

**Gesundheit**

# Nicht sitzen bleiben

Im Büro, beim Essen, im Zug oder zu Hause vor dem Fernseher: Immer sitzen wir. Dabei ist jede Zelle des menschlichen Körpers auf **Bewegung** ausgerichtet.

**Text:** Fatima Vidal



## Jetzt auf **iMpuls**

### Mini-Work-out für Bürolisten

**Kleine Arbeitspausen tun gut.** Probieren Sie die fünf Übungen aus auf

[www.migros-impuls.ch/bewegungspausen](http://www.migros-impuls.ch/bewegungspausen)



iMpuls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.

**A**llgemein bekannt ist, dass körperliche Aktivität hilft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Laut der Schweizerischen Herzstiftung stellt Bewegungsmangel einen hohen Risikofaktor für die koronare Herzkrankheit dar. Diese Krankheit wird meistens durch «Arterienverkalkung» verursacht und ist die häufigste Todesursache in der Schweiz.

Wer sich regelmässig bewegt, bleibt auch eher von anderen Leiden verschont und erkrankt zum Beispiel weniger oft an Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose oder Krebs. «Aus grossen

Studien ist bekannt, dass Menschen, die sich sehr viel bewegen, seltener an Darmkrebs erkranken», sagt Viviane Hess, Vizepräsidentin der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Klinische Krebsforschung (SAKK). Und: «In einer holländischen Studie wurde ausserdem herausgefunden, dass an Brustkrebs erkrankte Frauen die Chemotherapie besser tolerierten, wenn sie gleichzeitig an einem Sportprogramm teilnahmen.»

#### Hilft auch der Psyche

Ältere Menschen, die öfters einmal die Schlüssel verlegen oder den Namen der Nachbarin ver-

gessen, kämen wohl nie auf die Idee, regelmässige Spaziergänge oder Gymnastik würde ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. Doch genauso ist es. **Wer auch im Alter fit bleiben will, meidet den Sessel und bewegt sich.**

Die Studie «Bewegung im Alter» der ETH Zürich zeigt, dass gleichzeitiges geistiges und körperliches Training sowohl der körperlichen als auch der geistigen Altersschwäche entgegenwirkt. Ausserdem wirkt sich Bewegung günstig auf psychische Leiden wie Angsterkrankungen oder Depressionen aus.

Besser als zu sitzen,  
ist, sich zu bewegen –  
immer und überall.



Ist körperliche Betätigung also ein Allheilmittel? Eines, das hilft, sowohl Körper als auch Gemüt gesund zu erhalten oder gar zu heilen? Klar ist, wer sich bewegt, ist gesünder, schlanker, psychisch besser drauf und lebt länger als Bewegungsmuffel.

Doch trotz der positiven Wirkung von Bewegungseinheiten fristet körperliches Training in unserer Gesellschaft ein Schattendasein. Auch junge Menschen regen sich oft nur, wenn es unbedingt sein muss: auf ärztliche Anweisung hin, weil Kreuz und Nacken schmerzen, oder weil die Waage in den roten Bereich schnell.

Doch wie viel Bewegung ist genug? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag. Dabei sollte der Puls leicht erhöht sein.

**Jungen Menschen wird empfohlen, eine Stunde pro Tag körperlich aktiv zu sein**

und zwei Mal pro Woche Sport zu treiben. Möglichkeiten, fitter zu werden, gibt es viele. Es muss nicht immer Konditionstraining oder ein Aerobic-Kurs sein, obwohl Gruppenkurse helfen, den inneren Schweinehund besser in den Griff zu bekommen.

Körperliche Aktivität lässt sich gut in den Alltag integrie-

ren. Zum Beispiel können Sitzungen nach draussen verlegt werden, fachlicher Austausch während eines Spaziergangs funktioniert mindestens so gut. Wer Lift oder Rolltreppen meidet, tut innert kurzer Zeit etwas Gutes für seine Gesundheit.

Einfacher als die Umerziehung im Erwachsenenalter wäre, Kindern ihren natürlichen Bewegungsdrang gar nicht erst abzugewöhnen. Das Sitzen wird schon im Kindergarten antrainiert. Es gibt aber Projekte, die dagegenhalten. Eines heisst «Purzelbaum – für mehr Bewegung und gesunde Ernährung» (siehe Spalte rechts). **MM**

## Projekt «Purzelbaum»

### Früh übt sich

**Kinder haben einen angeborenen** Bewegungsdrang. Sie spielen, springen, rennen, klettern, wo und wann auch immer sie Gelegenheit dazu finden. Körperliche Aktivität ist für die kindliche Entwicklung von grosser Wichtigkeit, genauso wie ausgewogene Ernährung.

**Das Projekt «Purzelbaum» fördert mit einfachen** und lebensnahen Mitteln sowohl Bewegung als auch vielseitige Ernährung im Alltag von Kindertagesstätten, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen. Bei «Purzelbaum» wird dieser Alltag bewusst mit Bewegung verbunden: Das motiviert und macht Spass. Kinder lernen Vokabular auf dem Wackelbrett. Sie hüpfen über selbstgebastelte Hindernisse, balancieren auf Stühlen, zählen beim Trampolinspringen und schlagen Purzelbäume.

**Langfristig geht es darum, die gesunde** Entwicklung bei Kindern zu unterstützen. Dies unter Einbezug der Eltern, damit die Idee von «Purzelbaum» auch im Familienleben integriert wird. «Purzelbaum» wird von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Partnern angeboten. Das Projekt wird heute in 21 Kantonen umgesetzt.

**Mehr Infos:**  
[www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)