

Weltherztag 2008

**BEWEGUNG  
TUT GUT UND IST GUT!**



**BLUTHOCHDRUCK UND  
ERHÖHTE BLUTFETTWERTE**

sind wichtige Risikofaktoren für Herzinfarkt und Hirnschlag – aber nicht nur.  
Ein weiterer stark ins Gewicht fallender Risikofaktor ist der **Bewegungsmangel**.

Untersuchungen weisen darauf hin, dass in der Schweiz fast 100 Todesfälle pro Tag  
und mehr als 2 Millionen Erkrankungen pro Jahr auf Bewegungsmangel  
zurückzuführen sind.

## Genügend Bewegung vermindert das Risiko für:

- Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt, Hirnschlag und Bluthochdruck
- Zuckerkrankheit
- Fettleibigkeit
- Krebs
- Depression
- Knochen- und Gelenkerkrankungen

## Wie viel Bewegung braucht der Mensch?



**Grundsatz:**  
**Bewegung ist individuell –**  
**haben Sie den Mut,**  
**Ihr eigenes Bewegungsregime**  
**zu entdecken.**

## Lust auf mehr?

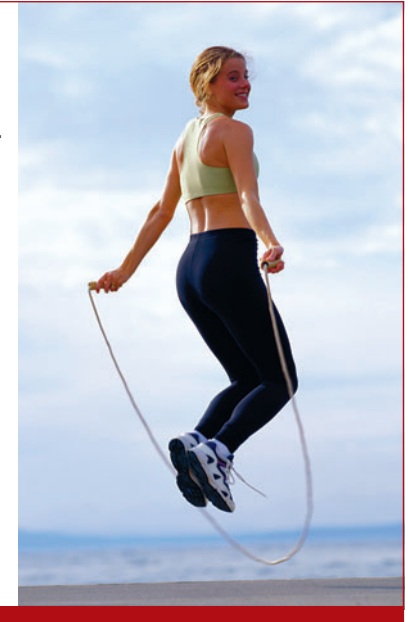
Wenn bei Ihnen die 30 Minuten Bewegung pro Tag schon zur Routine geworden sind, so können Sie noch mehr tun für Ihre Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, indem Sie gezielt trainieren.

### Ausdauertraining

Zur Erhöhung der Ausdauer und Verbesserung der Fitness.  
 3-mal 20–60 Minuten pro Woche.  
 Intensität: Leichtes Schwitzen, beschleunigter Atem und dazu noch normal sprechen können.

### Krafttraining

Zur Entwicklung und Erhaltung der Muskeln.  
 Trägt in jedem Alter zur Gesundheit und der Lebensqualität bei.  
 2-mal pro Woche.  
 Übungen 8–15-mal wiederholen.



## Mindestempfehlung

30 Minuten pro Tag oder 3-mal 10 Minuten über den Tag zusammengezählt

\*Mittlere Intensität = Leicht beschleunigte Atmung

### Bewegungsmöglichkeiten in der Freizeit

Freizeitaktivitäten mit wenig Material und Übungsaufwand:

- Wandern
- Schwimmen
- Walking/leichtes Jogging
- Skilanglauf
- Velo fahren
- Wassergymnastik etc.

### Bewegungsmöglichkeiten integriert im Alltag

- Zu Fuss oder mit Fahrrad zur Arbeit (oder zumindest einen Teil)
- Zu Fuss oder mit Fahrrad zum Einkaufen
- Benützung der Treppe anstelle der Rolltreppe oder des Lifts
- Garten- oder Hausarbeit



## Noch mehr Sport?

Jede sportliche Aktivität kann für die Gesundheit nützlich sein, sollte aber der Person angepasst sein und sorgfältig geplant werden, damit eine Überlastung vermieden werden kann.





## Sind diese Empfehlungen für alle Personen geeignet?

Diese Empfehlungen richten sich an alle erwachsenen Personen. Personen nach Herzinfarkt, Hirnschlag, mit peripheren Verschlusskrankheiten etc. sollen sich an Ihren Arzt wenden, damit die Bewegung dem persönlichen Gesundheitszustand angepasst werden kann.

## Bewegung, die beste Medizin?

Es kommt auf die Umstände an. Eine sehr sinnvolle und sehr gute Medizin ist die Bewegung auf jeden Fall. Schon 30 Minuten Bewegung täglich mit mittlerer Intensität hat einen grossen Nutzen für Ihre Gesundheit, steigert das Wohlbefinden und verbessert die Stimmung.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch).

Viel Spass  
Ihre Apotheke

Literaturhinweis: Gesundheitswirksame Bewegung, ein Grundlagendokument. BASPO 2006. E. Battegay et al. Atheroskleroseprävention Verlag Hans Huber 2007.

[www.weltherztag.ch](http://www.weltherztag.ch)

Ihre Fachapotheke   
Gesundheit hat ein neues Zeichen.

Stempel Apotheke:

