

Bewegung tut gut!

Sabina Bülders
@Praxis Dr. Egidi/Schelp



30.11.2015

binabue@web.de

Ergebnisse der Studien

- Bewegung tut gut
- Selbst die kleinste Bewegung ist gut für unser Wohlbefinden
- Sport in Maßen
- Psychische Ausgeglichenheit, Wohlbefinden
- Ausbau sozialer Kontakte
- Erhöhung der Lebensqualität
- Hält uns fit im Alter
- Medikamentenbedarf ist geringer
- Positive Entwicklung der Kinder
- Sozialer Status nimmt Einfluss
- Keine Abnahme des kardiovaskulären Risiko
- Normalität

30.11.2015

binabue@web.de

Bewegung:

- das Bewegen eines Körperteils.
- körperliche Aktivität.
- der Vorgang, dass sich etwas bewegt, seine Lage verändert.
- inneres Bewegt sein, Erregung, Ergriffenheit.
- gemeinsame (z. B. politische) Bestrebungen einer Gruppe von Menschen.

30.11.2015

binabue@web.de

Bewegung in Form von:

- Ausdauersport
- Intervalltraining
- Koordination
- Gleichgewicht
- Kraft

30.11.2015

binabue@web.de

Studien über Bewegung

- KIGGS Studie vom RKI 2006
- Colberg Studie 2008
- Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) 2013
- LOCKAHEAD Studie 2001-2012

30.11.2015

binabue@web.de

Argumente des Schweinehundes:

- Keine Zeit
- Das Wetter
- Zu teuer
- Zu dick
- Unwohlsein
- Ich kriege dann so schlecht Luft
- Als Kind schon keinen Sport gemocht
- Schmerzen
- Keine Lust

30.11.2015

binabue@web.de

Motivation, oder wie bekämpfe ich den Schweinehund:

- Bewegung in den Alltag einbauen
- Sich einer Sportgruppe anschließen (Gruppenzwang)
- Schrittzähler
- Feste Termine einplanen
- Spaß
- Bewegungstagebuch, App
- Motivation durch Arztpraxis

30.11.2015

binabue@web.de

„Lieber dick und fit, als schlank und schlapp!“

30.11.2015

binabue@web.de

Motivierende Gesprächsführung

1. **Assess:** Erfassen des Risikoverhaltens und der Veränderungsbereitschaft (Motivation, Verhalten, Wissen).
2. **Advise:** Direkte, deutliche Empfehlung zur Verhaltensänderung.
3. **Agree:** Festlegung von gemeinsamen Zielen unter Berücksichtigung der Änderungsbereitschaft.
4. **Assist:** Unterstützende Maßnahmen unter Berücksichtigung der Änderungsbereitschaft.
5. **Arrange:** Vereinbarung und Durchführung von Folgekontakten.

30.11.2015

binabue@web.de

Möglichkeiten der Bewegung:

- Schnelles gehen, walken, Nordic walken
- Treppen steigen
- Spaziergang
- Rad fahren
- Spielplatz für ältere Generationen
- Fit ohne Geräte
- Thera-Band
- Tanzen, Musik
- Sport im Wasser (schwimmen, Aqua jogging, Wassergymnastik)
- Sportvereine, Arbeitsplatz, Krankenkasse, Tanzschulen
- Reha Sport (Formular)

30.11.2015

binabue@web.de

Kalorienverbrauch!

Wieviel Kalorien verbrauche ich, wenn ich 50 kg wiege und 10 Min. Wäsche bügele?

- Antwort: 17kcal

Wieviel Kalorien verbrauche ich, wenn ich 100 kg wiege und 10 Min. Wäsche bügele?

- Antwort: 33kcal

30.11.2015

binabue@web.de

Bewegung findet man/frau überall!



30.11.2015

binabue@web.de

