE Bewegung mehr Energie verbrauchen. Eine negative Energiebilanz führt zu einer Gewichtsreduktion!

3. Mit Nahrungsergänzungsmitteln, den «Fatburnern», kann ich mir ein Training ersparen.

Leider konnte ein solcher Effekt beim Menschen bisher nicht bewiesen werden.

4. Ich habe keine Zeit um mich jeden Tag zu bewegen!

Versuchen Sie in Ihren Alltag kleine Bewegungseinheiten einzubauen, z.B. beim Anstehen in der Warteschlange beim Einkaufen können Sie von den Zehen zur Ferse wippen oder den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu ziehen und ein paar Sekunden zu halten. Dieselbe Übung können Sie auch beim Zähneputzen durchführen oder vielleicht schaffen Sie es sogar, beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen? Stiegen Sie auf dem Heimweg eine Bus- oder Tramstation früher aus und gehen den Rest zu Fuss. Parkieren Sie beim Einkaufen zuhinterst, das spart Zeit beim Suchen eines Parkplatzes nahe beim Eingang. Vielleicht finden Sie im Büro eine Kollegin/ einen Kollegen, welcher mit Ihnen einmal die Woche nach dem Lunch 15 min

Bewegungstabelle (Beispiel):

Tagesziel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
unklar	1538	3798	2987	4300	3009	4874	1065
Mittelwert 3080 Schritte pro Tag							
3000	2865	4536	3002	2977	3298	5897	1523
3000	3017	3621	3598	3001	3790	5678	3001
3500	3678	3505	3561	3499	3634	4621	3509
3500

spazieren geht? Ich bin sicher mit ein bisschen Fantasie finden Sie drei mal 10 min Zeit, etwas Bewegung in Ihren Tagesablauf einzubauen.

5. Wer Muskelkater hat, sollte seinen Körper möglichst schonen.

Muskelkater ist keine Krankheit und meist auch völlig unproblematisch, nur eben etwas schmerzhaft. Er entsteht durch eine Überforderung der Muskulatur, was nicht nur Anfängern, sondern auch trainierten Sportlern passiert, wenn sie ungewohnte Übungen ausführen. Beim Muskelkater kommt es innerhalb der Muskeln zum Zerreißen kleiner Eiweiss-Strukturen, aus denen die Muskelfasern gebildet werden, der Organismus reagiert mit einer lokalen Entzündung. Daher die Schmerzen. Bewegung hilft eher, als dass sie schadet, da sie die Durchblutung fördert und den Heilungsprozess vorantreibt. Leichte Bewegung ist in Ordnung, nur nicht übertreiben. Auch Sauna und Wärme helfen.

6. Wer viel trainiert, braucht Nahrungsergänzungsmittel, weil sie die Leistung steigern.

Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen in konzentrierter

Form. Doch der Verlust an solchen Nährstoffen ist im Sport nicht so gross, dass er durch künstliche Präparate ausgeglichen werden müsste. Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr sollte jedoch geachtet werden. Als Faustregel: mindestens 1 Liter pro Stunde schweiss-treibenden Sport.

7. Schwangere dürfen keinen Sport machen.

Im Gegenteil. Viele Studien zeigen, dass sportlich aktive Schwangere deutlich seltener Komplikationen während der Entbindung haben. Ausserdem reduzieren sich die schwangerschaftstypischen Rückenschmerzen, die Gewichtszunahme wird limitiert und das Risiko eines Diabetes sinkt. Geeignet sind vor allem Schwimmen, Wandern, Laufen, Gymnastik und Tanzen. Auf Kampf- und Ballsportarten sollten Frauen mit fortschreitender Schwangerschaft verzichten. (Vorbehalten bleiben allerdings bestimmte, ärztlich festgestellte Komplikationen.)

8. Mit zunehmendem Alter sollte man auf anstrengenden Sport verzichten und höchstens spazieren gehen.

Zwar fallen mit steigendem Alter körperliche Aktivitäten schwerer. Doch es geht mehr, als wir denken. Muskeln erneuern sich alle 15 Jahre und wissen insofern gar nicht, wie alt sie sind. Das sollte man nutzen, denn innerhalb von zwölf Monaten kann man seine Muskelkraft um mehr als 100 Prozent steigern. Dadurch erhöht sich nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern es bleibt auch die Selbständigkeit länger erhalten. Wichtig ist Dauerhaftigkeit. Morgens zehn Minuten Gymnastik und tagsüber einen strammen Spaziergang, Walken oder Joggen. Und das täglich.

