

**Bewusst gelebt**

# Sport für Einsteiger und Umsteiger



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt



<b>Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben!</b>	<b>4</b>
<b>Körperliche Leistungsfähigkeit</b>	<b>6</b>
<b>Kleine Trainingslehre</b>	<b>10</b>
<b>Tipps für den Trainingsalltag</b>	<b>14</b>
<b>Erfolgreiches Trainingsmanagement</b>	<b>16</b>
<b>Trainingsprinzipien</b>	<b>20</b>
<b>«Top Ten» der gesündesten Sportarten</b>	<b>24</b>
<b>Ausdauersportarten</b>	<b>26</b>
<b>Spiel- und Schneesportarten</b>	<b>34</b>
<b>Fitnesssportarten und Wellness</b>	<b>44</b>
<b>Sportarten im Überblick</b>	<b>51</b>
<b>Über die Rheumaliga</b>	<b>56</b>
<b>Weitere Literatur</b>	<b>57</b>
<b>Nützliche Adressen</b>	<b>58</b>

## Impressum

Autoren	Dr. med. Franz Lauener, Leitender Arzt Zentrum für Rheuma- und Knochenerkrankungen, Klinik Stephanshorn, St. Gallen André Pirlet, dipl. Physiotherapeut / dipl. Sportlehrer, Rehasentrum Leukerbad Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin / Betriebsphysiotherapeutin, Rheumaliga Schweiz
Gestaltung	pourquoi-pas, Zürich
Fotos	<a href="http://www.photocase.de">www.photocase.de</a> / <a href="http://www.dreamstime.com">www.dreamstime.com</a>
Projektleitung	Dr. phil. Claudia Hagmayer, Rheumaliga Schweiz
Herausgeber	© by Rheumaliga Schweiz, 2008

Mit freundlicher Unterstützung

**Die Mobiliar**  
Versicherungen & Vorsorge

Was für manche Menschen pures Vergnügen ist, kostet andere Überwindung. Doch so unterschiedlich die Einstellung zu Sport auch ist, in einem Punkt sind sich alle einig: Regelmässige Bewegung hält gesund. Aber reicht dieses Wissen aus, um uns für ein sportliches Leben zu begeistern? In vielen Fällen genügt es nicht.

### Sport tut Körper und Psyche gut

Aus diesem Grund hat die Rheumaliga Schweiz diese Broschüre konzipiert. Sie hat das Ziel, alle zu mehr Bewegung zu motivieren. Denn Sport, sofern er bewusst und massvoll betrieben wird, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und den Gemütszustand aus und beugt zudem rheumatischen Beschwerden im Rücken und in den Gelenken vor.

### Ratgeber für Einsteiger und Umsteiger

Unabhängig davon, ob Sie neu mit Sport anfangen oder bereits über Erfahrungen verfügen, ist diese Broschüre ein wertvoller Ratgeber für Sie. Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über verschiedene Trainingsformen, stellen Ihnen eine Vielzahl von Sportarten vor und liefern Ihnen wertvolle Tipps für den sportlichen Alltag. Probieren Sie neue Sportarten aus und wundern Sie sich nicht, wenn es Ihnen plötzlich Spass macht. Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, nach einem anstrengenden Bürotag frische Waldluft einzuatmen. Vielleicht wirken Sie




---

“Wundern Sie sich nicht, wenn es plötzlich Spass macht.”

---

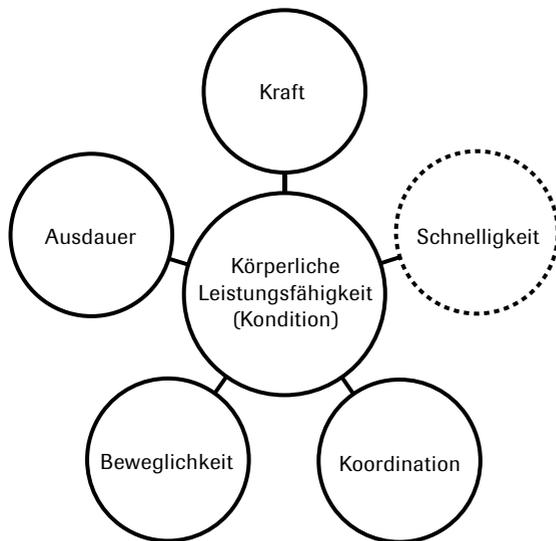
auch schon bald aktiv in einem Sportverein mit. Die Möglichkeiten für mehr Bewegung sind grenzenlos.

### Sie sind Ihr eigener Experte

Wenn Sie sich gesund fühlen, können Sie mit dem Training gleich beginnen. Falls Sie länger keinen Sport gemacht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Dieser wird Sie individuell beraten und Ihnen geeignete Sportarten vorschlagen. Ein wichtiges Merkmal bei allen Aktivitäten ist Ihr Gefühl. Denn Sie sind die Expertin, der Experte für Ihren Körper! Nehmen Sie allfällige Warnsignale ernst. Dies gilt übrigens auch bei der Wahl von Sport- und Fitnessanbietern, da deren Qualitätsstandards sehr unterschiedlich sind. Achten Sie auf ein gutes Bauchgefühl und freuen Sie sich darauf, Ihrem Leben neuen Schwung zu geben.

## Was macht uns leistungsfähig?

Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit – diese fünf Fähigkeiten definieren die körperliche Leistungsfähigkeit. Doch was verstehen wir unter den Begriffen? Und was nützen uns die einzelnen Fähigkeiten im Alltag? Anders als beim Leistungssport ist die Schnelligkeit beim Gesundheitssport nicht von Bedeutung. Hier streben wir eine solide Grundkondition an sowie ein gesundes und verletzungsfreies Sportvergnügen, das unser körperliches Wohlbefinden steigert und gleichzeitig Freude bereitet.



Diese fünf Fähigkeiten bestimmen die körperliche Leistungsfähigkeit. Schnelligkeit ist beim Gesundheitssport nicht wichtig.

## Kraft – ein wertvoller Helfer im Leben

Kraft ist die muskuläre Fähigkeit, Widerständen entgegenzuwirken und diese schliesslich zu überwinden. Dabei unterscheiden wir drei Arten von Kraft: Die *Maximalkraft* – die grösstmögliche Muskelkraft – wird unter anderem beim Krafttraining im Fitnessstudio entwickelt. Dieser Kraft verdanken wir es, dass wir beispielsweise schwere Kisten heben können. Im Gegensatz zur Maximalkraft ist die *Schnellkraft* im Alltag kaum von Bedeutung. Schnell und explosiv Kräfte zu entwickeln, ist bei Kampfsportarten wie Judo wichtig. Doch welche Kraftform ermöglicht es uns, in aufrechter Haltung zu sitzen und zu stehen? Es ist die dritte und für den Gesundheitssport wichtigste Kraftform: die *Kraftausdauer*. Dank ihr werden

wir bei lang andauernden Kraftleistungen weniger schnell müde. Trainiert und entwickelt wird die Kraftausdauer unter anderem beim Fahrrad fahren.

### **Beweglichkeit schützt vor Verletzungen**

Sportarten wie Gymnastik oder Yoga fördern unsere Beweglichkeit. Dies ist die Fähigkeit des Muskel-Gelenk-Systems, Bewegungen mit einem möglichst grossen Bewegungsumfang ausführen zu können. Je beweglicher wir sind und je besser wir unsere Muskulatur aufgedehnt haben, desto leichter, elastischer und harmonischer sind unsere Bewegungen und desto weniger anfällig sind wir für Verletzungen.

### **Koordination bringt Sicherheit in Sport und Alltag**

Die Koordination ermöglicht es uns, Bewegungsabläufe zu harmonisieren und verschiedene Einzelbewegungen miteinander zu koordinieren, zu regulieren und zu steuern. Sportarten wie Tai Chi fördern diese Fähigkeiten ganz gezielt und führen zu einem guten Bewegungs- und Körpergefühl sowie zu einem besseren Gleichgewicht. In Sport und Alltag bewegen wir uns sicherer, stürzen weniger leicht und verletzen uns auch nicht so schnell.

### **Ausdauer schützt vor Ermüdungen**

Verfügt jemand über eine gute Ausdauer, ist er in der Lage, eine vorgegebene Leistung über einen langen Zeitraum durchzuhalten. Mit Ausdauer ermüden

---

“Sport macht uns für den Alltag fitter.”

---



wir langsamer und erholen uns rascher und besser. Herz-, Kreislauf-, Atmungs- und Stoffwechsellsystem haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Ausdauer. Gefördert wird diese in Sportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking.

