



Körperliche Aktivität

Patientenschulung Departement Innere Medizin

1. Was ist körperliche Aktivität?

Alle Bewegungen, die von der Skelettmuskulatur erzeugt werden, werden als «körperliche Aktivität» bezeichnet. Darunter fallen Alltagsbewegungen, wie z.B. Gehen oder Hausarbeiten, oder Sport als gezielte Trainingsform.

- Gehen, Wandern, Nordic Walking
- Schwimmen
- Haus- und Gartenarbeit
- Tanzen
- Velofahren



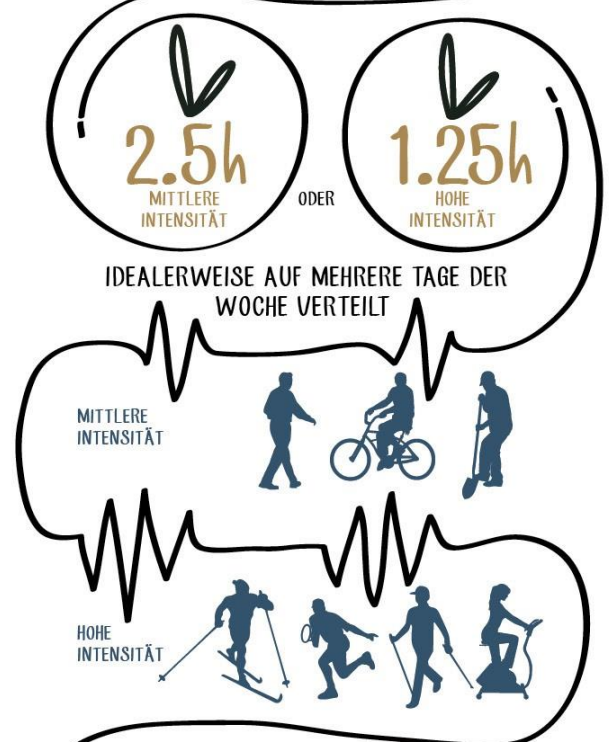
ÄLTERE ERWACHSENE

2. Warum ist körperlich aktiv sein wichtig?

Körperlich aktiv sein hat allgemein eine positive Wirkung auf körperliche, geistige und emotionale Funktionen – und: Aktivität hat den **grössten** Einfluss auf Ihre Gesundheit, gerade bei Lungenerkrankungen.

In der pulmonalen Rehabilitation kann körperliche Aktivität folgende Vorteile haben:

- Sie verbessert die Atemnot;
- sie wirkt sich auf das Überleben / das Fortschreiten der Krankheit aus;
- sie verbessert die Fitness und die Zusammensetzung von Körperstrukturen, wie Muskeln oder Knochen;
- sie hat positive Auswirkungen auf die Stimmung und den Schlaf.



3. Welche Aktivitäten sind geeignet?

Grundsätzlich ist jede Aktivität förderlich, vor allem aber sind es diejenigen, die etwas anstrengend oder intensiv sind. Körperliches Training ist dabei auch gemeint, aber dieses schauen wir in einer eigenen Schulung noch genauer an.

Für Sie geeignete Aktivitäten sind:



Mögliche Aktivitäten

Überlegen Sie sich: Welche Möglichkeiten haben Sie daheim, sich zu bewegen?

-
-

4. Welche Intensität ist gut?

Ihre gesundheitsförderlichen Aktivitäten sollten Sie pro Woche mindestens während 150 Minuten in moderater Intensität oder während 75 Minuten in hoher Intensität durchführen.

Eine **moderate Intensität** heisst, dass die Atmung leicht erhöht ist und es zu leichtem Schwitzen kommt.

Eine **hohe Intensität** heisst, dass die Atmung stark erhöht ist und es zu starkem Schwitzen kommt.

Zu Beginn sind bereits leichte Aktivitäten wie einfaches Stehen gut. Die leichten Aktivitäten bringen erste kleine Effekte und können relativ schnell auf Aktivitäten mit einer moderaten Intensität gesteigert werden.