9. Nach dem Training darf ich nichts essen.

Falsch, denn nach dem Training braucht der Muskel neue Eiweiss-Bausteine um die beim Training zerstörten Muskelfasern zu reparieren. Sportler sollten darauf achten, dass sie $\frac{3}{4}$ Eiweiss und $\frac{1}{4}$ Kohlenhydrate zu sich nehmen. Besteht ein Gewichtsproblem, so wird empfohlen, die Kohlenhydrate auf ein Minimum zu reduzieren. Ein Fitnessteller oder ähnliches ist da eine optimale Wahl.

10. Ich mache nur die Übungen, welche die Problemzonen betreffen z.B. den Bauch.

Das ist leider nicht so einfach möglich. Auch noch so viele Bauchübungen geben keine Garantie, dass man seinen Hüftspeck los wird. Die Verteilung des Körperfettes ist stark genetisch bedingt. Zudem: wer unangenehme Übungen meidet, baut nur weiter seine Stärken aus und trainiert nicht seine Schwächen. So entstehen muskuläre Dysbalancen und man riskiert Haltungsschäden! Achten Sie darauf, auch immer den Muskel-Gegenspieler zu trainieren: Vorder- und Rückseite der Oberschenkel, Rücken und Bauch.

Bewege ich mich bereits genug?

Damit Sie diese Frage beantworten können, schreiben Sie sich doch einmal auf, wie lange und von wo nach wo sie zu Fuss, mit dem Velo etc. unterwegs waren (siehe Beispiel auf Seite 8). Einfacher ist es mit einem Pedometer die Schrittzahl pro Tag zu messen. Vielleicht haben Sie ein Handy, welches ein Pro-

gramm zum Zählen der Schritte enthält oder für welches ein solches Programm erhältlich ist. Oder Sie verwenden einen mechanischen Schrittzähler. – Als Durchschnitt wurde in Studien eine Anzahl um 5000 Schritte festgestellt. Für eine Gewichtsreduktion ist eine langfristige Erhöhung auf 10 000 Schritte pro Tag wünschenswert.

Gratuliere, Sie haben einen Schrittzähler erworben. Tragen sie den Schrittzähler von Morgens gleich nach dem Aufstehen bis Sie abends zu Bett gehen. Schreiben Sie nun jeden Abend auf, wie viele Schritte Sie gegangen sind und stellen Sie den Pedometer für den nächsten Tag auf «Null». Nach 7 Tagen können Sie den Durchschnitt berechnen und wissen so genau, ob Sie sich schon genug bewegen (↑ 10 000 Schritte pro Tag) oder ob Sie noch daran arbeiten sollten. Sobald es Ihnen gelungen ist, das Tagesziel jeden Tag zu erreichen, können Sie diese Anzahl erhöhen z.B. um 200 – 500 Schritten pro Tag.

Pedometer/Schrittzähler

Der Pedometer wird meistens am Gürtel, in der Hosentasche oder in der Handtasche (Handy) getragen. Er misst die Schritte aufgrund der beim Gehen entstehenden Erschütterungen. Andere Bewegungen wie Fahrradfahren, Schwimmen, Krafttraining werden nicht aufgezeichnet.

Accelerometer

Ein Accelerometer misst die Beschleunigung und rechnet diese je nach Modell um in Gehstrecke, verbrauchte Kalorien oder er gibt Ihnen z.B. mit einem «Smile» an, ob das Total der täglichen Bewegung ausreichend war. (z.B. «actismile» aus dem SAPS-Shop, www.saps.ch)

Ihre Tabelle

Tagesziel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
unklar							
Mittelwert _____ Schritte por Tag							



Fragebogen zum aktuellen Gesundheitszustand

Bestehen eine oder mehrere der folgenden Krankheiten oder Beschwerden:

Frage	NEIN	JA
Alter: <ul style="list-style-type: none"> • Frauen: Sind Sie älter als 55 Jahre? • Männer: Sind Sie älter als 45 Jahre? 		
Haben sie bis jetzt keinen Sport getrieben, waren körperlich nicht aktiv?		
Nehmen sie regelmässig Medikamente ein?		
Leiden Sie unter einer chronischen Krankheit wie z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Hoher Blutzucker (Diabetes mellitus) • Herzerkrankung • Gelenkerkrankungen • andere 		
Haben Sie unter Anstrengung oder sogar in Ruhe Beschwerden? z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Kurzatmigkeit bis Atmenot • Druck in der Brust oder Schmerzen in der Brust • Schwindelgefühle • Gelenkschmerzen • Allgemeines Krankheitsgefühl 		
Gibt es einen Grund, warum Sie das Gefühl haben, sich nicht zusätzlich bewegen zu können?		