### Das richtige Mass ist entscheidend

Die Zauberformel für mehr Lebensqualität ist einfach: Mehr Bewegung! Durch das Trainieren stärken wir unseren Körper, sind leistungsfähiger und gleichzeitig belastbarer. Dabei ist es nicht nötig, dass wir wie Spitzensportler trainieren – ganz im Gegenteil. Übermäßige Belastung überfordert den Körper und ist eher schädlich als nützlich. Weit sinnvoller ist ein massvolles, an die persönlichen Voraussetzungen angepasstes Sportprogramm, das alle Organe und Körpersysteme regelmässig beansprucht und stärkt. Gönnen wir unserem Körper und den Organen gar keine Bewegung, werden sie träge und verlieren im Laufe der Zeit ihre Funktionsfähigkeit.

### Was passiert beim Training?

Das übergeordnete Ziel von sportlicher Betätigung ist die Erhöhung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Dass wir dieses Ziel überhaupt erreichen können, liegt an der Anpassungsfähigkeit unseres Körpers. Unser Organismus ist flexibel und stellt sich laufend auf die Anforderungen unseres Lebens – und unseres Sportprogramms – ein.

Im Körper herrscht normalerweise ein Gleichgewicht zwischen aufbauenden und abbauenden Kräften. Dieses Gleichgewicht wird auch Homöostase genannt. Eine ausreichend intensive Belastung bringt dieses biologische Gleichgewicht kurzfristig aus der Balance. Die Belastung während des Trainings

---

“Durch Training werden wir leistungsfähiger und belastbarer.”

---



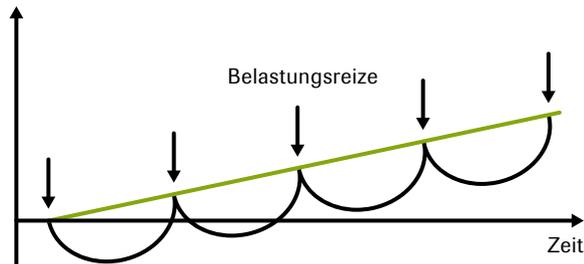
regt den Körper an, sich auf zukünftige Belastungen vorzubereiten und ein neues Gleichgewicht auf höherem Niveau zu erreichen. Diese Anpassung des Leistungsniveaus bezeichnet man als Superkompensation.

**In der Regenerationsphase tut sich viel**

Regeneration ist die gezielte, auf das Training abgestimmte Erneuerung der körperlichen, geistigen und seelischen Leistungsfähigkeit nach einer Belastung. Eine sportliche Belastung stellt für den menschlichen Körper einen Reiz dar, an den er sich anzupassen versucht. Kehren bestimmte Belastungen regelmässig wieder, so ist der Körper nach einer gewissen Zeit darauf vorbereitet und es kommt zu einer Leistungssteigerung.



Niveau der sportlichen Leistungsfähigkeit



Regelmässige, zunehmende Belastungsreize führen zu einer grösseren sportlichen Leistungsfähigkeit.

War der Trainingsreiz hoch genug, bereitet sich der Körper in der Erholungsphase auf eine erneute Belastung vor, indem er das Leistungsniveau erhöht. Wird dieses erhöhte Leistungsniveau nicht genutzt, so senkt es sich wieder.

Die Reizstärke der sportlichen Belastung ist vom Leistungsniveau des Einzelnen abhängig. Nimmt die Leistungsfähigkeit ab oder bleibt sie konstant, dann waren die Trainingsabstände wahrscheinlich zu gross. Müdigkeit, Lust- und Kraftlosigkeit während des Trainings deuten hingegen auf eine Überlastung und zu kleine Trainingsabstände hin.

**1. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spass macht!**

Viele sind mit ihrem Körper unzufrieden und möchten den Einstieg in ein sportlicheres Leben schaffen. Doch wie startet man in ein gesünderes Leben? Ganz einfach: Probieren Sie die Sportart aus, die Ihnen am meisten Freude bereitet.

**2. Nutzen Sie die Gunst des Augenblicks!**

Vielleicht scheint gerade die Sonne und Ihnen steht der Sinn nach frischer Luft. Seien Sie spontan und gönnen Sie sich heute noch etwas Bewegung in der Natur.

**3. Starten Sie mit dem Training vor dem Training!**

Diese Minuten sind entscheidend: Nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit und wärmen Sie Ihre Muskeln langsam auf. So spüren Sie Ihren Körper und verhindern Unfälle.

**4. Gönnen Sie sich Abwechslung!**

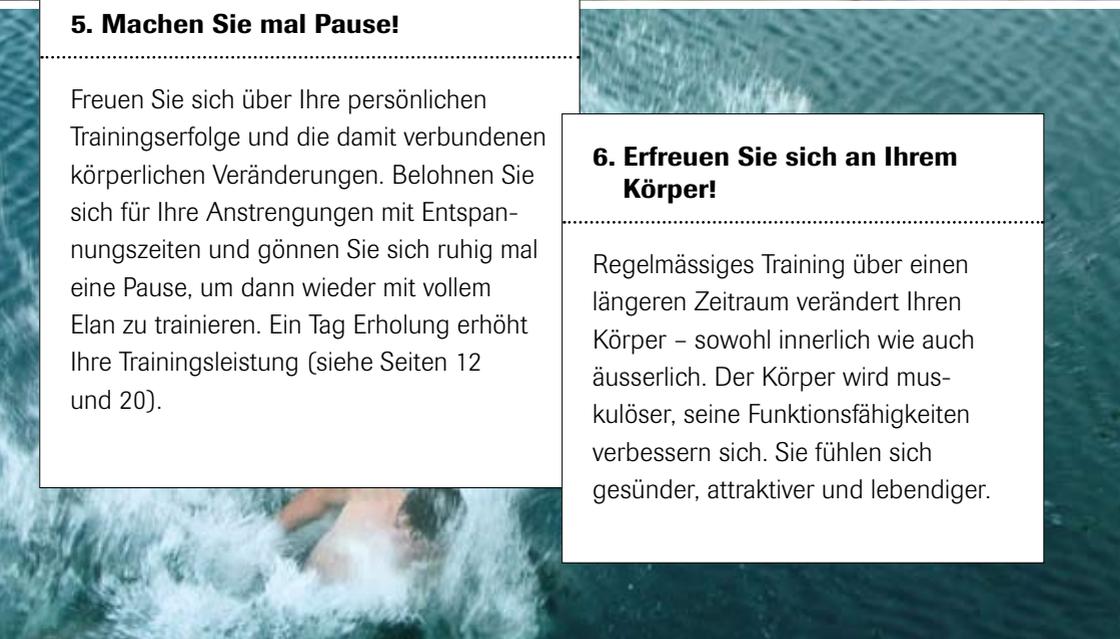
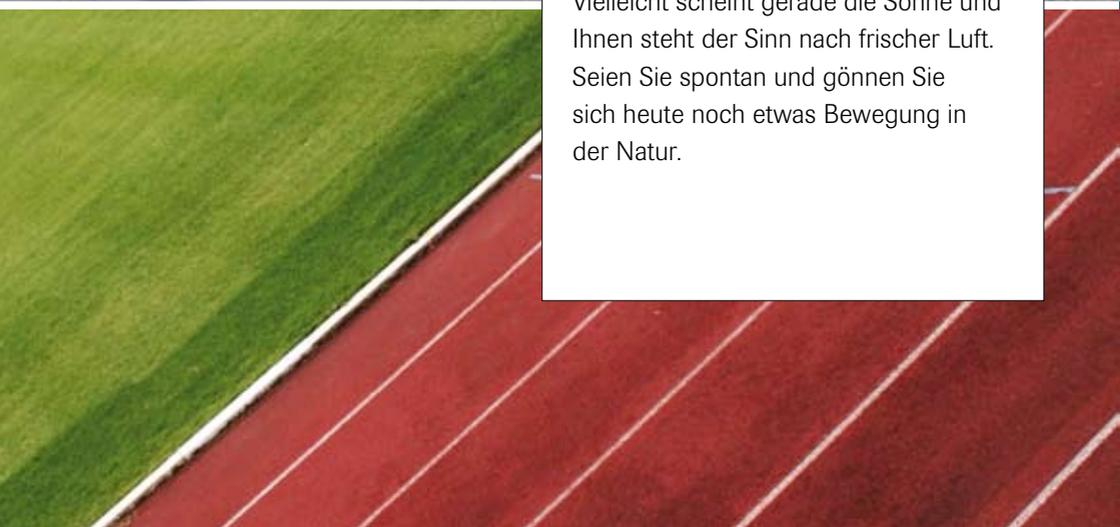
Sport macht dann Freude, wenn er weder Stress noch Langeweile verursacht. Bringen Sie Abwechslung in Ihren Trainingsalltag und trainieren Sie dann, wenn Ihnen danach ist.

