Riepenhof, Helge / Hümmelgen, Melanie / Sturm, Christian
Die Bewegungs-Docs - Bewegung als Medizin

Reading excerpt

Die Bewegungs-Docs - Bewegung als Medizin
of Riepenhof, Helge / Hümmelgen, Melanie / Sturm, Christian
Publisher: ZS Zabert-Sandmann Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b25550

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Die Bewegungs Docs

Das Buch zur erfolgreichen TV-SERIE

Bewegung als Medizin

Schritt für Schritt gesund und fit werden

NDR FERNSEHEN

ZS VERLAG

Dr. med. Melanie Hümmelgen | Dr. med. Helge Riepenhof
Dr. med. Christian Sturm

Die Bewegungs Docs

Bewegung als Medizin

Schritt für Schritt gesund und fit werden

Mit Texten von Franziska Pfeiffer

Inhalt

Vorwort: Sich regen bringt Segen 5

Wunderwaffe Bewegung 7

Die Heilkraft der Bewegung 8
Was Bewegung im Körper bewirkt 14
Selbsttest: Wie fit sind Sie? 16
Interview mit Dr. Melanie Hümmelgen
Bitte nur kleine Päckchen packen 22
Welcher Sport in welchem Alter? 24
Interview mit Dr. Helge Riepenhof
Anatomie für Anfänger 28
Erstaunliches aus der Wissenschaft 30
Die Skelettmuskulatur: Spieler und Gegenspieler 32
Triggerpunkte: Schmerzhafte kleine Krämpfe 34
Aktiv bleiben trotz chronischer Schmerzen 36
Gesundes Essen – gesunder Körper 38
Interview mit Dr. Christian Sturm
Macht das Smartphone das Leben im digitalen Zeitalter gefährlich? 40
Mythen rund um den Sport 42
Motivation: Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund! 46
Mehr Bewegung zwischendurch 48
Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit 50
Bewegung als Anti-Aging-Wunderwaffe 56
Die besten Sportarten für die Gesundheit 58

Aktiv werden gegen Krankheiten 63

Arthrose: Der schmerzhafte Gelenkverschleiß 64
Bandscheibe: Gefürchteter Prolaps 72

Sich regen bringt Segen

Diesen Spruch kennt wohl jeder. Dennoch bewegen wir uns viel zu wenig. Ob Bluthochdruck, Herzschwäche, Diabetes, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Gelenkbeschwerden, Kopfschmerz, Stress, Depression – körperliche Inaktivität macht krank. Mit der richtigen Bewegungstherapie hingegen werden Sie Schritt für Schritt fit und gesund.

Wir benutzen Rolltreppen und Fahrstühle, starren stundenlang wie angewurzelt auf Computerbildschirme und Mobiltelefone, wir bestellen Pizza oder Pulli per Mausklick. Unsere Muskulatur verkümmert dabei. Es entstehen sogar neue Krankheitsbilder wie der „Handy-Nacken" – klingt lustig, ist aber äußerst schmerzhaft und kann schlimme Folgen haben. Die neue digitale Welt lässt uns mehr sitzen als je zuvor. Sitzen gilt schon als „das neue Rauchen". Mangelnde Bewegung verursacht oder verstärkt eine Vielzahl orthopädischer Probleme: „Chef, ich hab' Rücken!", heißt es dann in der Firma. Rund 60 Millionen Fehltage pro Jahr haben die Krankenkassen in Deutschland allein für solche Erkrankungen errechnet. Mit Bewegung, das ist durch neueste Studien belegt, könnten fast all diese Übel gezielt behandelt werden, und zwar oft wirksamer und schonender als mit teuren Medikamenten.

Wir haben bei diesem Buch an alle gedacht: Wer krank ist, bekommt Seite für Seite eine Riesenchance, sich eine maßgeschneiderte Bewegungstherapie zusammenzustellen. Auch wer glücklicherweise gesund ist, profitiert von jedem einzelnen Kapitel – denn in Bewegung bleibt der Mensch mit einer ungleich höheren Wahrscheinlichkeit gesund. Und selbst die sportlichsten Leser gehen nicht leer aus: Sie erhalten Tipps zur richtigen Trainingsintensität und dazu, wie man Verletzungen vermeidet. Dabei räumen wir auch gleich noch mit Bewegungsmythen auf – „Viel hilft viel" ist nicht unser Therapievorschlag.