Dabei reichen vorerst 30 Minuten Aktivität pro Tag. Mehr Zeit investieren kann sich lohnen, meist ist die fördernde Wirkung aber nicht mehr gleich hoch, wie in den ersten 30 Minuten.

5. Wie baue ich Aktivitäten in den Alltag ein?

Nehmen Sie sich ein messbares Ziel vor, das Sie erreichen möchten. Schreiben Sie es hier möglichst konkret – und mit Zeitangabe – auf.

Beispiel:

Ich möchte in 2 Monaten auf ebener Strecke 15 Minuten am Stück gehen können, ohne Pause zu machen.

Mein persönliches Ziel, das ich durch regelmässiges Trainieren erreichen will:

-
-

Überlegen Sie sich: Wann gibt es Freiräume in Ihrem Kalender? Tragen Sie mögliche Trainingszeiten in den Plan ein:

	Beispiel	Ihr Plan	durchgeführt
Montag	14:00		
Dienstag	14:00		
Mittwoch	8:00		
Donnerstag	14:00		
Freitag	8:00		
Samstag	14:00		
Sonntag	frei		

Wo können Sie ihre Aktivitäten am besten durchführen?

Ort für Ihre Aktivität(en):.....

Haben Sie jemanden, mit dem Sie die Aktivität(en) zusammen machen können? Oder trainieren Sie lieber alleine?

Person:.....

Alternative Aktivität, die sich bei jedem Wetter durchführen lässt:

Aktivität:.....

Wichtig: Ihren selbst erstellten Trainingsplan müssen Sie auch selber umsetzen.

Setzen Sie sich hier ein **Datum**, an dem Sie kontrollieren können, ob Sie Ihre Vorgaben erreicht und/oder Fortschritte erzielt haben:

Datum:.....

6. Unterstützende Angebote

Sie sind schon gut unterwegs, haben aber Fragen? Oder es bestehen noch Unsicherheiten, die Sie geklärt haben möchten?

Dann können Sie sich an folgende Fachpersonen wenden:

- Ihre (Haus-) Ärztin oder Ihren (Haus-) Arzt

- Eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten

Des Weiteren gibt es folgende Möglichkeiten, einfacher «auf Kurs» zu bleiben:

Tauschen Sie sich mit anderen aus:

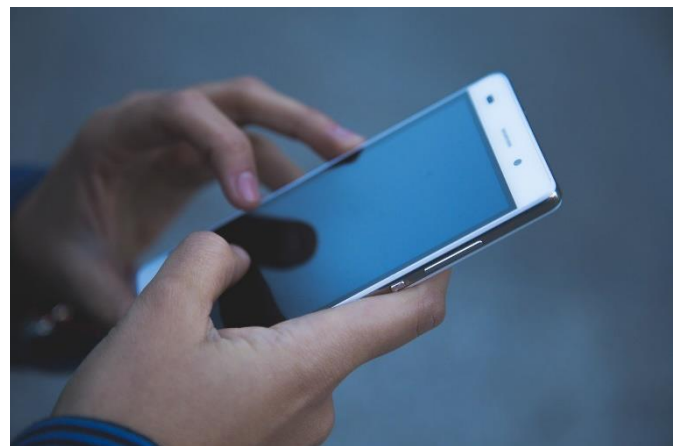
- In der Familie
- Mit Kolleginnen und Kollegen

Nehmen Sie Angebote von Fachstellen wahr:

- Lungenliga
- Pro Senectute
- Sportvereine mit speziellen Angeboten

Greifen Sie auf Angebote im Internet zurück, es gibt gute Übungsanleitungen mit Videos. Hier zwei Empfehlungen:

- www.myhomex.ch
- App «INSELhealth-pulmofit» im Appstore oder im Playstore



Nutzen Sie auch technische Unterstützungsmöglichkeiten, wie beispielsweise einen Schrittzähler. Diesen können Sie als App direkt auf Ihrem Smartphone installieren.