**5. Machen Sie mal Pause!**

Freuen Sie sich über Ihre persönlichen Trainingserfolge und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen. Belohnen Sie sich für Ihre Anstrengungen mit Entspannungszeiten und gönnen Sie sich ruhig mal eine Pause, um dann wieder mit vollem Elan zu trainieren. Ein Tag Erholung erhöht Ihre Trainingsleistung (siehe Seiten 12 und 20).

**6. Erfreuen Sie sich an Ihrem Körper!**

Regelmässiges Training über einen längeren Zeitraum verändert Ihren Körper – sowohl innerlich wie auch äusserlich. Der Körper wird muskulöser, seine Funktionsfähigkeiten verbessern sich. Sie fühlen sich gesünder, attraktiver und lebendiger.





**Setzen Sie sich realistische Ziele**

Jedes erfolgreiche Training hat eine Absicht und einen Plan. Sich die richtigen Ziele zu setzen, gehört zu einem guten Trainingsmanagement. Unerreichbare Ziele verursachen mehr Frust als Lust. Je realistischer Sie sich und Ihren Körper einschätzen, desto mehr Spass haben Sie an Ihrem Training. Bei der Zielsetzung unterscheiden wir drei Formen.

**1. Langfristige Ziele**

Träumen Sie schon lange davon, eines Tages an einem 10-Kilometer-Lauf teilzunehmen? Dieser Traum kann wahr werden. Vorausgesetzt, Sie gönnen sich genug Zeit zum Trainieren. Glauben Sie an sich und daran, dass Sie dieses Ziel erreichen können.




---

“Was möchten Sie im Sport erreichen?”

---

**2. Mittelfristige Ziele**

Die mittelfristig angelegten Ziele unterstützen Sie dabei, die langfristigen zu erreichen. Dabei definieren Sie konkrete Zwischenziele für bestimmte Zeiträume. Wenn Sie in sechs Monaten an einem 10-Kilometer-Lauf teilnehmen möchten, könnten Ihre Zwischenziele so aussehen: Innerhalb von drei Monaten laufe ich eine Strecke von sechs Kilometern. Nach fünf Monaten schaffe ich es, neun Kilometer zu laufen. Wichtig ist, dass die definierten Zwischenziele über Zahlen und Daten messbar sind.

**3. Kurzfristige Ziele**

Wenn Sie sich für einen Zeitraum von Tagen oder Wochen Ziele setzen, sollten diese realistisch und herausfordernd sein. Halten Sie auch kurzfristige Absichten schriftlich fest, damit Sie diese regelmäßig überprüfen und sich über Ihre erreichten Ziele freuen können. Mögliche Zielsetzungen für ein dreimonatiges Trainingsprogramm:



### In drei Monaten sechs Kilometer laufen

**WOCHE 01** Abwechselnd eine Minute laufen und zwei Minuten gehen. Das Ganze neun Mal wiederholen, bis eine Trainingszeit von 27 Minuten erreicht ist. Zwei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 02** Abwechselnd zwei Minuten laufen und eine Minute gehen. Das Ganze neun Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 27 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 03** Abwechselnd drei Minuten laufen und eine Minute gehen. Das Ganze sieben Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 28 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 04** Abwechselnd vier Minuten laufen und eine Minute gehen. Das Ganze sechs Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 30 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

...

**WOCHE 07** Abwechselnd sieben Minuten laufen und eine Minute gehen. Das Ganze vier Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 32 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 08** Abwechselnd neun Minuten laufen und eine Minute gehen. Das Ganze drei Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 30 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 09** Abwechselnd zehn Minuten laufen und zwei Minuten gehen. Das Ganze drei Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 36 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 10** Abwechselnd elf Minuten laufen und zwei Minuten gehen. Das Ganze drei Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 39 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 11** Abwechselnd 15 Minuten laufen und zwei Minuten gehen. Das Ganze zwei Mal wiederholen, bis die Trainingszeit von 34 Minuten erreicht ist. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche.

**WOCHE 12** 30 bis 40 Minuten am Stück laufen und dabei sechs Kilometer zurücklegen.

Mit einem aufbauenden Trainingsprogramm erreichen Sie Ihr Ziel innerhalb einer klar definierten Frist. Der Schlüssel zur Motivation liegt auch hier in den Erfolgen.

### Hilfreiche Richtlinien für den Sport

Diese Grundsätze umschreiben, wie ein sinnvolles Training aussieht und worauf es im Trainingsprozess besonders ankommt.

### Mit der richtigen Belastung zum Erfolg

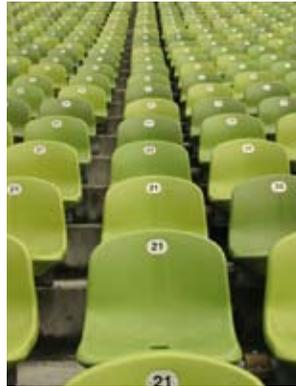
Um die gewünschten körperlichen Veränderungen zu erreichen, muss das Training innerhalb des individuellen Belastungsbereiches liegen. Dieser optimale Bereich lässt sich zum Beispiel an der Herzfrequenz beim Ausdauertraining messen. Dabei hängt die effektive Belastung in erster Linie von der Dauer und/oder der Intensität des Trainings ab. Wird regelmäßig zu intensiv trainiert, ist die Belastung zu hoch und führt zu einer Schädigung der Körperstruktur und zu Störungen der Körperfunktionen.

### Halten Sie Balance zwischen Belastung und Erholung

Nach jeder Belastung braucht der Organismus Zeit zur Erholung. Erst in der Regenerationsphase wird die übermässige Beanspruchung wieder kompensiert. Mehr zu diesem Thema finden Sie auf Seite 12. Trainieren Sie drei Mal pro Woche und schalten Sie dazwischen mindestens einen Ruhetag ein.

### Dank Kontinuität zu mehr Leistungsfähigkeit

Schon eine einzelne Trainingseinheit führt zu einer so genannten Superkompensation (siehe Seiten 10–12). Um jedoch die erhöhte Leistungsfähigkeit zu stabili-



---

“Planen Sie fixe Wochentage ein, um Sport zu treiben.”

---

sieren, ist eine systematische Wiederholung von Trainingseinheiten über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten notwendig.

### Fordern Sie sich immer wieder heraus

Bleiben Trainingsreize über Monate gleich, führen sie nicht zu den gewünschten körperlichen Veränderungen. Aus diesem Grund ist eine progressive Steigerung der Belastung notwendig. Trainieren Sie nicht immer gleich viel, sondern zuerst häufiger, dann länger und zum Schluss noch intensiver.

### Sorgen Sie für Abwechslung

Um den Organismus dauernd zu Veränderungen anzuregen, müssen verschiedenartige Reize gesetzt werden. Legen Sie die Trainingsschwerpunk-



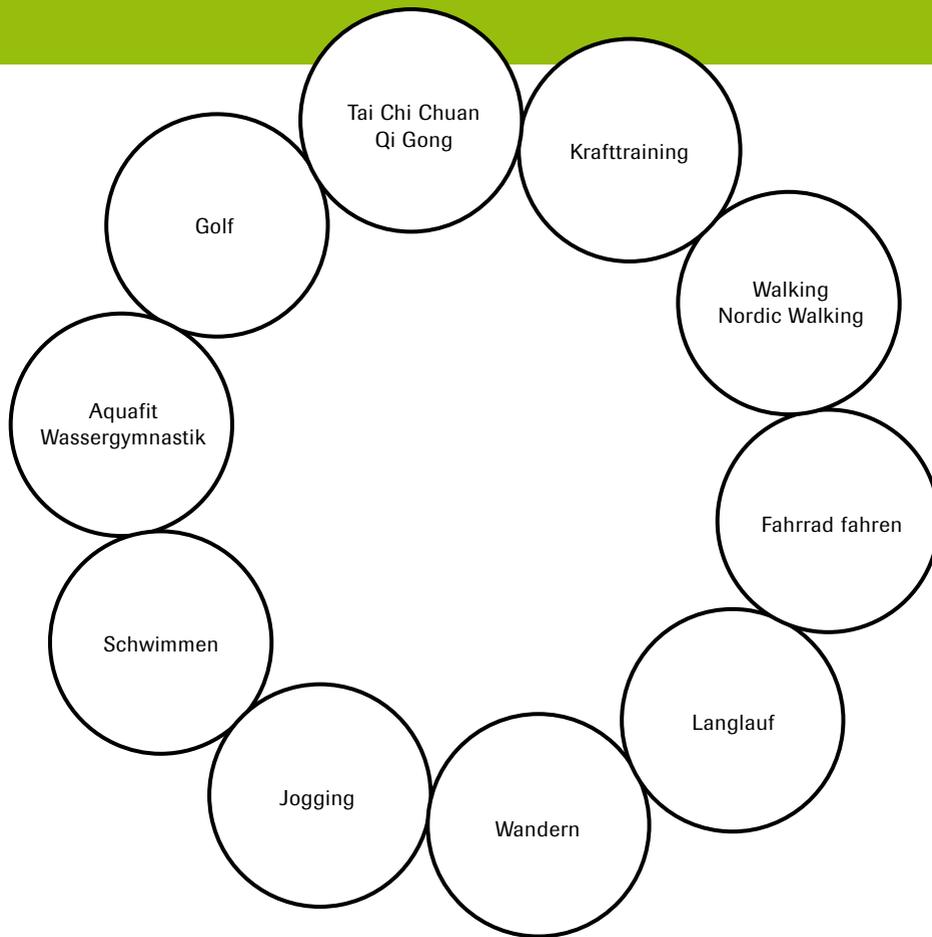
te abwechselnd auf Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit oder Koordination. So umgehen Sie die Belastungsmonotonie und überbrücken allfällige Leistungsbarrieren erfolgreich.