Die meisten Menschen werden irgendwann im Leben durch Alltag und Beruf ausgebremst, entspannen dann eher auf dem Sofa als beim Sport. Wer aber einmal gespürt hat, wie viel Wohlbefinden und Vitalität Bewegung freisetzt, kann daran mit Leichtigkeit wieder anknüpfen. Die gute Nachricht für alle anderen: Es ist wirklich nie zu spät! Auch im höheren Alter oder nach sehr langen Pausen kann man, medizinisch begleitet, noch starten. Viele motivierende Beispiel-Therapien aus unserer Sendung „Die Bewegungs-Docs" im NDR-Fernsehen dokumentieren das.

In diesem Buch lesen Sie alles über die heilende Kraft der Bewegung, finden eine Sportart, die zu Ihnen passt, und entdecken überraschend einfache Übungen für zwischendurch – ob am Schreibtisch oder in der Schlange vor der Supermarktkasse. Sie erfahren auch, wie Sie ganz locker Ihren inneren Schweinehund austricksen können. Am Schluss des Buches bieten wir ein komplettes Übungsprogramm für Muskelaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Wir sind uns sicher, dass dieses Buch Sie bewegt und in Bewegung bringt!

Herzlich

Die Heilkraft der Bewegung

Regelmäßiger Sport ist das beste Mittel, um lange gesund zu bleiben. Bewegung heilt, stärkt das Herz, verhindert Zivilisationskrankheiten, lindert Rücken- ebenso wie Kopfschmerzen, mildert Beschwerden und ersetzt so manches Medikament. Das umfassende Wundermittel ist in vielen Fällen erfolgreicher als die Pillen- und Hightech-Medizin.

Theoretisch wissen wir alle ganz gut Bescheid. Bewegung hält gesund, fit, schlank und schön – und macht sogar Spaß. Der Mensch ist schließlich zum Bewegen gemacht. Und: Wer rastet, der rostet. Also nichts wie los? Leider nicht. Denn praktisch sieht es ganz anders aus. Obwohl die Aufklärungsmöglichkeiten durchs Internet immer besser werden, bleiben wir länger denn je lieber auf dem Sofa sitzen, als uns aufzuraffen.

Gesundheitsforscher schlagen Alarm

Nur neun Prozent der deutschen Bevölkerung erreichen in Sachen Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress das, was heute als gesunder Lebensstil definiert wird. Das brachte eine Studie der Krankenversicherung DKV an den Tag. Vor allem Bewegungsmangel trägt dazu bei, dass Gesundheitsforscher Alarm schlagen. Nur 43 Prozent der Deutschen bringen es der Studie zufolge auf das empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität.

Die Mehrzahl sind Bewegungsmuffel

Beim Mindestmaß orientieren Wissenschaftler sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO): 150 Minuten moderate Bewegung (also zum Beispiel laufen oder Rad fahren) oder 75 Minuten intensiveres Training wie Muskelaufbau oder Fitnessgymnastik pro Woche. Mehr muss aus gesundheitlicher Sicht gar nicht sein. Und trotzdem bekommen wir den Allerwertesten kaum hoch. Die notwendigen Schritte zwischen Bett, Bad, Esstisch, Auto, Büro und Sofa kriegen wir gerade noch hin. Doch was darüber hinaus geht, ist offenbar für mehr als die Hälfte der Bevölkerung zu viel verlangt. Da die Menschen bekanntlich bei Umfragen zum Beschönigen neigen, dürfte die Dunkelziffer der Bewegungsmuffel noch höher sein.

