

# Auf Sporttreiben lässt sich verzichten – auf Bewegung niemals

Cornelia M. Kopelsky

## 1. Bewegungsmangel trotz boomender Sportangebote?

Die Vielfalt an Lifestyle-, Freizeit- und Gesundheits-sportangeboten war nie so groß wie in den letzten 25 Jahren. Es gab auch noch nie so viele Fitnessstudios und sonstige Anbieter sowie haupt- und nebenberufliche Bewegungsfachkräfte, Coaches, Instructors und Trainer, nie so viele Übungsgeräte, modische Sportkleidung, Anleitungsbücher und Apps für das Workout zuhause. Längst hat sich neben dem Profi- und Hochleistungssport auch der Breitensport zu einem boomenden Wirtschaftsfaktor entwickelt, der aber bisher nicht dazu beitragen konnte, den weit verbreiteten Bewegungsmangel zu reduzieren. Untersuchungen der WHO und der EU-Kommission zufolge ist die Überlegenheit von Menschen mit bewegungsarmen Lebensstilen in allen Industrieländern der Welt in den letzten 15 Jahren gleichgeblieben. In Deutschland steigt nach Schätzungen von Gesundheitsexperten bei allen Altersgruppen der Bevölkerung die körperliche Inaktivität sogar noch an, infolge dessen auch die Risiken für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Funktionsstörungen des Bewegungsapparates.

Von einem bewegungsarmen Lebensstil spricht die Wissenschaft, wenn alltägliche Bewegungsaktivitäten nur von leichter Intensität sind und körperlich nicht als anstrengend empfunden werden. Dazu gehören zum Beispiel Stehen, langsames Gehen in der Wohnung, Tragen geringer Lasten und stundenlanges Sitzen bei der Arbeit, in der Freizeit oder vor dem Fernseher. Auf diesem Aktivitätsniveau, auch Basisaktivität genannt, ist der Energieverbrauch gerade einmal ein-einhalb- bis dreifach so hoch wie der des Ruheenergieverbrauchs. Regelmäßige Bewegung mit moderat- bis höher-intensiven körperlichen Aktivitäten hat einen höheren Energieverbrauch als die Basisaktivität und wird daher als bedeutsamer Schutzfaktor für die

Gesundheit gesehen (Rütten & Pfeifer u. a. 2018). Basisaktivität dagegen bedeutet Bewegungsmangel und gefährdet längerfristig sowohl als Einzelrisikofaktor als auch zusammen mit anderen Risikofaktoren die Gesundheit. Mediziner\*innen sprechen daher heute von Bewegungsmangelkrankheiten statt von Zivilisationskrankheiten (Schubmann u. a. 2019).



*Sport – nicht für jede(n) erfüllend.*

Folglich wird von allen Seiten empfohlen, sich der Gesundheit zuliebe mehr zu bewegen und Sport – sofern er der Gesundheit nicht schadet – zu treiben. Für viele erwachsene Menschen ist Sport jedoch nicht das favorisierte Mittel für eine körperlich aktive Lebensgestaltung. Dieser Beitrag will daher Vorteile von Bewegungsaktivitäten herausstellen, die unter gesundheitsförderlichen Aspekten betrachtet sportlichen Aktivitäten eine ebenso effektvolle Alternative bieten. Er ist den Menschen gewidmet, die sich für Sport nicht begeistern können, die sich Sporttreiben im Fitnessstudio zeitlich und finanziell nicht leisten können, die aus Alters- oder Krankheitsgründen kei-

nen Sport mehr treiben können ..., was nicht heißt, dass sie körperlich wie geistig nicht gern aktiv sind. Die meisten dieser Menschen sind sehr gesundheitsbewusst, informieren sich über präventive Maßnahmen und nehmen auch an speziellen Gymnastik- und Rückenschulkursen teil. Sie sollen kein schlechtes Gewissen mehr haben, keinen Sport zu treiben und zu ihren favorisierten Bewegungsaktivitäten ermutigt werden, die ihnen Freude machen und von denen ihre Gesundheit nachhaltig profitiert.

## 2. Sport macht nicht alle glücklich und gesund

Sport ist gesund – Sport macht glücklich – Sport hält jung: So werden viele Sportarten als Fitnessstraining und allumfassende Gesundheitsmaßnahme beworben und empfohlen. In gewisser Weise und unter bestimmten Bedingungen trifft das zu. Denn Sport ist Bewegung, und Bewegung braucht der Mensch vom ersten bis zum letzten Tag seines Lebens für sein Wachstum, seine körperliche und geistige Entwicklung, seine Persönlichkeitsentfaltung und soziale Teilhabe, für die bedarfsgerechte Inanspruchnahme und den Erhalt seiner Organstrukturen und -funktionen (Kopelsky 2019).

Doch wie viel Bewegung beziehungsweise Sport ist erforderlich, um gesund zu leben, gesund zu altern und (welchen) Krankheiten vorzubeugen? Sicherlich braucht es nicht die Ausdauerkapazitäten eines Marathonläufers, um das Herz-Kreislauf-System zu fördern. Man muss keinen Kopfstand machen können, um die Gehirndurchblutung und auch kein Gewichtheber sein, um die Muskelkraft zu verbessern. Sport ist leistungsorientiert und zielt auf physische Effizienz ab, um den Körper für sportartspezifische Anforderungen zu trainieren und zu ertüchtigen. Menschen, die in ihrer Freizeit regelmäßig ein- bis zweimal wöchentlich Sport treiben und dies in erster Linie aus Spaß an ihrer Sportart und durchaus auch wegen des Erhalts und der Steigerung ihrer körperlichen Fitness tun, gewinnen daraus Lebensfreude und Nutzen für ihre Gesundheit. Sie bedürfen kaum der Motivation, sich mehr zu bewegen. Eher muss man sich um diejenigen sorgen, die es mit dem Sporttreiben übertreiben, sich täglich bis zur Erschöpfung auspowern, ihre Leistungsgrenzen und ihren Erholungsbedarf ignorieren oder sich aus falsch verstandenem Gesundheitsnutzen zum Sport zwingen. Hyperaktiv betriebener Sport schadet der Gesundheit: Er belastet die Körper-

strukturen, schwächt das Immunsystem, kann Männer muskelsüchtig und Frauen unfruchtbar machen. Nicht umsonst müssen Spitzensportler\*innen vor, während und nach Wettkampfphasen sportmedizinisch betreut werden.

Leistungssport ist kein Maßstab für gesundheitsfördernde Bewegung. Viele Erkenntnisse über Gesundheitseffekte durch ausdauer- und kraftaufbauorientierten Sport kommen aus den Trainingswissenschaften. So hielt sich über viele Jahre die 1978 veröffentlichte Empfehlung des American College of Sports Medicine, Ausdauer und Muskelkraft mit möglichst hoher Intensität an mehreren Tagen in der Woche als effektive Maßnahme zur Gesundheitsförderung zu trainieren (Rütten & Pfeifer u. a. 2018). Mit solchen Empfehlungen werben der Breitensport und die Fitnessbranche gern für ihre Angebote und wollen glauben machen, dass nur Training mit hoher Intensität gesundheitsfördernde Wirkung haben kann. Das wertet Alltagsbewegungen in ihrer Wirksamkeit für eine aktive Lebensgestaltung ab.

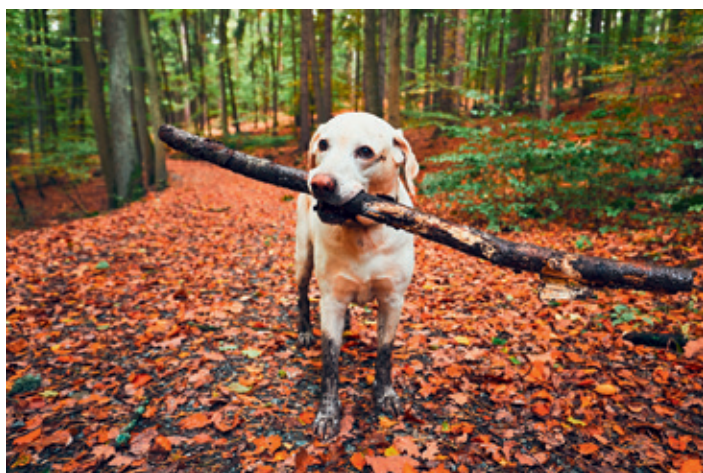
## 3. Gesundheitswirksame Alltagsaktivitäten

Seit den 1990er Jahren belegen immer mehr Studien, dass auch ganz normale Alltagsbewegungen wie das Zufußgehen Gesundheitspotential haben. Der gesundheitliche Nutzen von täglicher, moderater Bewegung gilt inzwischen als gesichert. Aus gutem Grund stehen im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit Alltagsbewegungen im Vordergrund wissenschaftlicher Beobachtungen und sogar als Empfehlung für eine gesundheitsfördernde Lebensweise (Kopelsky 2020).

Damit Bewegung im Alltag ihre gesundheitsfördernde Wirksamkeit entfalten kann, sollte das tägliche beziehungsweise wöchentliche Bewegungspensum Ausdauer, Kraft und Koordination in einem ausgewogenen Verhältnis beanspruchen (Armbrecht 2005):

- **Ausdauerfordernde und -fördernde Bewegungen** beanspruchen gleichzeitig mehrere große Muskelgruppen über einen längeren Zeitraum. Praktisch heißt das: Schon ein tägliches zehninütiges zügiges Gehen wirkt sich vitalisierend und regulierend auf die Durchblutung, den Kreislauf und den Blutdruck aus, wenn dabei mindestens ein Sechstel der gesamten Muskulatur zum Einsatz

kommt. Ausdauerorientierte Bewegungen wie flottes Spazierengehen, Wandern, Radfahren, Laufen, Schwimmen oder Tanzen, die drei- bis fünfmal in der Woche 30 Minuten lang oder einmal in der Woche eine Stunde lang ausgeübt werden, sind trainingswirksam für das Herz-Kreislauf-System, erhöhen den Energieverbrauch, verbessern die muskuläre Ausdauer und bauen Stress ab (Kopelsky 2019). Wichtig ist, sich im aeroben Bereich zu bewegen, wobei Sauerstoffaufnahme durch Einatmen und Sauerstoffverbrauch durch Bewegung im Gleichklang stehen. Das alte Trimm-dich-Motto „Laufen ohne Schnaufen“ hilft dabei, sich an der Atmung zu orientieren und sich im angemessenen Tempo zu bewegen; Unterhaltung soll noch gut möglich sein (Armbrecht 2005).



*Zügiges Wandern oder Spazierengehen – vielleicht mit einem vierbeinigen Begleiter – steigert die Ausdauer und lässt sich das ganze Jahr über im Freien umsetzen.*

- **Kraft** benötigen die Muskeln, um den Körper mit seinem Eigengewicht zu bewegen, die Körperhaltung zu stabilisieren und Fremdgewichte zu heben, zu tragen und abzustellen. Muskeln entwickeln Kraft durch Spannung unterschiedlicher Intensität. Im normalen Alltag ist Schnellkraft – zum Beispiel für einen kurzen Sprint, um noch die einfahrende Bahn zu erwischen – genauso wichtig wie Ausdauerkraft, die einen für länger dauernde Bewegungsaktionen wie eine Wanderung oder körperliche Berufsarbeit belastbarer macht. „Krafttraining muss nicht schweißtreibend sein, um eine Wirkung zu erzielen. Dies stellt ein genauso falsches Vorurteil dar wie die Meinung, dass Menschen, die keinen Sport treiben, schlapp und ungelenkig sind. Wenige Aktivitäten pro Tag

genügen, um sich in Form zu halten.“ (Armbrecht 2005)

- **Koordination** ist das Ergebnis eines optimalen Zusammenspiels zwischen steuernden Nerven und ausführenden Muskeln und ermöglicht Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Gleichgewichtskontrolle, Wahrnehmen und Reagieren. Wie die Komponenten Ausdauer und Kraft sich durch die bedarfsgerechte Inanspruchnahme ihrer Strukturen entfalten und erhalten, braucht die Bildung von Koordination vielseitige und sich regelmäßig wiederholende Impulse. Auch hier macht die Übung den Meister. Je differenzierter sich koordinative Fähigkeiten entwickeln können, desto leichter, gezielter und ökonomischer gelingen motorische Abläufe. Tägliche körperliche Aktivitäten mit vielfältigen Anforderungen halten das Gleichgewicht aller miteinander verknüpften Komponenten am Fließen und fördern die Anpassungsfähigkeit des Körpers (Kopelsky 2017). Sie erhalten im Alter die Selbstständigkeit, geben Bewegungssicherheit und bilden einen wichtigen Schutzfaktor gegen Sarkopenie und Stürze (Kopelsky 2016).

#### 4. Bewegungsanlässe statt Pflichtübungen

Das moderne Leben wird bestimmt von einer volltechnisierten, ergonomisierten und digitalisierten Arbeitswelt, die enorme Erleichterungen in den Alltag bringt, aber ebenso viel Leistungsdruck und Erfolgszwang sowie ständige Erreichbarkeit. Per Smart-Home-Technik lässt sich mit wenigen Klicks und bequem sitzend oder liegend von der Couch aus auch der private Lebensbereich perfekt organisieren. Und dennoch ist bei all diesem Komfort, den niemand mehr missen möchte, das Leben bewegungsärmer und -monotoner, gleichzeitig aber auch stressiger geworden. Selbst die errungene Freizeit soll entsprechend dem Lifestyle leistungsbezogen und erfolgsorientiert genutzt werden. Bewegungsmangel und -monotonie belasten nicht nur wie eingangs dargestellt die Gesundheit, sondern entziehen dem Menschen auch Kompetenzen, bewusst mit Körper, Geist und Seele umzugehen, auf die eigenen Bedürfnisse im biologischen Rhythmus zu achten und mit den Kräften zu haushalten (Kopelsky 2017).

Um mehr Bewegung in das moderne Leben der Menschen zu bringen, braucht es im Alltag entsprechende Anlässe, körperlich aktiv zu werden, ohne darin eine belastende und neuen Stress verursachende Ver-

pflichtung zu sehen. Körperliche Aktivitäten müssen nicht primär zum Ziel haben, sich mehr zu bewegen. Vielmehr kommt es darauf an, sich an Aktivitäten körperlich wie mental positiv und sinngebend zu erleben und sich daran zu erfreuen. Ein Mehr an Bewegung ist ohnehin gegeben, denn ohne Bewegung ist körperliche Aktivität nicht möglich. Den Körper bewusst als dem eigenen Selbst zugehörig zu erfahren, wirkt sich wertschätzend auf die körperliche Funktionalität aus, verbessert die Alltagsmotorik und fördert die Selbstwirksamkeit. Aus der Gesundheitsperspektive betrachtet stehen vielseitige und regelmäßige Alltagsbewegungen in ihrer Trainingswirksamkeit freizeitsportlichen Aktivitäten keinesfalls nach, wie die folgenden Beispiele zeigen.

- **Ganzheitliches Gesundheitstraining im Garten:** Wer Gefallen am Gärtnern findet, soll es nach Herzenslust tun. Ob Hecken schneiden, Kräuter- und Gemüsebeete bestellen, zwischen Beeten balancieren, Blumen gießen, Unkraut jäten, Rasen mähen, Rosen pflegen, Früchte ernten und Laub rechnen ... – eine abwechslungsreiche Gartenarbeit verlangt nach vielen Bewegungsmustern und ist muskelbildend. Je nach Größe des Gartens und täglichem beziehungsweise wöchentlichem Zeitaufwand können die dynamischen Anforderungen an Ausdauer, Kraft und Koordination von mittlerer bis fast höherer Intensität sein, sodass auch ein höherer Energieverbrauch erzielt wird. Weitere Pluspunkte für die Gesundheit sind die bessere Sauerstoffversorgung, die Vitamin-D-Bildung zugunsten der Knochengesundheit und die Stärkung des Immunsystems bei Bewegung an der frischen Luft und bei Sonnenlicht. Zudem nimmt das natürliche Licht regulierenden Einfluss auf die innere Uhr und sorgt für einen guten Schlaf. Die Beschäftigung mit Erde und Pflanzen ist gestalterische Arbeit mit den Händen, kreativ, meditativ und achtsam im Einklang mit der Natur. Mit dem Gedeihen ihrer Pflanzen blühen Freizeitgärtner\*innen regelrecht auf, können ihre Arbeitsergebnisse sehend, tastend, riechend, schmeckend, hörend (Vogelgezwitscher, Bienenstimmen) genießen. Regelmäßige Gartenarbeit trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und vermittelt ein positives Körperbewusstsein, was sowohl die physische als auch die psychische Belastbarkeit fördert. Ein Garten ist zugleich Kraft- und Ruhequelle und wie ein treuer Lebensgefährte, mit dem es sich in Gelassenheit gesund und aktiv altern lässt.