### **Ausdauer und Hartnäckigkeit zahlen sich aus**

Nur regelmässiges und dauerhaftes Training führt zu einer optimalen und stabilen Leistungsfähigkeit. Planen Sie fixe Wochentage und Zeiten ein, um Sport zu treiben. Dies sind Verabredungen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirken.



## 24 «Top Ten» der gesündesten Sportarten



Aus gesundheitlicher Sicht empfehlen wir Ihnen Sportarten, bei denen Sie alle vier Faktoren der körperlichen Leistungsfähigkeit ausgewogen trainieren: Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sollten möglichst in Balance sein. Entscheiden Sie



sich für Sportarten, bei denen die grossen Muskelgruppen in Schultergürtel, Rücken, Bauch und Beinen aktiviert werden.

Wenn Sie eine Sportart wählen, bei der Bewegungen harmonisch und ohne grosse Belastungsspitzen oder Stösse ablaufen, kann der Körper laufend auf Veränderungen reagieren. Sehr empfehlenswert ist das Training an der frischen Luft. Hier können Sie die Natur geniessen und im wahrsten Sinne des Wortes aufatmen.

Die zehn Sportarten auf der gegenüberliegenden Seite werden vielen Anforderungen an gesunden Sport gerecht und haben deshalb einen Platz auf unserer Hitliste verdient.





### **Aquafit und Aquajogging**

In vielen Hallenbädern werden Aquafit- und Aquajogging-Lektionen angeboten. Aquafit ist Gymnastik im Wasser und macht besonders in der Gruppe Spass. Beim Aquajogging wird eine Weste um den Bauch geschnallt und in aufrechter Körperhaltung gejoggt. Der Wasserwiderstand kräftigt bei beiden Sportarten die Muskulatur. Der «Wassermantel» gibt Sicherheit und Führung beim Bewegen. Durch den Auftrieb des Wassers verringert sich die Gelenkbelastung. Die Bewegungen im Wasser haben einen entstauenden und abschwellenden Effekt.

#### **Was ist zu beachten?**

Aquafit und Aquajogging eignen sich nur für Personen, die keine Angst im Wasser haben. Bei Herz-Kreislaufkrankungen sollte man mit der Ärztin oder dem Arzt Rücksprache nehmen.

### **Inlineskating**

Das Rollen auf den Inlineskates bewirkt eine gleichmässige Belastung der Gelenke und Muskeln ohne Stosskräfte. Die Hauptbelastung liegt auf der Muskulatur der Beine und – bei ambitionierten Läufern – des Rückens. Wie bei allen Ausdauersportarten sollte möglichst lange gelaufen werden, mindestens aber 30 Minuten lang.

---

“Aquafit und Aquajogging sind gelenkschonende Trainingsformen.”

---



---

“Beim Jogging kann die Intensität gut dosiert werden.”

---

#### **Was ist zu beachten?**

Beim Inlineskating besteht eine gewisse Sturzgefahr. Skater sollten sich deshalb mit Gelenkschutz und Helm ausstatten. Wer in diese Sportart einsteigen möchte, sollte bereits über Rollschuh- oder Eislauftechnik verfügen. Ein Training ist nur bei trockenem, sauberem Boden sinnvoll, da sonst die Unfallgefahr zu gross ist. Technik ist auch hier wichtig: Im Einbeinstand muss auf eine gerade Beinachse geachtet werden (keine X-Beine).

### **Jogging**

Laufen kann man immer und überall, man braucht bloss ein paar Laufschuhe dazu. Jogging belastet den Körper gleichmässig. Die Intensität kann gut dosiert werden. Auch hier gilt: Etwa dreimal pro Woche mindestens 40 bis 60 Minuten laufen oder das Training mit anderen Ausdauersportarten ergänzen.

#### **Was ist zu beachten?**

Beim Joggen entsteht in den tragenden Gelenken eine Stossbelastung vom sieben- bis neunfachen des Körpergewichts, abhängig von der Bodenbeschaffenheit. Auch der Rücken ist diesen Stössen ausgesetzt. Joggen eignet sich deshalb nicht für Menschen mit Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Hier empfiehlt sich das sanftere Walking (siehe Seite 30). Unebenes Gelände erhöht ausserdem die Verletzungsgefahr (umknicken). Einsteiger sollten





sanft mit dem Lauftraining beginnen, beispielsweise abwechselnd zwei Minuten joggen, zwei Minuten gehen, dann allmählich die Gehpausen verkürzen (siehe Seiten 18–19).

### Langlauf

Langlaufen eignet sich für jedes Fitnesslevel. Durch den Stockeinsatz wird Langlaufen zum klassischen Ganzkörpertraining. Es werden gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beinachsenstabilität trainiert. Rücken und Gelenke werden geschont, das rhythmische Be- und Entlasten ohne Stosskräfte fördert die Knorpelernährung. Deshalb kann Langlaufen auch von Arthrosebetroffenen gut ausgeübt werden.

#### Was ist zu beachten?

Es empfiehlt sich, Langlaufunterricht zu nehmen. Ob klassischer Stil oder Skaten, die korrekte Technik ist wichtig. Obwohl bei jedem Wetter Langlauf betrieben werden kann, ist man doch von einer minimalen Schneeschicht abhängig. Langläufer sorgen sich um die Klimaerwärmung.

### Schwimmen

Beim Schwimmen wird die Muskulatur dank des Wasserwiderstandes gekräftigt. Die Gelenke werden durch den Auftrieb im Wasser geschont. Es gibt sehr viele Frei- und Hallenbäder, so dass Schwimmen rund ums Jahr betrieben werden kann.

---

“Beim Schwimmen hilft der Wasserwiderstand, die Muskulatur zu kräftigen.”

---



Diese Sportart eignet sich für Übergewichtige ebenso wie für trainierte Schwimmerinnen und Schwimmer, wobei aber eine halbe Stunde oder länger geschwommen werden sollte. Es kann mehrmals pro Woche im Wasser trainiert werden, Schwimmen eignet sich aber auch gut als Ergänzung zu anderen Ausdauersportarten.

#### Was ist zu beachten?

Brustschwimmen mit erhobenem Kopf führt zu ungünstigen Belastungen, weshalb dieser Stil bei Gelenk- und Rückenbeschwerden problematisch ist. Besser eignen sich Crawl und Rückenschwimmen, was wiederum eine entsprechende Technik voraussetzt.

### Skitouren

Skitouren sind ein gutes Training für Ausdauer und Kraft. Eine gute allgemeine Fitness ist jedoch Voraussetzung, um mit Skiern einen Berg zu erklimmen. Beim Aufstieg werden Muskulatur und Gelenke regelmässig be- und entlastet.

#### Was ist zu beachten?

Bergerfahrung ist bei dieser Sportart Voraussetzung. Nicht nur die eigenen Kräfte, sondern auch Wetter und Lawinengefahr müssen richtig eingeschätzt werden. Für die Abfahrten, die ja ausserhalb präparierter Pisten stattfinden, muss die entsprechende Technik vorhanden sein. Die dabei entstehenden Dreh-

Scher- und Stauchbelastungen müssen durch eine gute muskuläre Stabilisation aufgefangen werden.