Alltag im Sitzen vorm Computer

Wie ist es dazu gekommen? Entscheidend für diese Entwicklung dürfte die Arbeit am Computer sein. Und natürlich die Tatsache, dass ein Alltag mit kaum Bewegung überhaupt möglich ist. Ob zur Arbeit, zur Schule oder zum Supermarkt – wo man mit dem Auto hinfahren kann, wird es auch gemacht. Jüngere Erwachsene verbringen berufsbedingt noch mehr Zeit im Sitzen mit Blick auf den Monitor als Ältere. Dabei gilt: Je höher der Bildungsabschluss, desto länger wird gesessen. Im Durchschnitt sind es 7,5 Stunden am Tag. Wer seinen Alltag einmal in Gedanken durchgeht, merkt schnell: Bei mir könnten es noch deutlich mehr sein. Und wenn wir unsere Kinder betrachten, fällt ebenfalls sofort auf: Wenn Erwachsene nicht gegensteuern, verkümmert das Kind am Smartphone oder beim „Gamen“ am PC, weil Bewegung nicht mehr selbstverständlich ist. Draußen spielen? Auf Bäume klettern? Seilchenspringen, um die Wette laufen? Was in früheren Generationen noch selbstverständlicher Freizeitspaß war, muss heute schon verordnet werden. Die motorischen Fähigkeiten der Kinder von heute sind Untersuchungen zufolge im Vergleich zu Gleichaltrigen vor 40 Jahren um etwa zehn Prozent schlechter geworden.

Es fehlt die Bewegung im Alltag

Obwohl immer mehr Kinder in Sportvereinen angemeldet sind und Schulen ihre Angebote zunehmend verstärken, bewegen sich 80 Prozent der Kinder in den hoch entwickelten Ländern zu wenig. Bewegungsmangel ist laut der Weltgesundheitsorganisation die Epidemie des 21. Jahrhunderts. Eine gemeinsame Studie des Karlsruher Instituts für Technologie, der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe und des Robert Koch-Instituts zeigte, dass Kinder zwischen 4 und 17 Jah-

ren sich heute um 37 Prozent weniger bewegen als vor zwölf Jahren. Die fehlende Bewegung im Alltag ist offenbar nur schwer auszugleichen – mit weitreichenden Folgen auch im späteren Leben, wenn die Aktivitäten weiter ausbleiben. Die Weltgesundheitsorganisation schlägt Alarm: Fast jeder dritte Todesfall ist die Folge von Inaktivität.

Der Mensch ist für Bewegung geboren

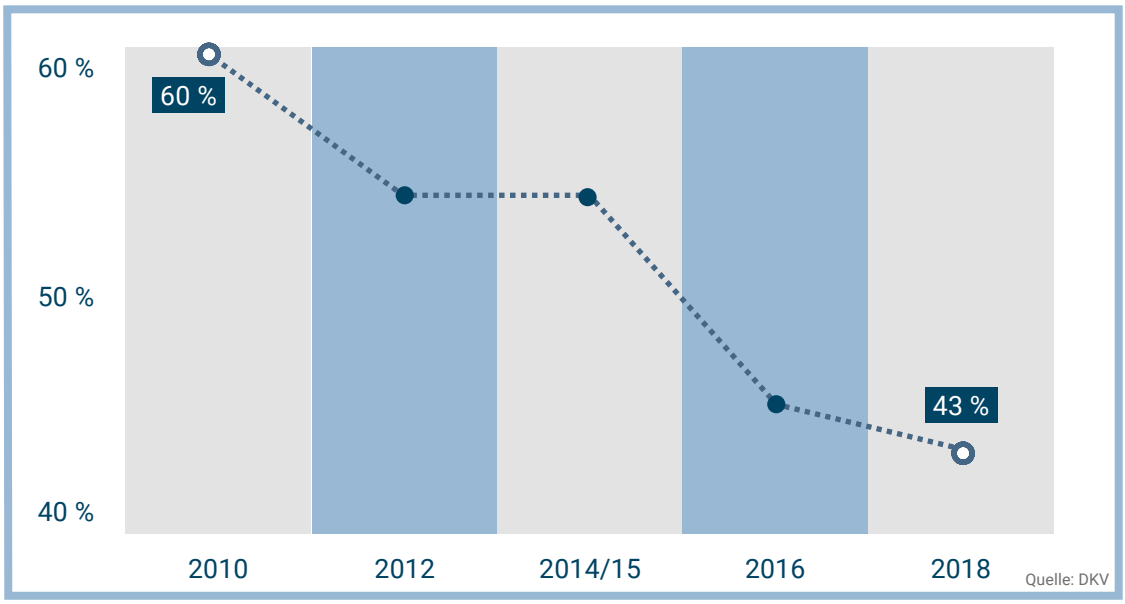
In der Naturheilkunde gehört Bewegung schon lange zur Therapie. Wir sind zum Gehen und Laufen geboren. Würden wir ein Leben lang nichts tun, hätten wir keine Überlebenschance. Die Muskulatur, das Skelett und die inneren Organe würden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und degenerieren. Offenbar sind wir bereits auf dem Weg dahin, wenn man bedenkt, dass wir uns heute um zwei Drittel weniger bewegen als die Menschen vor hundert Jahren. Da Gehen und Laufen als gesunde Form der Fortbewegung heute nicht mehr überlebenswichtig ist und ein Leben überwiegend im Sitzen nicht zum Hungertod führt, müssen wir uns zu jedem Schritt selbst motivieren, um unser evolutionäres Erbe nicht zu verspielen. Das ist nicht leicht – aber machbar.