In folgenden Situationen sollten Sie Ihren Hausarzt oder Sportarzt konsultieren:

- Wenn Sie einmal oder mehrmals mit Ja geantwortet haben.
- Falls Sie erst kürzlich einen Herzinfarkt oder Hirnschlag erlitten haben.
- Falls bei Ihnen eine Herzerkrankung bekannt ist und der Arzt uneingeschränktes, körperliches Training nicht ausdrücklich erlaubt hat.
- Falls bei Ihnen eine Erkrankung besteht, welche noch in Abklärung ist oder deren Therapie noch nicht etabliert ist.

Den Fitness-Stand kann man selber testen

Wie «fit» man effektiv ist, kann man mit einfachen Mitteln selber feststellen. Dazu eignet sich ein Geh-Test: bei normalem, gutem Fitness-Zustand braucht man plus/minus eine Viertelstunde, um mit zügigem Walken (nicht Joggen) zwei Kilometer weit zu gehen. – Menschen mit einem BMI von 40 und mehr sollten in dieser Zeit etwa 400 Meter schaffen. Eine andere Möglichkeit besteht darin, auf einer Sportbahn 5 Minuten lang zügig zu gehen und zu messen, wie weit man dabei kommt. Dies kann man nach einer gewissen Zeit (z.B. 3 Monate später) wiederholen, um den Fortschritt zu messen, den man gemacht hat. Das motiviert.



12

Übungen für den Alltag und für jeden Fitness-Stand/Gesundheitszustand

Das 20 Minuten Powerprogramm:

3 Stufen:

1. Stufe: einfach gegen Schwerkraft
2. Stufe: mit Theraband oder/und Gewicht
3. Stufe: Körpergewicht

Sie benötigen: Eine Uhr, einen Stuhl, eine Bodenmatte, Therabänder (versch. Stärken s. S. 27), eine Treppe oder Absatz, eine Wand, an welcher Sie sich abstützen können, evtl. Musik.

2 min. Aufwärmen: Arme kreisen, Beine schütteln, Rumpfdrehung und an Ort und Stelle gehen/«Marschbewegung».

Jede Übung 1 Minute lang durchführen. Wenn Sie in dieser Zeit mehr als 20 Wiederholungen schaffen oder die Wiederholungen im Sekundentakt ausführen, können, so gehen Sie eine Stufe höher. – Wer nicht auf den Boden liegen kann, soll die entsprechenden Übungen liegend auf dem Bett ausführen.

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Armbeuger/vordere Schultermuskulatur

1



Einfach

Hände nach vorne
gerade ausgestreckt
und beugen

Mittel

mit Theraband
(unter Fuss
und anziehen)



Fortgeschritten

Stuhl an Wand und Becken
vor Stuhlrandkante bis
Kreuzbein senken

BR
E
T
S
U
B
E
S
T

2 → mit Cursor auf Figur fahren und Übungsablauf sehen

Armstrecker/hintere Schultermuskulatur

Einfach
Arme nach hinten hochheben



Mittel
Dito mit Theraband



Fortgeschritten
Liegestütze gegen Wand



REHABILITATION

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

seitliche Schultermuskulatur

3



Einfach
Arme seitwärts
über Kopf heben



Mittel
Dito mit
Theraband



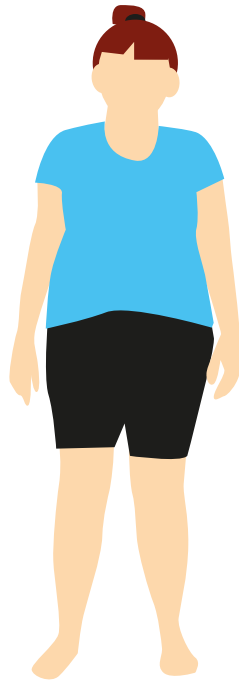
Fortgeschritten
Seitwärts wegdrücken
von Wand

B
E
T
E
S
T
S
E
R
S

4

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

obere Schultergürtelmuskulatur



Einfach

Schultern bei hängenden
Armen hochziehen



Mittel

Dito mit
Theraband



Fortgeschritten

Stuhl an Wand und Körper-
gewicht halten mit
gestreckten Armen halten
Schultern hochziehen