### **Fahrrad fahren und Hometrainer**

Fahrrad fahren ist die ideale Sportart für jedermann. Das Herz-Lungen-Kreislaufsystem wird ebenso trainiert wie die Muskulatur der Beine: Das Fahrrad ist Ausdauer- und Kraftmaschine in einem. Die Intensität ist so variabel wie bei keiner anderen Sportart. Deshalb fordert und fördert das Fahrrad trainierte Radlerinnen und Radler ebenso wie Anfänger. Die rhythmische, gleichmässige Be- und Entlastung der Gelenke steigert die Knorpelernährung und ist deshalb auch für Menschen mit Arthrose empfehlenswert. Der Hometrainer ist eine ideale Alternative zum Outdoor-Sport. Hierbei kann auch die Intensität – falls notwendig – auf ein Minimum reduziert werden.

### **Was ist zu beachten?**

Glücklicherweise gibt es fast überall Radwege und schwach befahrene Landstrassen. Doch auch ohne Autos besteht eine gewisse Sturzgefahr, ein Helm ist Pflicht.

### **Wandern, Walking, Nordic Walking und Schneeschuhlaufen**

Diese Sportarten können bei jedem Wetter und bei jeder Jahreszeit ausgeübt werden. Die gleichmässige, rhythmische und sanfte Be- und Entlastung ohne





Stosskräfte fördert die Knorpelernährung. Der Stockeinsatz, wenn er vorher geschult worden ist, aktiviert grössere Muskelgruppen und erhöht dadurch den Kalorienumsatz. Die Intensität kann durch Anpassen von Tempo, Gehstrecke und Steigung leicht dosiert werden. Diese Sportarten sind für Einsteiger wie für Fortgeschrittene ideal.

---

**“Beim Nordic Walking aktiviert der Stockeinsatz grössere Muskelgruppen.”**

---

#### Was ist zu beachten?

Bei Gelenkbeschwerden sollten Sie bei Abstiegen vorsichtig sein und kleine Schritte machen. Also lieber auf den Berg hinauf wandern und mit der Bahn zurück ins Tal.



### **Badminton**

Badminton oder Federball ist ein idealer Sport für alle Jahreszeiten, man kann auf der Wiese, am Strand oder in der Halle spielen. Badminton ist eine Sportart, die Spass und Teamgeist fördert, aber auch der Gesundheit und Fitness zugute kommt. Auch das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Ausserdem werden Reaktions- und Koordinationsvermögen, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert. Badminton fordert Körper und Geist. Für Einsteiger ist ein einstündiges Spiel zweimal pro Woche geeignet.

#### **Was ist zu beachten?**

Badminton ist im Leistungsbereich ein schnelles, sehr laufintensives Spiel. Die attraktiven Ballwechsel, die dabei zustande kommen, sind im Hobbybereich eher selten. Dennoch ist ein ausreichendes Aufwärmen unerlässlich. Um ein Umknicken zu vermeiden, sollten Sie auf gut passende und stabile Sportschuhe (Tennis) achten. Badminton als Überkopfsportart verlangt ausreichende Beweglichkeit in Schulter und Halswirbelsäule.

### **Basketball**

Basketball ist eine Mannschaftssportart, bei der Sprungkraft, Reaktionsschnelligkeit, Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit im Vordergrund stehen. All diese Komponenten können Sie sich mit einem

---

“Beim Fussball sind Teamgeist, Koordination, Schnellkraft, Ausdauer und Geschicklichkeit gefragt.”

---



---

“Badminton fördert Spass und Teamgeist.”

---



regelmässigen Training aneignen. Basketball ist relativ leicht zu erlernen, macht Spass und fördert den Teamgeist.

#### **Was ist zu beachten?**

Die Vielseitigkeit des Basketball bietet Einsteigern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, diese faszinierende Mannschaftssportart mit der passenden Intensität auszuüben. Richtig dosiert ist Basketball eine empfehlenswerte Sportart für alle Altersgruppen, weil fast alle wichtigen Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem trainiert werden. Wie bei allen Kontaktsportarten ist faires Spiel Voraussetzung.

### **Fussball**

Es gibt wohl fast niemanden, der nicht schon mal einen Ball gekickt hat. Fussball ist ein Mannschaftssport, wie er im Buche steht: schnell, dynamisch, spannend und relativ leicht zu erlernen. Der Teamgeist schweisst über alle Altersgrenzen hinweg die Mannschaftskameraden zusammen.

Wichtig sind beim Fussball neben Teamgeist vor allem Koordination, Schnellkraft, Ausdauer und Geschicklichkeit. Richtiges Ballannehmen, Passen, Schiessen, Köpfen und Führen des Balles müssen gelernt und regelmässig geübt werden, wenn man besser werden will.



Empfohlene Trainingsintensität: mindestens einmal die Woche und nicht weniger als eine Stunde. Zusätzlich zum Spiel mit dem Ball sollte die Ausdauer trainiert werden.

#### Was ist zu beachten?

Wer keine Wettkampfbambitionen hat, sollte das Spiel langsam angehen lassen. Fussball macht auch Spass, wenn der Ball nicht immer richtig angenommen oder gepasst wird. Auch muss das Freizeitspiel nicht immer 90 Minuten dauern. Wichtig ist der Spass am Spielen selbst und nicht unbedingt das Gewinnen. Faires Kicken schliesst zudem Foulspiele und harte Körpereinsätze aus.



#### Golf

Golf ist heute ein Trendsport, der besonders bei älteren Freizeitsportlern immer beliebter wird. Viel Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte und führt sogar zu einem erheblichen Energieverbrauch. Regelmässiges Golfspiel wirkt darüber hinaus dem altersbedingten Nachlassen der Koordination und Beweglichkeit entgegen. Ohne eine gute Schlagtechnik macht das Golfspielen auf die Dauer aber wenig Spass. Für Einsteiger ist es deshalb ratsam, sich an einen Golfclub zu wenden und dort zunächst ein Schnuppertraining und dann einen Lehrgang zu absolvieren. Eine Golfrunde dauert gewöhnlich mehrere Stunden und beansprucht somit auch die allgemeine Ausdauer.

#### Was ist zu beachten?

Golf ist eine technisch anspruchsvolle Sportart. Vor allem bei Rücken- und Hüftproblemen ist eine gute Technik unabdingbar. Um das Verletzungsrisiko zu vermindern, das beim Golf besteht, sollten Sie durch Ausgleichsgymnastik und Krafttraining regelmässig in der Woche Ihre Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur stärken (siehe Kleinposter «Bleiben Sie fit und beweglich!»). Wichtig sind ebenso bequeme Schuhe, denn bei einer kompletten Golfrunde kommt man leicht auf eine Wegstrecke von mehreren Kilometern.

---

“Die frische Luft beim Golf stärkt die Abwehrkräfte.”

---



### Unihockey

Man kann Unihockey in jeder Altersgruppe und zu jeder Jahreszeit spielen. Anders als beim Eishockey ist Körpereinsatz generell verboten. Unihockey ist nicht ganz leicht zu erlernen. «Draufschlagen» ist zwar einfach, aber vor allem gefährlich und wenig produktiv.

Die Geschicklichkeit im Umgang mit Schläger und Ball, also die richtige Stocktechnik, kann nur mit regelmässigem Training erreicht werden. Gefragt sind dafür Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer. Wie bei den meisten Mannschaftssportarten ist auch beim Unihockey ein regelmässiges Konditionstraining wichtig.

#### Was ist zu beachten?

Für Personen mit Gelenkbeschwerden können die schnellen Richtungswechsel im Spiel belastend sein. Es empfiehlt sich eine Ausgleichssportart, um die gebückte, einseitige Belastung zu kompensieren.

### Tischtennis

Tischtennis wird oft als das schnellste Ballspiel der Welt bezeichnet. Neben den Angeboten in Vereinen ist Tischtennis aus Gärten, Garagen und Jugendtreffs nicht mehr wegzudenken. Und auch in Einrichtungen der Altenpflege findet das Spiel mit dem schnellen weissen Ball immer mehr Freunde.

---

“Tennis erfordert Ballbeherrschung und schnelles Reagieren.”

---



Wichtige Faktoren im Leistungstischtennis – aber auch im Freizeitbereich – sind Reaktionsfähigkeit, Koordination, Schnelligkeit und eine gute Technikbeherrschung. Wer mit Leistungsanspruch den Tischtennissport betreiben will, der sollte zwei bis drei Mal wöchentlich an den Tisch gehen und mindestens 30 Minuten intensiv spielen. Freizeitsportler und Anfänger pflegen eher das Spiel miteinander mit geringerem Tempo und einfachen Techniken. Hier sollte ein bis zwei Mal die Woche mindestens 15 Minuten gespielt werden.

#### Was ist zu beachten?

Tischtennis ist *der* Familiensport, denn hier können jung und alt gemeinsam am Tisch stehen und miteinander spielen. Der Spassfaktor ist somit von vornherein schon gegeben. Durch die Möglichkeit, das Spieltempo und die Spielform den Teilnehmenden anzupassen, ist Tischtennis für jedes Alter und auch für Anfänger geeignet. Verletzungen sind beim Tischtennis so gut wie ausgeschlossen.