Frei von unerwünschten Nebenwirkungen

Das Zaubermittel dafür sind körperliche Aktivitäten. Sport gilt heute als ideales Allheilmittel, das kostengünstig und frei von unerwünschten Nebenwirkungen ist und umfassend wirkt. Denn Bewegung ist nicht nur Therapie, sondern auch Prophylaxe und Jungbrunnen zugleich. Sport steigert die Lebensqualität und kann sich der Gesundheit zuliebe ganz neu entdecken lassen. Dafür muss niemand zum Leistungssportler werden. Wer regelmäßig und auf gesunde, richtig dosierte Weise aktiv wird, reduziert das Risiko für eine Vielzahl von Leiden, Beschwerden und handfesten Krankheiten in einem Abwasch.

OPERATIONEN VERMEIDEN

Es wird immer noch zu viel operiert, obwohl in einem Großteil der Fälle mehr Bewegung wirksamer und weniger riskant wäre. Das zeigt sich vor allem am Beispiel der Volkskrankheit „Rücken“. Kommt es zu Rückenschmerzen, wird in Deutschland viel häufiger operiert als in anderen Ländern. Deutsche Chirurgen greifen zwei- bis dreimal mehr zum Skalpell als ihre Kollegen in Frankreich oder England, wenn es um Beschwerden an der



Der Anteil der Deutschen (befragte Bundesbürger ab 18 Jahren), die sich ausreichend bewegen, nimmt kontinuierlich ab, wie der DKV-Gesundheitsreport 2018 aufdeckt. 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche gelten laut WHO dabei als ausreichend.

Wirbelsäule geht. Nach Angaben der Techniker Krankenkasse sind acht von zehn Eingriffen bei Rückenschmerzen aber überflüssig, denn einen Großteil der Beschwerden kann der Körper innerhalb von Wochen oder Monaten selbstständig wieder ausgleichen. Man muss ihm nur die Zeit dafür lassen.

Krank auch ohne Symptome

Selbst wenn Rücken-Patienten sich auf die Risiken einer Operation einlassen, ist ihnen nicht unbedingt geholfen. Die meisten Menschen über 50 haben Probleme an der Wirbelsäule, die der Arzt mit bildgebenden Verfahren erkennen kann. Doch das heißt noch lange nicht, dass diese Schäden für Schmerzen verantwortlich sind. Denn Veränderungen an der Wirbelsäule können sehr lange symptomfrei bleiben. So zeigte zum Beispiel eine Untersuchung der Harvard University an Patienten mit einem Durchschnittsalter von 70 Jahren, dass 92 Prozent einen Bandscheibenvorfall hatten, der bei der Bildgebung zu erkennen war – doch keiner der Probanden hatte Beschwerden.