- **Singen – Atem- und Muskelarbeit vom Feinsten:** Chorsänger\*innen sprechen von frischen Kräften und Leichtigkeit, von Wohl- und Hochgefühlen, die sie nach anderthalb Stunden Chorprobe verspüren. In der Tat beschert Singen in der Gemeinschaft musische Erlebnisse, die froh und heiter stimmen, die Seele streicheln und den Kopf von belastenden Gedanken befreien. Singen ist eine wunderbare körperliche Aktivität mit nicht zu verachtender Wirkung auf die psychosomatische Gesundheit. Je harmonischer und ausdrucksvoller es aus aller Munde klingt, umso komplexer sind bei den einzelnen Sänger\*innen die am Singen beteiligten Organ- und Muskelfunktionen aufeinander abgestimmt. Die Atmung wird intensiver; das Zwerchfell senkt sich tief nach unten, die Lunge bekommt mehr Platz und wird bis in die feinsten Verästelungen belüftet. Auch die Atemräume weiten sich, der Atem kann freier fließen. Singen als tönende Atmung verstanden aktiviert fein dosiert die Zwischenrippenmuskeln, die lokalen Muskeln der Wirbelsäule, die Beckenbodenmuskeln sowie die Nacken- und Kiefermuskeln und unterstützt damit die Rumpfaufrichtung und die Kopfhaltung mit der muskulären Tonusqualität, die Schwingungen in allen Resonanzräumen zulässt. Gute Chorleiter\*innen bieten daher ihren Sänger\*innen beim Einsingen Stimm- und Körperübungen an. Das rhythmische Zusammenspiel aller singenden Komponenten löst Muskelverspannungen am Rücken und besonders im Nacken-Schulter-Bereich, beruhigt das sympathische Nervensystem, senkt den Adrenalinspiegel, schüttet Glückshormone aus, reguliert den Blutdruck und die Herzfrequenz und massiert die Verdauungsorgane. Singen ist vitalisierende und entspannende Bewegung, bei der der ganze Mensch mitschwingt.



*Gemeinsames Singen stärkt die psychosomatische Gesundheit und fördert die Organ- und Muskelfunktionen.*

- **Workout beim Hausputz:** Von allen Aufgaben im Haushalt wird Putzen als die unbeliebteste und undankbarste gesehen, die bei widerwilliger Erledigung den Rücken belastet, Frust und negativen Stress mit sich bringt. Wer aber im Putzen nicht allein die notwendige Reinigung der Wohnung sieht, sondern auch den damit verbundenen unerlässlichen körperlichen Einsatz als Möglichkeit für mehr Bewegung erkennt, stellt diese Pflichtaufgabe auf eine erweiterte Sinn- und Motivationalebene. Aus Disstress wird Eustress. So können auf das tägliche Sauberhalten von Küche und Bad sowie das Aufräumen der Wohnräume bezogene Bewegungsabläufe als gesundheitsdienliche körperliche Aktivität gewertet werden. Es zählt jede Aktivität, um das wöchentliche Bewegungspensum gegen den Bewegungsmangel aufzustocken. Mehr Gelenkbeweglichkeit, Muskelkraft, Körpergeschick und Ausdauer fordert die gründliche Reinigung der Räume, wenn zum Beispiel Fensterputzen, Gardinenwaschen und Fußbodenwischen inbegriffen sind. Als zusätzlicher Motivator für die Putzarbeit kann Musik gehört werden. Das macht gute Laune, bringt nach dem Motto „mit Musik geht alles besser“ Schwung und Dynamik in die Bewegung und gibt Anlass zu zusätzlichen Bewegungen tänzerischer Art. Die Muskeln arbeiten intensiv, Stresshormone werden abgebaut, ein gewisser Fitnessseffekt stellt sich ein. – Für Berufstätige mit vorwiegend kopflastiger Arbeit kann Putzen das mentale Chaos entwirren; das Aufräumen der Wohnung ordnet auch Gedanken.