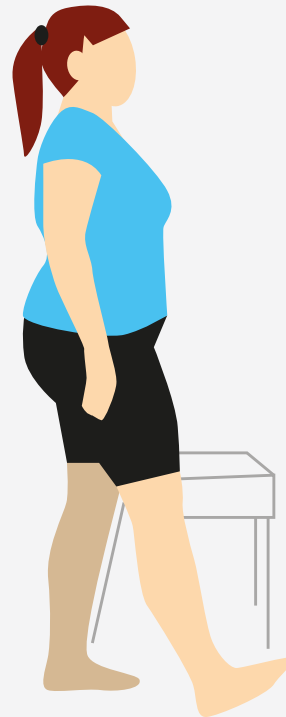
→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Hüft-/Kniestreckker

5

Einfach

Im Stand Unterschenkel
nach vorne hochziehen



Mittel

Von Stuhl aufstehen



Fortgeschritten

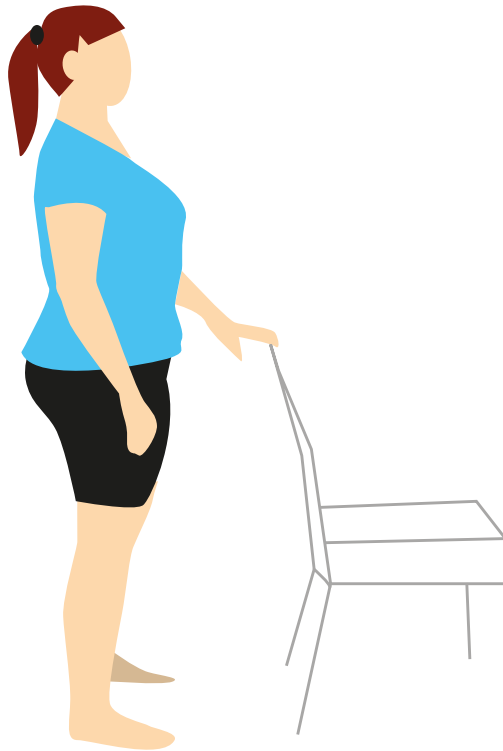
Von Hocke aufstehen



6

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Hüft-/Kniebeuger



Einfach

Im Stand
Unterschenkel nach
hinten hochziehen

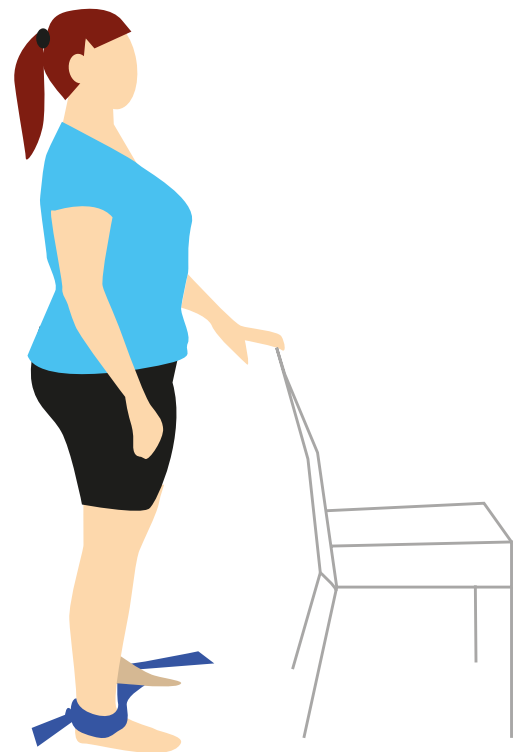
Mittel

Dito mit
Theraband



Fortgeschritten

Hüpfen bzw. Sprung
an Ort



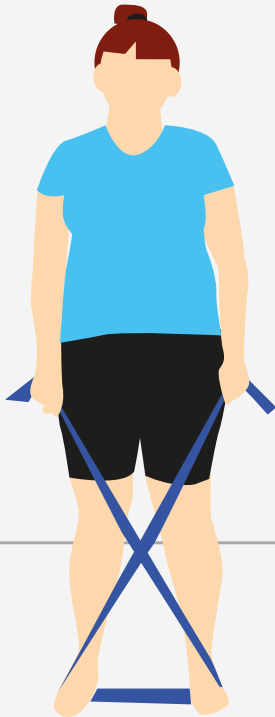
→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