Heute gilt: Wer „Rücken" hat – und wenn dabei keine Lähmungen oder Ausfallerscheinungen auftreten –, sollte sich erst recht (anfangs vorsichtig) bewegen. Sind die Schmerzen dafür zu stark, kann der Arzt oder eine sogenannte multimodale Schmerztherapie (siehe Kasten) helfen.

Die Bewegungs-Docs

Multimodale Schmerztherapie

Sie haben Schmerzen, die Sie vom Sport abhalten? Wenn andere Behandlungen nicht helfen, wird Patienten häufig eine sogenannte multimodale Schmerztherapie empfohlen, die spezielle Schmerzkliniken, Krankenhäuser oder orthopädische Rehakliniken anbieten. Dort arbeiten Ärzte und Therapeuten aus verschiedenen Fachbereichen zusammen. Sie kommen zum Beispiel aus der Orthopädie, der Schmerzmedizin, der Physio- und Ergotherapie. Bei der Behandlung stehen Bewegung, Entspannungstraining und Medikamente im Mittelpunkt. Häufig gehört auch eine psychologische Betreuung zum Programm. Man kann multimodale Schmerztherapien ambulant, teilstationär oder im Rahmen eines Klinikaufenthaltes (stationär) machen. Sie dauern zwischen einer und vier Wochen. Das Ziel besteht darin, den Patienten Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

KRANKHEITEN HEILEN

Wer krank ist, muss sich schonen – dieses Motto gehört mittlerweile ins letzte Jahrtausend. Seit immer mehr wissenschaftliche Studien die Heilkraft der Bewegung zeigen, gilt heute das Gegenteil: raus aus dem Bett, rauf aufs Laufband! Bettruhe ist fast nur noch bei Krankheiten mit Fieber, Gliederschmerzen oder großer Schwäche angesagt, sowie nach akuten Verletzungen. Ob Arthrose, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen oder Krebs – Sport hat heilsame Wirkung auf den ganzen Körper und lindert oder verhindert zahlreiche Krankheiten. Doch jede Beschwerde, die durch Bewegungsmangel entsteht, hat andere Ursachen. Deshalb sollten die Betroffenen ihr Krankheitsbild möglichst genau kennen. Zu wenig körperliche Aktivitäten können ebenso schaden wie zu viel.

Arthrose: Fordern und schonen

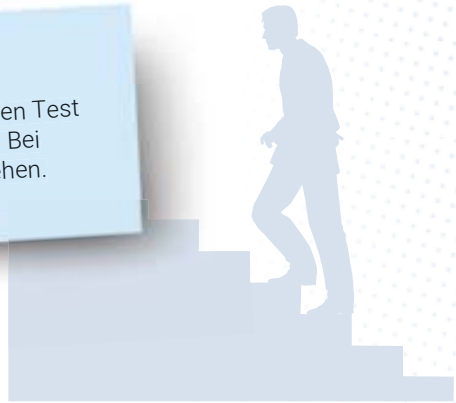
Das zeigt sich zum Beispiel bei Arthrose, der häufigsten Gelenkerkrankung überhaupt. Vor allem ältere Menschen leiden daran, deren Gelenke im Laufe des Lebens naturgemäß so verschleißen, dass die Knochen irgendwann ungeschützt aufeinandertreffen. Doch auch bei Spitzen- und Hobbysportlern kann sich die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochen vorzeitig abbauen, wenn die Gelenke über einen langen Zeitraum zu stark belastet werden. Angeborene Fehlstellungen, Schonhaltungen, Knochenbrüche, an denen Gelenke beteiligt sind, Unfälle und Übergewicht können die schmerzhafte Erkrankung ebenfalls

Selbsttest: Wie fit sind Sie?

Fitness ist das Zusammenspiel von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Finden Sie mit unserem Test heraus, wo Sie stehen. Wenn Ihnen Ihr Ergebnis nicht gefällt, können Sie sich mit den Anregungen und Übungen aus diesem Buch schnell verbessern.