## 5. Mit Maß und Ziel nach der biologischen Individualität

Obwohl jedes menschliche Leben dem gleichen Bauplan folgt, ist doch jeder Mensch einzigartig und hat seine biologische Individualität. Alle genetischen Dispositionen, Funktionen, Entwicklungs- und Anpassungsprozesse des Organismus spielen sich in einem individuellen Rahmen ab. Das begründet die Verschiedenheit von Mensch zu Mensch zum Beispiel in Bezug auf physische und psychische Belastbarkeit, Krankheitsrisiken, Krankheitsbewältigung, Genesung und den Alterungsprozess. Ebenfalls ganz individuell zeigt sich die Biomechanik am Bewegungsverhalten eines jeden Menschen (Gangbild, Schrittlänge, Körperhaltung) und wohl deshalb auch an seinen unterschiedlichen motorischen Begabungen, Interessen und Präferenzen für Sportarten, Bewegungs-

aktivitäten in der Natur und kulturelle Aktivitäten. Für die Gesundheitsförderung durch Bewegung ist die Berücksichtigung der biologischen Individualität von entscheidender Bedeutung. Da jeder Einzelne unterschiedlich belastbar ist, müssen alle (auch sportliche) Belastungsreize individuell abgestimmt sein, um davon einen struktur- und funktionserhaltenden Nutzen und keinen Schaden zu haben. Das heißt, jedes Individuum muss ein Bewusstsein für gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten entwickeln, um seine Leistungsfähigkeit einschätzen, verbessern und das ihm gemäße Aktivitätspotential dafür einsetzen zu können. Sich in den Grundformen der Alltagsmotorik bewegen können ist eine fundamentale Voraussetzung für die selbstbestimmte und -ständige Gestaltung eines aktiven Lebens. Bewegung nährt Lebenskompetenzen, denn „Leben ist Bewegung“! Und „(...) wenn Leben Bewegung ist, begünstigt die Förderung der Bewegung das Leben.“ (Klein-Vogelbach 1984)

Die biologische Individualität muss daher für Motivationsstrategien zur Bewegungsförderung leitend sein. Natürliche Bewegung in Gang zu setzen, ist für Bewegungspädagog\*innen und -therapeut\*innen eine anspruchsvolle Aufgabe, die neben dem fachkundigen Blick auf messbare Körperleistungen (z. B. Gelenkwinkel, Puls- und Herzfrequenz) viel Einfühlungsvermögen in das Bewegungsverhalten, wie es sich funktions- und psychosozialmotorisch individuell darstellt, verlangt. Zudem braucht es didaktisch geschickte Anleitungen mit einer verständlich formulierten Ansprache (Klein-Vogelbach 1984).

Der Sport wirbt gern mit Superlativen und stellt Spitzensportler\*innen vorbildhaft für Leistungsstärke, Gesundheit und Erfolg dar. Kinder und Jugendliche lassen sich von ihren Helden und Idolen gern anspornen; sie wollen sich ausprobieren, sich orientieren, haben aber in der Regel einen natürlichen Instinkt für das richtige Maß. Für Erwachsene, die sich für „unsportlich“ halten, ist dagegen diese Motivation eher kontraproduktiv. Denn sie wissen, dass sie keine sportlichen Leistungen erbringen können und versuchen erst gar nicht, sportlich aktiv zu werden. Wie beschämend muss es auf chronisch kranke und alte Menschen wirken, wenn prominente ehemalige Spitzensportler\*innen als Gesundheitsbotschafter\*innen des Sports bei (Osteoporose-, Alzheimer- und anderen) Selbsthilfegruppen eingesetzt werden. Hier verspricht Sport mehr, als er halten kann. Auch Leistungs- und Profisportler können (schwer) erkranken und Krebs, Demenz, Burnout

und Depression bekommen. Andererseits gibt es genügend Beispiele dafür, dass Menschen, die in ihrem Leben nie oder nur selten Sport gemacht haben, bei guter Gesundheit 100 Jahre alt werden.