### Tennis

Tennis ist ein Volkssport und nach Fussball die attraktivste Sportart. Rund 75 Prozent der Tennisspieler sind Breitensportler, die «just for fun» auf dem Platz stehen. Für sie bedeutet Tennis Spass, Geselligkeit, Gesundheit und Fitness.

Tennis erfordert eine gute Beweglichkeit und Koordination, Ballbeherrschung und Schlagtechnik sowie Konzentration. Immer wieder muss man auf unerwartete Situationen blitzschnell reagieren und darf die richtige Technik nicht vergessen. Ein regelmässiges Training erreicht eine Automation der wichtigsten Grundschnitte und ein kräfteschonendes Spiel, bedingt auch durch die bessere Koordination. Optimal sind zu Beginn maximal drei Trainingseinheiten pro Woche, um Schulter, Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke allmählich an die Belastung heranzuführen, die durch das ständige Beschleunigen und Bremsen hervorgerufen wird.

#### Was ist zu beachten?

Tennis ist ein familienfreundlicher Lifetime-Sport und ermöglicht es, dass Sie sogar mit 80 Jahren noch gegen Ihren Enkel spielen und gewinnen können. Wie immer kommt es auf die richtige Dosierung an. Für Personen mit Gelenkbeschwerden können die schnellen Richtungswechsel im Spiel belastend sein. Gelenkschonender ist das Spielen auf Sandplätzen.

#### Volleyball

Volleyball ist ein Freizeitsport, dem Sie fast überall nachgehen können: auf dem Rasen, am Strand oder in der Halle. Um die richtige Technik wie Baggern oder Pritschen und den Angriff mit Schmetterern und das Blocken zu erlernen, ist ein regelmässiges Training mindestens einmal die Woche nötig.



Beim Volleyball sind vor allem gute Sprungkraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit erforderlich. Obwohl es ein Bewegungsspiel ist, eignet es sich wegen der kurzen Wege hervorragend auch für weniger Trainierte. Auch hier ist eine wichtige Voraussetzung die körperliche allgemeine Fitness. Vor dem Spiel ist ein leichtes Aufwärmen mit Stretching wichtig.

#### Was ist zu beachten?

Auch beim Volleyball gilt: Sie sollten so lange und so oft trainieren, wie es Spass macht und der Körper sich dabei wohlfühlt. Da Volleyball ein sprungbetontes Spiel ist, ist es nicht unbedingt für Personen mit Abnützungerscheinungen an den Knie- oder Hüftgelenken zu empfehlen. Die Verletzungsgefahr durch Gegenspieler ist gering und besteht nur unter dem Netz. Wichtig sind in jedem Fall gute, volleyballgeeignete Sportschuhe.

#### Ski alpin

Das Skilaufen verbindet in idealer Weise eine faszinierende Bewegung mit einem unvergleichlichen Naturerlebnis. Auch wenn die Werbung manchmal diesen Eindruck verfälscht – Skifahren ist ein Sport für alle Altersgruppen. Das gilt für Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger und Anfänger. Wichtig sind dabei allerdings eine gute Kondition und körperliche Vorbereitung. Eine «kleine Geheimwaffe», die das Skifahren seit den 90er Jahren wesentlich erleichtert



hat, sind die Carvingski. Mit ihren breiten Spitzen und Enden sowie der schmalen Taillierung «schneiden», carven die Ski viel eigenständiger und leichter in die Kurve.

Die wichtigste Voraussetzung, um sich wohl zu fühlen auf seinen Ski, ist eine allgemeine Fitness. Daneben sind die Kraftausdauer – die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lang andauernden Kraftleistungen – und eine gute Koordination wichtig.

Das einstige «Wedeln» und der «Parallelschwung» mit ganz enger Skiführung sind out. Heute bleiben die Ski schulterbreit auseinander, eine Technik, die gerade Anfängern sehr entgegenkommt, weil sie weniger Kraft zur Kontrolle erfordert.

#### Was ist zu beachten?

Beim Skilaufen gilt wie bei jeder anderen Sportart auch: Sie sollten es nicht übertreiben und sich nicht überschätzen. Das gilt sowohl für die Länge wie auch die Schwierigkeit der Pistenauswahl.

#### Snowboard

Snowboard ist eine Kombination von Surfen, Skifahren und Skaten. Mit kleinen Gewichtsverlagerungen können grosse und leichte Schwünge erzeugt werden. Auf dem Board ist vor allem Koordination gefragt. Deshalb ist vor der Saison das Training der allgemeinen Fitness anzuraten. Da beide Füße

---

“Beim Snowboarden ist Koordination gefragt.”

---



auf dem Snowboardbrett fixiert sind, ist die Sturz- und Verletzungsgefahr (Schulter, Handgelenk) insbesondere bei Anfängern höher einzustufen.

#### Was ist zu beachten?

Personen mit abnützungsbedingten Knie- oder Hüftgelenkschäden ist Snowboard nicht als Einsteigersportart zu empfehlen. Wichtig ist die richtige Dosierung: nicht zu lange fahren, bei Ermüdungserscheinungen aufhören. Man sollte sich nicht zuviel zumuten und umsichtig fahren.

Langlauf, Skitouren und Schneeschuhlaufen siehe Seiten 28–33.

**Aerodance (Aerobic)**

Aerodance ist ein Aerobictraining mit Tanzchoreografien (Tanzschrift, Ablauf von sich wiederholenden Bewegungen). Bei diesem Ganzkörpertraining werden die grossen Muskelgruppen gekräftigt. Aerodance enthält die fünf Fitnesskomponenten Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit. Im Vordergrund stehen die Ausdauerleistung und die Bewegungskoordination. Sinnvoll ist ein einstündiges Training zweimal pro Woche.

**Was ist zu beachten?**

Oft wird zwischen low impact (niedrige Belastung, ein Fuss bleibt immer am Boden) und high impact (hohe Belastung) unterschieden. Zum Einsteigen unbedingt mit low impact beginnen. Die Bandscheiben- und Gelenkbelastungen sind gering. Wichtig sind gut sitzende Turnschuhe mit einer dämpfenden Sohle.

**Feldenkrais-Methode®**

Die Feldenkrais-Methode® ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Bei dieser körperorientierten Lernmethode erfahren die Ausübenden mehr über ihren Körper; im Mittelpunkt stehen Bewegungsmuster, die den Lebensalltag eines Menschen prägen und die Möglichkeiten, diese angemessen zu variieren. Gewohnheiten sollen erkannt und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt wer-

---

“Die Feldenkrais-Methode® lässt Gewohnheitsmuster erkennen und zeigt Bewegungsalternativen auf.”

---



den. Die Methode eignet sich zum Wiedererlangen und Neulernen von harmonischer Bewegung.

**Was ist zu beachten?**

Die Feldenkrais-Methode® wird auf zwei Arten unterrichtet: als verbal angeleitete Gruppenlektion und als Einzellektion. Die Methode eignet sich für alle Altersgruppen, die Bandscheiben- und Gelenkbelastungen sind gering.

**Gymnastik**

Der allgemeine Begriff «Gymnastik» steht für Körperübungen, die den ganzen Körper miteinbeziehen und nicht auf eine einseitige Belastung abzielen. Es gibt zahlreiche verschiedene Angebote wie etwa Rückengymnastik, Beckenbodengymnastik und Arthrosegymnastik. Der Aspekt der Ausdauer fehlt weitgehend.

**Was ist zu beachten?**

Die Gymnastikkurse bilden ein grosses Feld mit unterschiedlichster Qualität. Am besten besuchen



Sie zuerst eine Schnupperstunde und entscheiden sich dann für ein Angebot, das Ihren Erwartungen entspricht.

### Krafttraining im Fitnessstudio

Das Training an Geräten steigert die Kraftfähigkeit und sorgt für ein muskuläres Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Muskelgruppen. Krafttraining eignet sich, um die aufrechte Haltung und die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Ideal ist ein Training mindestens zweimal pro Woche. Zusätzlich sollten Gymnastik- und Dehnungsübungen für eine bessere Beweglichkeit durchgeführt werden.

### Was ist zu beachten?

Wichtig ist ein guter Trainingsaufbau, damit Gelenke und Bandscheiben nicht zu stark oder einseitig belastet werden. Überfordern Sie sich gerade am Anfang nicht und beginnen Sie mit kleinen Gewichten!