seitliche Hüft-/Beinmuskulatur

7

Einfach

Gestrecktes Bein
seitlich anheben

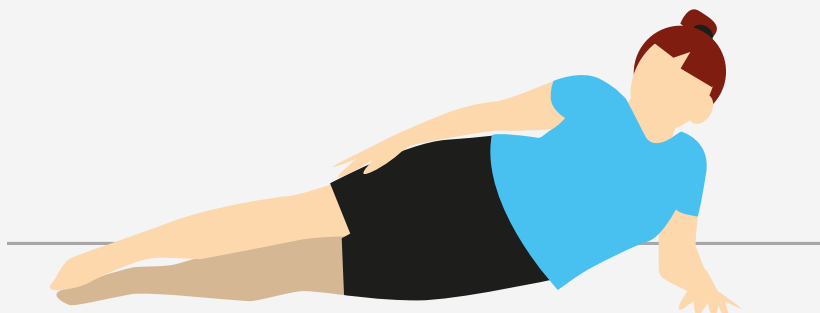


Mittel

Dito mit Theraband

Fortgeschritten

Am Boden den Körper
seitlich abheben



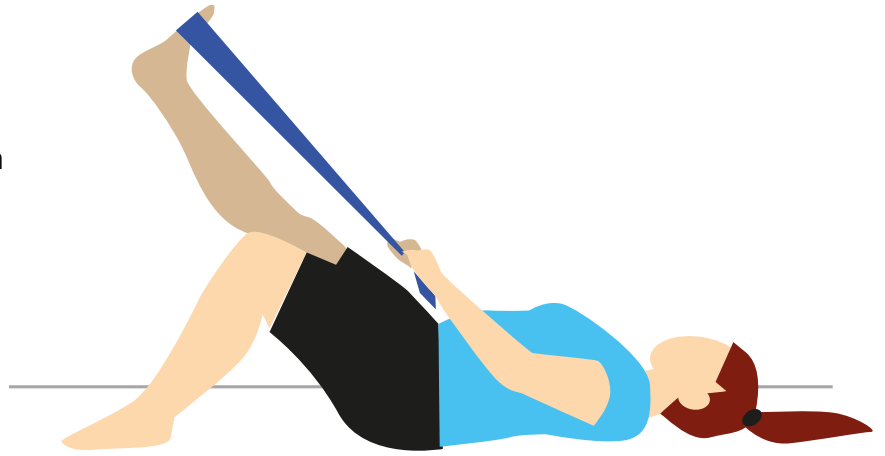
8

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Unterschenkelmuskulatur

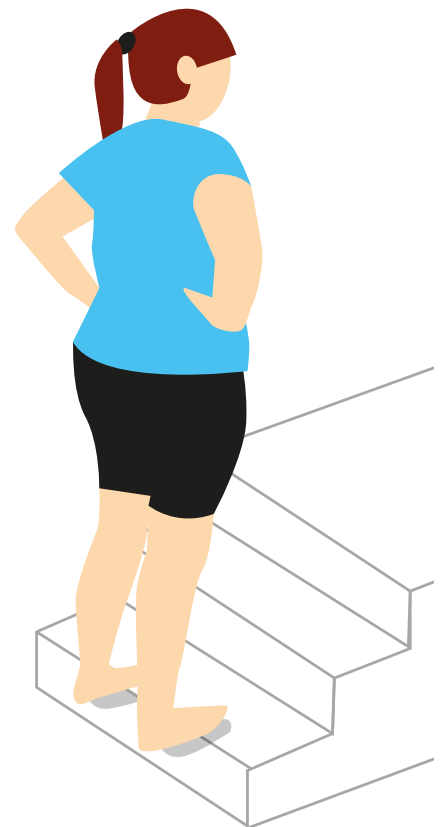
Einfach

Im Liegen Zehen strecken und anziehen mit Theraband



Mittel

Im Stand von Zehenspitze auf Ferse wippen



Fortgeschritten
Auf Treppenabsatz

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

gerade Bauchmuskeln 9



Einfach

Im Stehen Bauchnabel
gegen Wirbelsäule ziehen,
loslassen

Mittel

Im Liegen,
Kissen im Kreuz,
Kopf anheben



Fortgeschritten

Im Liegen, Beine auf
Stuhl und sit-ups



10

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

seitliche Bauchmuskeln



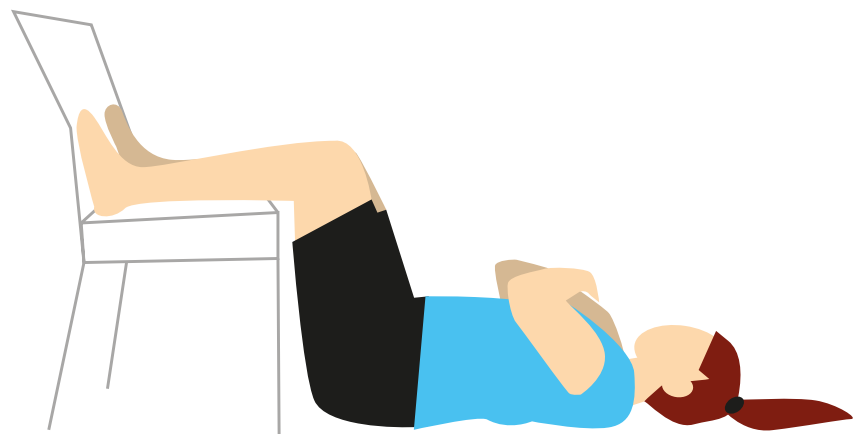
Einfach

Im Stehen
in Taille drehen,
nach beiden Seiten