#### ▪ **Belastungsanpassung im Alter**

Der physiologische Alterungsprozess führt zu einem allmählichen Funktions- und Strukturrückbau aller Organe und Gewebe. Körperliche Inaktivität beschleunigt das Altern, insbesondere den Verlust an Muskelmasse und -kraft und begünstigt damit typische Alterserkrankungen. Zwar kann körperliche Aktivität bis ins hohe Alter den Prozess nicht aufhalten, aber verzögern. Um möglichst lange mobil und selbstständig zu bleiben, sollten sich alte Menschen vielseitig in angemessener Intensität bewegen. Dem raschen Kraftverlust kann durch ein individuell abgestimmtes Muskelaufbautraining zwei- bis dreimal pro Woche für zehn bis 15 Minuten vorgebeugt werden. Zum Muskelaufbau ist besonders im Alter eine eiweißreiche Ernährung wichtig. Zwischen kraftfordernden Aktivitätseinheiten sollte mindestens ein Tag pausiert werden. Das ist sowohl bei Krafttraining im Fitnessstudio als auch bei intensiver Gartenarbeit, Holzhacken, Bergwandern und dergleichen erforderlich. Denn Muskeln bauen sich in der Erholungsphase auf, bei dauernder Überforderung bauen sie ab (Kopelsky 2016).

Ältere Menschen brauchen öfter und längere Erholungszeiten als junge Erwachsene. Das wird schon ab dem 50. Lebensjahr deutlich spürbar und sollte nach dem 70. Lebensjahr entsprechende Berücksichtigung im Alltag finden, auch dann, wenn sich Senior\*innen noch fit und rüstig fühlen. Deshalb sind bei ausdauerbetonten Aktivitäten wie bei ausgiebigen Spaziergängen oder Wanderungen im Flachen längere Wegstrecken mit Ruhepausen zu unterbrechen. Mit eintretender Müdigkeit flacht die Schritthöhe ab und erhöht die Stolper- und Sturzgefahr. Auch alle anderen Aktivitäten, die Spaß machen, machen müde und schwächen die Konzentration, die Geschicklichkeit und die Muskelkraft. Darüber hinaus verliert mit zunehmendem Alter das Muskelgewebe an Elastizität und wird anfälliger für Verletzungen, sodass bei plötzlich einsetzenden, hektischen oder ungeschickten Bewegungen Zerrungen und Risse auftreten können.

#### ▪ **Bewegungsförderung bei chronischen und nach schweren Erkrankungen**

Im Krankheitsfall gerät das auf Selbstregulation beruhende dynamische Gleichgewicht der Funktionssysteme aus der Bahn. Lebensgrundlagen und Gestaltungs-

möglichkeiten werden vorübergehend, langfristig oder zeitlebens reduziert, Vitalität und Wohlbefinden beeinträchtigt oder gar gefährdet. Chronische Erkrankungen, die sich direkt auf den Bewegungsapparat auswirken wie zum Beispiel Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew und Multiple Sklerose werden neben entzündungshemmenden Medikamenten auch mit Ergo- und Physiotherapie behandelt. Damit können Patient\*innen unter anderem lernen, sich funktionsmotorisch anzupassen und Bewegungsressourcen für die Alltagsbewältigung zu nutzen.

Andere Autoimmunerkrankungen mit sekundärer Auswirkung auf das Herz-Kreislauf- und das Bewegungssystem werden in der Regel nur medikamentös therapiert. Beispielsweise wird bei der Hashimoto-Thyreoiditis, einer chronischen Schilddrüsenentzündung, die damit einhergehende Hypothyreose mit Schilddrüsenhormonen substituiert und anhand von Blutuntersuchungen kontrolliert. Auch bei ausgeglichenen Hormonwerten kann das Leistungsvermögen



*Tanzen bietet die Möglichkeit, sich nach eigenem persönlichen Befinden zu bewegen und damit das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.*

eingeschränkt bleiben, weshalb viele Hashimoto-Patient\*innen weiterhin an Erschöpfungszuständen, Gewichtszunahme, verlangsamtem Stoffwechsel, niedrigem Muskeltonus und Kreislaufbeschwerden als Begleitsymptome der chronischen Entzündungsprozesse leiden können. Aufgrund dessen sollten sie körperlichen Stress meiden. Stress würde das autoimmunologische Geschehen weiter anfeuern und den

Körper, vor allem Herz und Kreislauf stark belasten. Hashimoto-Betroffene sind gut beraten, ihre individuelle Belastungsgrenze und Erholungsbedürfnisse zu beachten und Wege einer aktiven Alltagsgestaltung in einer dem Wohlbefinden und der Gesundheit zuträglichen Intensität zu finden (Kharrazian 2014). Spaziergänge, leichte Gartenarbeit, gymnastische Körperschulung, Qigong, Yoga und meditativer Tanz sind geeignete Bewegungsformen, ein positives Körpergefühl aufzubauen.

Bewegungsförderung nach dem Überleben einer schweren Krankheit wie Krebs folgt dem Ansatz einer besonders einfühlsamen psychomotorischen Körperarbeit. Diagnose, Krankheitsverlauf und Therapien hinterlassen nicht nur körperliche Narben und Funktionseinschränkungen, sondern auch viele Spuren im psychosozialen Lebensbereich. Viele Krebsüberlebende fühlten sich während des Krankheitsverlaufes von ihrem Körper im Stich gelassen. Zwar konnte die Tumorerkrankung überstanden werden, aber nichts ist mehr so, wie es vor der Erkrankung war und wird nicht mehr so werden, wie es früher war. Aus dieser Erkenntnis, die erst einmal anzunehmen und zu verkraften ist, können sich Chancen für neue selbstbestimmte Lebenskonzepte auftun. „Um die Krebserkrankung zu verarbeiten, ist es wichtig, persönliches Befinden und medizinische Befunde zu entkoppeln.“ (Buhl 2019). Dem persönlichen Befinden mehr Raum zu geben, ist hierbei ein entscheidender Schritt, wieder Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu erlangen. Eine für diesen Weg angelegte Körperarbeit kann auf sanfte Weise die Krebsüberlebenden in ihrer jeweils individuellen Biologie spüren lassen, was sich in einem sich bewegenden Körper an Empfindungen und Gefühlen regt und somit helfen, das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen und Lust auf mehr Bewegung zu bekommen.

#### Literatur:

- Armbrecht, A. (2005): No Sports? – 21 bequeme Schritte zu mehr Bewegung. Stuttgart: Haug.
- Buhl, P.-A. (2019): Heilung auf Widerruf – Überleben mit und nach Krebs. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kharrazian, D. (2014): Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln. Kirchzarten bei Freiburg: VAK.
- Klein-Vogelbach, S. (1984): Funktionelle Bewegungslehre, 3. Auflage. Berlin: Springer.
- Kopelsky, C.M. (2016): Lebensqualitätsfördernde Aktivierung bei Demenz und Sarkopenie, in praxis ergotherapie, Ausgabe 3/2016. Dortmund: verlag modernes lernen.

Kopelsky, C.M. (2017): Am besten im Gleichgewicht, in Praxis der Psychomotorik, Ausgabe 1/2017. Dortmund: verlag modernes lernen.

Kopelsky, C.M. (2019): Was sich in uns bewegt, wenn wir gehen, in praxis ergotherapie, Ausgabe 3/2019. Dortmund: verlag modernes lernen.

Kopelsky, C.M. (2020): (Bericht über) Statuskonferenz der BVPG (...): Status quo der Bewegungsförderung in Deutschland, in Praxis der Psychomotorik, Ausgabe 2/2020. Dortmund: verlag modernes lernen.

Rütten, A. & Pfeifer, K. u. a. (2018): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung – Sonderheft der BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), Köln.

Schubmann, R. u. a. (2019): Psycho-Kardiologie. Balingen: Spitta-Verlag.

#### Die Autorin:



#### Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachjournalistin und Fachautorin  
Feckweilerbruch 28  
55765 Birkenfeld/Nahe  
www.CMKopelsky.de

#### Stichwörter:

- Sport
- Bewegungsarmut
- Alltagsaktivitäten
- Biologische Individualität
- Belastungsanpassung