### Pilates

Die Pilates-Methode ist nach ihrem Begründer Joseph Pilates benannt. Sie kombiniert Elemente asiatischer Gesundheitsübungen mit westlicher Gymnastik. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden Muskelgruppen kräftigt. Das Training umfasst Kraftübungen, Dehnungen und bewusste Atmung. Im Zentrum steht das




---

“Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die auf Körper, Geist und Seele wirkt.”

---

«Powerhouse» – die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Sinnvoll ist ein einstündiges Training zweimal pro Woche.

### Was ist zu beachten?

Pilates eignet sich für alle Altersgruppen. Erlernen Sie die Übungen in einer geleiteten Gruppe, bevor Sie sie selbständig ausführen. Die Bandscheiben- und Gelenkbelastungen sind gering.

### Qi Gong

Qi Gong umfasst chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübungen. Es ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Übungen haben zum Ziel, durch Haltung, Bewegung und Atmung die Lebensenergie Qi in den Körper einfließen zu lassen.

Qi Gong wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Es gibt viele verschiedene Qi Gong-Methoden. Allen gemein ist das Ziel der Entspannung durch eine ruhige und tiefe Atmung und die geistige Konzentration bei langsamen, gezielten, einfachen Übungen; man versucht, die Vielzahl der Gedanken durch einen einzigen zu ersetzen. Qi Gong kann im Liegen, Sitzen, Stehen oder Ge-



hen durchgeführt werden. Am wirkungsvollsten ist es, jeden Tag fünf bis zehn Minuten zu üben.

#### Was ist zu beachten?

Qi Gong eignet sich für alle Altersgruppen. Auch in höherem Alter können Sie gut einsteigen. Am besten erlernen Sie die Übungen in einer geleiteten Gruppe oder in einer Einzelsitzung.

#### Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine alte, in China entwickelte innere Kampfkunst. Es ist Teil der Traditionellen Chinesischen Bewegungskunst (TCB) und heute eine Methode zur Gesundheitsförderung und Entspannung. Verschiedene Bewegungsabläufe werden mit tiefer Bauchatmung kombiniert. Ruhige, fließende und sanfte Bewegungen bewirken eine Muskelentspannung und eine bessere Beweglichkeit der Gelenke und bringen Körper und Geist wieder in Einklang. Dies ist eng verbunden mit den Gegensätzen Yin und Yang und deren Gleichgewicht. Am wirkungsvollsten ist es, jeden Tag fünf bis zehn Minuten zu üben.

#### Was ist zu beachten?

Tai Chi Chuan kann jeder erlernen, egal ob jung oder alt. Es müssen keine speziellen Voraussetzungen erfüllt werden. Regelmässiges Üben verleiht




---

“In der Wassergymnastik werden gelenkschonend Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit trainiert.”

---

dem Körper Kraft und Beweglichkeit und bewirkt innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

#### Wassergymnastik

Wasser ist das ideale Element für eine gelenkschonende und sturzfreie Gymnastik. Die positiven Auswirkungen des Wassers auf den menschlichen Körper lassen sich gut mit einem wirkungsvollen Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer verbinden. Kennzeichen für die Wassergymnastik ist der Bodenkontakt.

#### Was ist zu beachten?

Es gibt verschiedene Arten von Wassergymnastik, die an die sportlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse der Ausübenden angepasst sind. Wassergymnastik kann von allen ausgeführt werden – auch von Menschen, die schon lange keinen Sport mehr betrieben haben. Sie eignet sich sehr bei Übergewicht und bei bereits bestehenden Abnützungen der Gelenke. Vorsicht geboten ist bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und nicht ausgeführt werden darf Wassergymnastik bei Entzündungserkrankungen in einer akuten Phase.

Aquafitness ist der Oberbegriff für verschiedene Sportarten im Wasser. Aquafit und Aquajogging sind auf Seite 26 beschrieben.



### Yoga

Vor etwa 3000 Jahren ist Yoga in Indien entstanden. Diese Methode verbindet die Freude an der Bewegung mit Lebenskraft und Körperbewusstsein. Die Körper- und Atemübungen («Asanas») im Hatha Yoga, einer körperbetonten Form, halten geschmeidig. Sie verbessern die Atmung und haben eine beruhigende Wirkung. Yoga ist eine gute Ergänzung zu anderen sportlichen Betätigungen.

### Was ist zu beachten?

Einzelne Übungen können die Halswirbelsäule belasten. Am besten erlernen Sie die Übungen in einer geleiteten Gruppe oder in einer Einzelsitzung.

# Sportarten im Überblick

Mit diesen Sportarten können Sie die vier Konditionsfaktoren Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainieren. Die Tabelle zeigt, wo bei der einzelnen Sportart das Schwergewicht liegt.

Sportart	Nutzen	B: Belastungen R: Risiken A: Anmerkungen	Kraft Beweglichkeit Koordination Ausdauer
<b>Aerodance (Aerobic)</b> (Seite 44)	Ganzkörpertraining	<b>B:</b> wenig <b>A:</b> Gute Schuhe sind wichtig zur Dämpfung.	●○○○
<b>Aquafit Aquajogging</b> (Seite 26)	Ganzkörpertraining	<b>B:</b> keine <b>R:</b> Vorsicht bei Herz-Kreislaufproblemen <b>A:</b> Gute Technik ist wichtig.	●●○○
<b>Badminton</b> (Seite 34)	Ganzkörpertraining	<b>B:</b> auf Wirbelsäule durch Dreh-, Schlag- und Überkopfbewegungen; schnelle Stopp- und Abstossbewegungen <b>A:</b> nicht zu empfehlen bei degenerativen Kniegelenkschäden; gute Schuhe nötig (wegen Umknicken und zur Dämpfung)	○○○○
<b>Basketball</b> (Seite 34)	Ganzkörpertraining	<b>B:</b> viele Sprünge <b>R:</b> Körperkontakt – Verletzungsgefahr erhöht <b>A:</b> nicht zu empfehlen bei degenerativen Hüft- und Kniegelenkschäden	○○○○
<b>Fahrrad fahren Hometrainer</b> (Seite 30)	Ganzkörpertraining	<b>B:</b> keine <b>R:</b> Sturzgefahr draussen <b>A:</b> bei Rücken- und Nackenproblemen auf eine aufrechte Haltung achten; von Fachperson angepasstes Fahrrad ist zu empfehlen	○○○○
<b>Feldenkrais- Methode®</b> (Seite 44)	Wieder- und Neuerlernen von harmo- nischer Bewegung	<b>B:</b> keine	○○○○

Sportart	Nutzen	B: Belastungen	R: Risiken	A: Anmerkungen	Kraft	Beweglichkeit	Koordination	Ausdauer
<b>Fussball</b> (Seite 35)	Ganzkörpertraining	B: Durch abruptes Bremsen und Abdrehen ist die Wirbelsäule anfälliger für Verletzungen. R: Körperkontakt – Verletzungsgefahr erhöht A: nicht zu empfehlen bei degenerativen Kniegelenkschäden			○○	○○		
<b>Golf</b> (Seite 37)	Outdoorsport mit viel Bewegung	B: auf Wirbelsäule und Schultergelenke durch schnellen Bewegungsablauf beim Abschlag A: Grosse Drehbewegungen des Rumpfes müssen stabilisiert werden. Gute Technik ist wichtig.			○○	○○		
<b>Gymnastik</b> (Seite 45)	Allgemeine Körperübungen	B: keine A: auf die Bedürfnisse abgestimmtes Programm aussuchen			●●	●●		
<b>Inlineskating</b> (Seite 26)	Ganzkörpertraining	B: wenig R: Sturzgefahr A: Gute Technik ist wichtig.			○○	○○		
<b>Jogging</b> (Seite 27)	Ganzkörpertraining	B: auf Rücken und Hüfte bei Lande- und Abstossaktivitäten A: Vorsicht bei Übergewicht, gute Schuhe sind wichtig.			○○			
<b>Krafttraining im Fitnessstudio</b> (Seite 46)	Sorgt für muskuläres Gleichgewicht	B: gross auf Bandscheiben, bei Überforderung A: Mit kleinen Gewichten beginnen, gute Instruktion ist wichtig.			●●	●●		
<b>Langlauf</b> (Seite 28)	Ganzkörpertraining	B: keine A: Korrekte Technik ist wichtig.			○○	○○		
<b>Nordic Walking</b> (Seite 30)	Ganzkörpertraining	B: wenig, kleiner als beim Jogging A: Gute Technik ist wichtig, damit keine Schulterprobleme entstehen.			○○	○○		
<b>Pilates</b> (Seite 46)	Training der Tiefenmuskulatur	B: wenig A: Spannungsaufbau in den Übungen anpassen			●●	●●		
<b>Qi Gong</b> (Seite 47)	Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübungen	B: wenig			○○	○○		
<b>Schneeschuhen laufen</b> (Seite 30)	Ganzkörpertraining	B: wenig A: Korrekte Technik ist wichtig, bei Gelenkproblemen Vorsicht beim Abstieg.			○○			
<b>Schwimmen</b> (Seite 28)	Ganzkörpertraining	B: auf die Wirbelsäule beim Brustschwimmen A: Gute Technik ist wichtig.			●●	●●	●●	●●
<b>Ski alpin</b> (Seite 41)	Ganzkörpertraining	B: wenig R: Sturzgefahr A: Pistenauswahl den eigenen Fähigkeiten anpassen, gute Kondition ist Voraussetzung.			○○	○○		
<b>Skitouren</b> (Seite 29)	Ganzkörpertraining	B: wenig R: Wetter, Lawinen (Bergerfahrung Voraussetzung) A: nur bei guter Kondition			○○	○○		
<b>Snowboard</b> (Seite 42)	Schnee-Funsport	B/R: Verletzungsrisiko durch Stürze gross (Schulter- und Handgelenke, Wirbelsäule) A: nicht zu empfehlen bei degenerativen Knie- und Hüftgelenkschäden			○○	○○		