BITTE BEACHTEN

Wenn Sie eine genaue Analyse haben wollen, sollten Sie einen Test bei einem professionellen Anbieter oder beim Arzt machen. Bei diesem Test geht es nur darum, herauszufinden, wo Sie stehen.



AUSDAUER

Wie geht es Ihnen, nachdem Sie drei Stockwerke über die Treppen hochgegangen sind?

- ◯ Gut, ich könnte noch weitergehen. — 3
- ◯ Ich schnaufe ganz schön und muss danach erst mal stehen bleiben. — 2
- ◯ Das schaffe ich nur mit Pausen. — 1

Aus welcher Entfernung können Sie eine Kerze auspusten? Nehmen Sie eine App, einen Zollstock oder ein Zentimetermaß zu Hilfe.

- ◯ Ein Meter — 3
- ◯ Zwischen 50 und 100 Zentimeter — 2
- ◯ Weniger als 50 Zentimeter — 1

Wie anstrengend ist für Sie ein einstündiger Spaziergang?

- ◯ Schaffe ich locker. 3
- ◯ Danach muss ich mich erst mal ausruhen. 2
- ◯ Ich schaffe keine ganze Stunde. 1

Sie wollen einen Kilometer joggen. Schaffen Sie das?

- ◯ Locker, ich laufe regelmäßig mindestens drei. 3
- ◯ Wenn ich sehr langsam laufe, kriege ich das hin. Danach reicht es mir aber auch. 2
- ◯ Nein, ich bin schon lange vorher aus der Puste. 1

Wie fit sind Sie beim Radfahren mit einem normalen 3-Gang-Rad?

- ◯ Ich fahre oft länger als eine Stunde und schaffe dabei auch leichte Steigungen. 3
- ◯ Auf ebenen längeren Strecken habe ich keine Probleme. Sobald es ein bisschen bergauf geht, steige ich ab. 2
- ◯ Radfahren strengt mich zu sehr an. Ich lasse es lieber. 1

KRAFT

Setzen Sie sich auf den Boden und versuchen Sie, freihändig und ohne, dass ein Knie den Boden berührt, aufzustehen. Schaffen Sie das?

- ◯ Ja. 3
- ◯ Schwierig, aber mit einer Drehung übers Knie komme ich ohne Hände in den Stand. 2
- ◯ Nein. 1

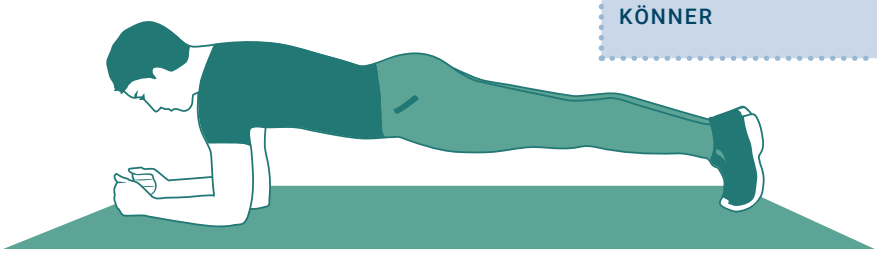
Bauen Sie Muskeln auf

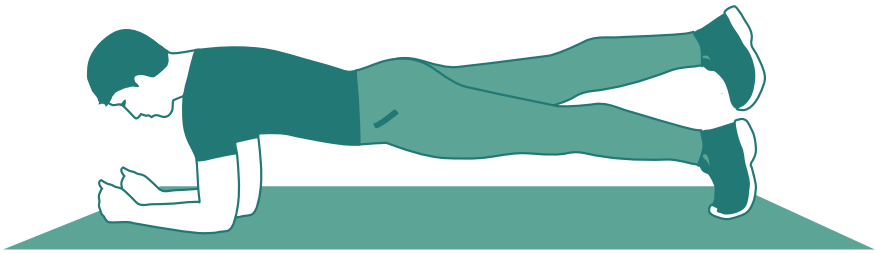
Krafttraining? Da denken die meisten gleich an Bodybuilding und Muskelberge. Doch das muss gar nicht sein. Muskeln unterstützen das Abnehmen, stärken Knochen, Sehnen und Bänder. Sie halten jung und beugen vor gegen Stürze, Rückenschmerzen und andere Beschwerden.

PLANK

Diese höchst effektive Übung stärkt den **ganzen Körper.** Dafür stützen Sie den gestreckten Körper auf den Unterarmen und den Zehen ab und halten ihn in der Luft. Der Kopf wird dabei nicht abgeknickt, sondern ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Anfänger dürfen zwischendurch ruhig Pausen machen. Lust auf mehr? Sie können die Übung erweitern, indem Sie in der Plank abwechselnd das rechte und das linke Bein heben.

ANFÄNGER	30 Sekunden halten
FORTGESCHRITTENE	60 Sekunden halten
KÖNNER	Mehrere Minuten halten





Tipp! Achtung, typische Fehler: Manche halten das Gesäß zu hoch (sodass die Plank fast eine Brücke ist), andere lassen den Po durchhängen, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Meiden Sie beides und halten Sie den Körper gestreckt wie ein Brett.

Von Kopf bis Fuß: Bleiben Sie beweglich

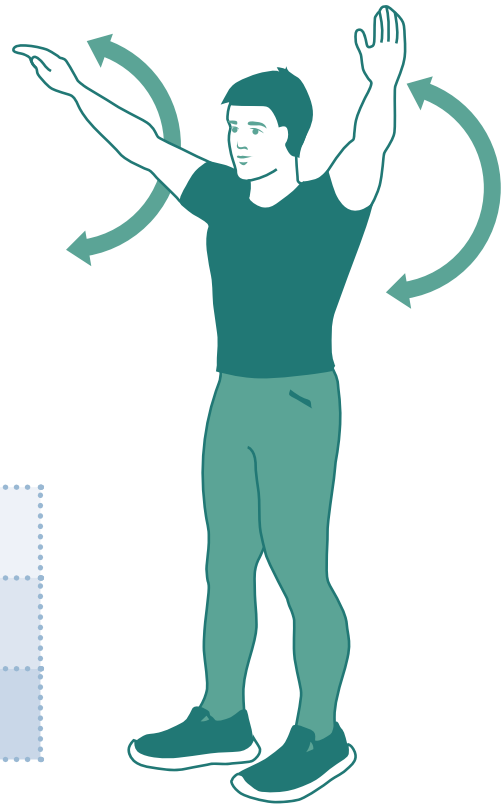
Ob für den Sport oder für den Alltag – es lohnt sich, Zeit in Dehnübungen zu investieren und die Beweglichkeit zu verbessern. Das reduziert das Verletzungsrisiko, verbessert die Durchblutung und hält den Körper in Form. So bleiben Sehnen und Bänder elastisch.

ARMKREISEN

Diese Übung erfüllt gleich zwei Funktionen: Dehnen und Warmwerden in einem. Armkreisen eignet sich prima für den Start. Sie dehnen damit die **Schultermuskulatur** und bringen den Kreislauf in Schwung. Da die Schultern sehr anfällig für Verletzungen sind, sollten sie gründlich erwärmt werden. Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen auf den Boden und kreisen Sie die gestreckten Arme vorwärts und rückwärts.

Tipp! Bei dieser Übung sollten Sie locker bleiben und nicht zu viel Kraft aufwenden. Achten Sie darauf, dass Sie die Schultern nicht ständig nach oben ziehen, sondern sie beim Ausatmen hängen lassen. Armkreisen hilft auch gegen Nackenschmerzen und löst Verspannungen.

ANFÄNGER	10 Kreise vorwärts, 10 Kreise rückwärts
FORTGESCHRITTENE	15 Kreise vorwärts, 15 Kreise rückwärts
KÖNNER	30 Kreise vorwärts, 30 Kreise rückwärts



Riepenhof, Helge / Hümmelgen, Melanie / Sturm, Christian

Die Bewegungs-Docs - Bewegung als Medizin

Schritt für Schritt gesund und fit werden

176 pages, hb
publication 2020

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com