Mittel

Wie Übung 9,
zusätzlich
rechte bzw. linke
Schulter anheben



Fortgeschritten

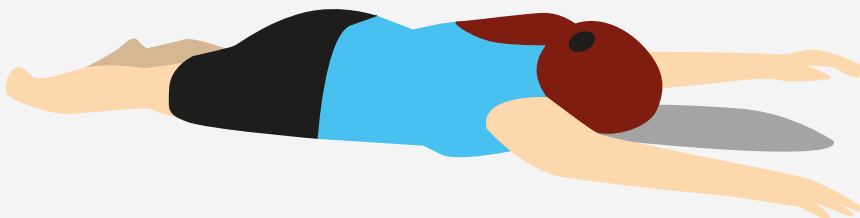
Wie Übung 9,
zusätzlich seitlich
drehen

BRUNNEN

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

11

Rückenstrecker

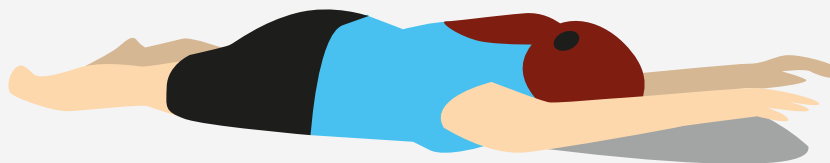


Einfach

In Bauchlage abwechselnd
Arme oder Beine anheben
sowie über Kreuz

Mittel

In Bauchlage abwechselnd
Arme bis Schulter oder Beine
bis Becken anheben sowie
über Kreuz



Fortgeschritten

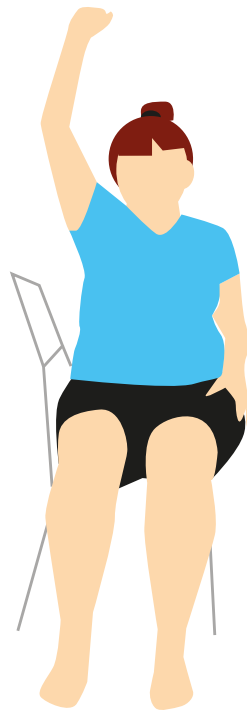
Gleiches, auf Knie
und Arme gestützt

BRUNNEN

12

→ mit Cursor auf Figur fahren
und Übungsablauf sehen

Rückenstrecker

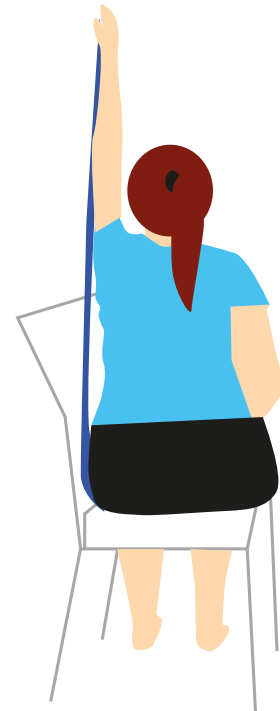


Einfach

Sitzend, Arme
abwechselnd über
Kopf zur Seite wippen

Mittel

Gleiches,
zusätzlich mit
Theraband



Fortgeschritten

Im Stand abwechselnd
Arme über Kopf strecken,
mit Theraband

Anschliessend: 3 min. Stretching

Wichtig ist die Auswahl des «richtigen» Therabandes:

Die ideale Bandlänge beträgt 2,50 – 3,00 m, so können unkontrollierte Kraftanstrengungen oder ein Reißen des Bandes vermieden werden. Die Farben der Theraband-Übungsbänder zeigen die Stärkegrade des Latexbandes an. Dehnfähigkeit und Widerstandskraft in Kilogramm sind jeweils genau ausgerechnet, was Ihnen die Wahl

des richtigen Bandes erleichtert. Am besten probieren Sie die verschiedenen Farben aus: Sie sollten die Übungen 15 mal durchführen können, dabei eine deutliche Belastung aber keine Schmerzen spüren. Zur einfacheren Auswahl hier eine kurze Beschreibung der einzelnen Farben bzw. deren Bedeutung:

Beige: Das leichteste. Vor allem geeignet für den Rehabilitationsbereich, wenn Sie sich nur sehr vorsichtig belasten dürfen.

Gelb: Einsatz zu Therapiezwecken, ist aber etwas kräftiger und wird auch von älteren Menschen gerne für das Training genutzt.

Rot: Geeignet für eine leicht bis durchschnittlich belastbare Frau.

Grün: Gute Einstiegsfarbe auch für Männer, die ein normales Training anstreben und für die gut trainierte Frau.

Blau: Für anspruchsvolles Krafttraining geeignet.

Schwarz: Sehr anspruchsvolles Training aber noch nicht im Leistungssportbereich.

Silber und Gold: Leistungssport.
Achten Sie auf die korrekte Durchführung der Übung.

Übung	Testresultat		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Testresultat		5. Woche	6. Woche	7. Woche	8. Woche
	Übungs-Nr.	Theraband					Übungs-Nr.	Theraband				
Oberkörper	1											
Oberkörper	2											
Oberkörper	3											
Oberkörper	4											
Oberkörper	5											
Rumpf	6											
Rumpf	7											
Rumpf	8											
Beine	9											
Beine	10											
Beine	11											
Beine	12											



Diese Tabelle drucken

Optimale Sportarten für Übergewichtige



Ausdauersportarten:

1. Spazieren, Gehen, Nordic Walking, Bergwandern
2. Radfahren, Ergometer/Hometrainer
3. Schwimmen, Aquafit
4. Skilanglauf
5. Rudern
6. Tanzen
7. Golf (ohne Buggy)

Kraftsportarten:

1. Pilates, Yoga
2. Thai Chi
3. Theraband, Hanteltraining



Motivation:

1. Setzen Sie sich realistische Ziele.
2. Nehmen Sie sich nicht vor, von Anfang an das ganze Programm durchzuhalten: nehmen Sie z.B. alle 2 Wochen eine neue Übung dazu.
3. Geben Sie Ihrem Körper die nötige Zeit, sich an mehr Bewegung zu gewöhnen.
4. Erhöhen Sie den Schwierigkeitsgrad erst, wenn Ihnen eine Übung zu einfach erscheint und z.B. mehr als 20 Wiederholungen ohne Ermüdung möglich sind.
5. Versuchen Sie die Übungen in den Alltag zu integrieren: z.B. Bauchnabel gegen Wirbelsäule ziehen wenn Sie in der Warteschlange stehen, von den Zehen auf die Fersen wippen, wenn Sie auf den Bus warten etc.
6. Wenn Sie einen sitzenden Beruf haben, versuchen Sie z.B. jede Stunde einmal kurz aufzustehen. Bereits diese kurzen Unterbrechungen haben einen positiven Effekt auf Ihren Stoffwechsel: Cholesterin- und Blutzuckerspiegel sinken.
7. Bleiben Sie massvoll: kleine, leichte aber dafür regelmäßige Trainingseinheiten sind zu Beginn nicht nur effektiver, sondern auch besser für den Körper. Beginnen Sie ein Ausdauertraining z.B. mit einmal täglich 10 Minuten und betten Sie diese Bewegung in Ihren Alltag ein. Gehen Sie z.B. einen Weg zur Arbeit zu Fuss oder mit dem Fahrrad anstatt mit dem Bus oder dem Auto. Oder gehen Sie nach dem Mittagessen täglich 10 min spazieren. Oder gehen Sie immer vor dem Duschen 10 min walken.
8. Suchen Sie Alltags-Situationen, wo Sie Ihre verbesserte Fitness und Kraft erleben können, z.B. dass Ihnen das Treppensteigen nicht mehr die ganze Puste raubt, die Einkaufstaschen nicht mehr so schwer erscheinen etc. Notieren Sie solche positiven Erlebnisse in der Agenda.
9. Versuchen Sie eine/n Bewegungspartner/in zu finden, so können Sie sich gegenseitig motivieren.
10. Wählen Sie eine Bewegungsart, welche Ihnen Spass macht!
11. Planen Sie für Sport und Bewegung feste Zeiten in Ihrem Wochenplan. Tragen Sie in Ihren Kalender z.B. drei Mal pro Woche 30 min Walking ein und achten Sie auf die Einhaltung, so wie Sie es bei anderen Terminen auch tun.
12. Wählen Sie eine Sportstätte in der Nähe Ihrer Wohnung oder Arbeit aus. Wer noch lange Wege zurücklegen muss oder erst nach Hause geht, bis er mit dem Sport beginnen kann, wird diesen Aufwand wiederholt scheuen und schliesslich das Training ganz sausen lassen.

Auch kleine Schritte führen zum Ziel. Diese Empfehlungen richten sich an Menschen, denen es ohnehin schwer fällt, sich im Leben zu bewegen. Sie sollen Möglichkeiten zeigen, wie man mit bescheidenen, schonenden Übungen mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, damit die Muskulatur in der Lage ist, sich wieder aufzubauen und zu kräftigen.

Wir müssen nicht über Nacht zu Sportskanonen werden und auch nicht mehr aufs Matterhorn klettern ... Aber wir können uns und unserem Körper Gutes tun. Er wird es uns mit mehr Wohlbefinden danken.

Viel Erfolg!

Über die Möglichkeiten zur Adipositas-Therapie gibt die Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS auf Anfrage kostenlos Auskunft.

Informationen zur SAPS

Die SAPS wurde Ende 1997 von engagierten Ärzten gegründet mit den Zielen:

- Information und Aufklärung über Adipositas
- Beratung und Betreuung der Betroffenen
- Integration der Übergewichtigen in die Gesellschaft
- Vertretung der Anliegen in gesundheitspolitischen Belangen
- Unterstützung der Forschung und Förderung des Wissens über Adipositas

Die Stiftung betreibt eine Geschäftsstelle in Zürich. Diese gibt telefonische und schriftliche Auskünfte zu allen Fragen rund ums Übergewicht.

Im Internet informieren wir unter **www.saps.ch** über aktuelle Fragen und bieten eine umfassende Dokumentation zum Thema an.

Zur Unterstützung der Stiftung wurde die **Gönner-Organisation** «Solidarität für Adipositaskranke» ins Leben gerufen. GönnerInnen erhalten viermal jährlich das Mitglieder-Magazin «**saps.ch**» und profitieren dank der «**sapsCard**» von verschiedenen interessanten Vergünstigungen. Für ihre politische Lobbyarbeit und für die individuelle Beratung Betroffener ist die SAPS auf Ihre Unterstützung angewiesen. Werden Sie GönnerIn.

Vielen Dank für Ihre Solidarität!

Die Realisierung der **SAPS-Bewegungsbroschüre** wurde freundlicherweise ermöglicht durch:

- Stiftung «Perspektiven» Swiss Life
- Victorinox AG / Carl und Elise Elsner-Gut Stiftung
- Rüegg-Bollinger Stiftung
- Familien Vontobel-Stiftung
- Stiftung der Gottfried-Keller Loge I.O.O.F.
- Hans Konrad Rahn Stiftung
- August Weismann Fürsorge-Stiftung
- Walter Haefner Stiftung
- Parrotia Stiftung
- Stiftung Symphasis
- Jürg-Walter-Meier-Stiftung
- Dr. Arthur und Estella Hirzen-Callegari-Stiftung



Weitere Informationen bei:

Schweizerische Adipositas-Stiftung

SAPS

Geschäftsstelle

www.saps.ch

Tel. 044 251 54 13

E-Mail: info@saps.ch

PC/Spenden: 87-407427-9

IBAN: CH43 0483 5061 9972 4100 0

Eine Publikation der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS

Autorin: Dr. med. Natascha Potoczna, Luzern

Wissenschaftliche Beratung: PD Dr. med. Susi Kriemler, Basel

Illustrationen: Sarah Weishaupt, Basel, www.sarahweish.blogspot.ch

Redaktion: Dr. med. h.c. Heinrich von Grünigen

© SAPS – Vervielfältigung und Wiedergabe des Inhaltes nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch die SAPS.

Das integrale Dokument wird als PDF auf der Website der SAPS – www.saps.ch – publiziert. Eine gekürzte Fassung mit den konkreten Übungsanleitungen wird separat gedruckt.

Gestaltung: art e miss, Frauenfeld

Druck: Staffeldruck, Zürich

Auflage: 2000/2013 (im Format A5 gedruckt)