Sportart	Nutzen	B: Belastungen	R: Risiken	A: Anmerkungen	Kraft	Beweglichkeit	Koordination	Ausdauer
<b>Tai Chi Chuan</b> (Seite 48)	Bewegungs- und Atemübungen	B: keine			○	○		
<b>Tennis</b> (Seite 39)	Ganzkörpertraining	B: auf Wirbelsäule durch Dreh-, Schlag- und Überkopfbewegungen; schnelle Stopp- und Abstossbewegungen		A: nicht zu empfehlen bei degenerativen Kniegelenkschäden		●	○	○
<b>Tischtennis</b> (Seite 38)	Familiensport	B: keine			○	○		
<b>Unihockey</b> (Seite 38)	Ganzkörpertraining	B: Schnelle Richtungswechsel sind bei Hüft- und Wirbelsäulenproblemen belastend.	R: Körperkontakt – Verletzungsgefahr erhöht	A: Gute Technik ist wichtig.		○	○	
<b>Volleyball</b> (Seite 40)	Ganzkörpertraining	B: viele Sprünge	A: nicht zu empfehlen bei degenerativen Hüft- und Kniegelenkschäden		●	○	○	
<b>Walking</b> (Seite 30)	Ganzkörpertraining	B: keine	A: Gute Schuhe sind wichtig.			○		
<b>Wandern</b> (Seite 30)	Ganzkörpertraining	B: keine	R: in Höhenlage: Vorsicht bei Herz-Kreislaufproblemen	A: bei Gelenkproblemen Vorsicht beim Abstieg		○		
<b>Wassergymnastik</b> (Seite 49)	Ganzkörpertraining	B: keine	R: bei warmem Wasser: Vorsicht bei Herz-Kreislaufproblemen		●	○	○	○
<b>Yoga</b> (Seite 50)	Körper- und Atemübungen	B: wenig	R: Einzelne Übungen belasten die Halswirbelsäule.			○	○	



Die Rheumaliga setzt sich für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung ein und fördert die Gesundheit: mit Informationsbroschüren, Kursen, Beratung, Alltagshilfen und Präventionsarbeit. Diese Dienstleistungen erbringt sie schweizweit und richtet sich damit an Betroffene, Health Professionals, Ärzte und die Öffentlichkeit.

Die Rheumaliga Schweiz ist eine Dachorganisation mit Sitz in Zürich und vereinigt 21 kantonale/regionale Rheumaligen und vier nationale Patientenorganisationen. Sie besteht seit 1958 und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende!  
Herzlichen Dank.

Postkonto 80-2042-1  
Bank UBS Zürich  
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

### **Publikationsliste der Rheumaliga Schweiz**

(D 001)

**gratis**

### **Bleiben Sie fit und beweglich!**

Kleinposter der Rheumaliga Schweiz mit Übungen  
(D 1001)

**gratis**

### **Kursflyer der Rheumaliga Schweiz**

Nordic Walking (D 205)  
Aquawell – Das Wassertraining (D 202)  
Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik (D 203)  
Active Backademy – Das Rückentraining (D 201)  
Osteogym – Die Osteoporose-Gymnastik (D 204)

**gratis**

### **Bewegungsübungen**

Rheumaliga Schweiz 2006 (D 401)

**CHF 12.00**

### **Ernährung**

Rheumaliga Schweiz 2007 (D 430)

**CHF 12.00**

### **Merkblätter der Rheumaliga Schweiz**

Osteogym Heimprogramm (D 125)  
Rückenregeln (D 130)  
Der Schuh – Die Füsse (D 112)

**gratis**

### **Rheumamagazin forum|R**

(Jahresabonnement, erscheint 4x pro Jahr) (D 402)

**CHF 12.30**

**Rheumaliga Schweiz**, Josefstrasse 92, CH-8005 Zürich,  
Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, Bestellungen 044 487 40 10,  
E-Mail [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch), Internet [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

**Kantonale Rheumaligen**

**Aargau**, Tel. 056 442 19 42, E-Mail: [info.ag@rheumaliga.ch](mailto:info.ag@rheumaliga.ch)

**Beide Appenzell**, Tel. 071 351 54 77, E-Mail: [info.ap@rheumaliga.ch](mailto:info.ap@rheumaliga.ch)

**Beide Basel,**

Tel. 061 271 46 10, E-Mail: [info@rheumaliga-basel.ch](mailto:info@rheumaliga-basel.ch) (Geschäftsstelle)

Tel. 061 271 46 27, E-Mail: [info@rheumaliga-basel.ch](mailto:info@rheumaliga-basel.ch) (Sozialberatung)

**Bern**, Tel. 031 311 00 06, E-Mail: [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

**Freiburg**, Tel. 026 322 90 00, E-Mail: [lfr@proinfirmis.ch](mailto:lfr@proinfirmis.ch)

**Genf**, Tel. 022 718 35 55, E-Mail: [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

**Glarus**, Tel. 055 640 49 82, E-Mail: [info.gl@rheumaliga.ch](mailto:info.gl@rheumaliga.ch)

**Graubünden**, Tel. 081 257 11 18, E-Mail: [rlgr@bluewin.ch](mailto:rlgr@bluewin.ch)

**Jura**, Tel. 032 466 63 61, E-Mail: [info.ju@rheumaliga.ch](mailto:info.ju@rheumaliga.ch)

**Luzern und Unterwalden**, Tel. 041 377 26 26, E-Mail: [m.blender@bluewin.ch](mailto:m.blender@bluewin.ch)

**Neuenburg**, Tel. 032 913 22 77, E-Mail: [info@lnr.ch](mailto:info@lnr.ch)

**St. Gallen und Fürstentum Liechtenstein,**

Tel. 081 302 47 80, E-Mail: [hess.roswitha@hin.ch](mailto:hess.roswitha@hin.ch) (Geschäftsstelle)

Tel. 081 303 38 33, E-Mail: [sg.rheumaliga@resortragaz.ch](mailto:sg.rheumaliga@resortragaz.ch) (Sozialberatung)

**Schaffhausen**, Tel. 052 643 44 47, E-Mail: [rheuma.sh@bluewin.ch](mailto:rheuma.sh@bluewin.ch)

**Solothurn**, Tel. 032 623 51 71, E-Mail: [rheumaliga.so@bluewin.ch](mailto:rheumaliga.so@bluewin.ch)

**Tessin**, Tel. 091 825 46 13, E-Mail: [segretariato@ltr.ch](mailto:segretariato@ltr.ch)

**Thurgau**, Tel. 071 688 53 67, E-Mail: [elviraherzog@bluewin.ch](mailto:elviraherzog@bluewin.ch)

**Uri und Schwyz**, Tel. 041 870 40 10, E-Mail: [rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch](mailto:rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch)

**Waadt**, Tel. 021 623 37 07, E-Mail: [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

**Wallis**, Tel. 027 322 59 14, E-Mail: [vs-rheumaliga@bluewin.ch](mailto:vs-rheumaliga@bluewin.ch)

**Zug**, Tel. 041 750 39 29, E-Mail: [rheuma.zug@bluewin.ch](mailto:rheuma.zug@bluewin.ch)

**Zürich**, Tel. 044 405 45 50, E-Mail: [info.zh@rheumaliga.ch](mailto:info.zh@rheumaliga.ch)

**Unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer  
Spende! Herzlichen Dank.**

Postkonto 80-2042-1

Bank UBS Zürich  
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Bewusst gelebt  
D 3013

17'000 / OD / 03.2008

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
E-Mail [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt