



Für Frauen, die noch viel vorhaben

(Empfehlungen, Tipps, Trainingsprogramme)

Einleitung

Mit den Wechseljahren beginnt ein neuer, spannender Abschnitt in Ihrem Leben. Manche Frauen suchen sich neue Ziele, andere verwirklichen alte Träume. Allen gemeinsam ist, dass sie die Hormonumstellung in ihrem Körper spüren. Das ist ganz natürlich, aber keine Frau muss ihre Wechseljahrbeschwerden passiv erdulden. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt informiert Sie gerne zu den Möglichkeiten einer Hormonersatztherapie. Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude hängen zu einem grossen Teil auch mit der Einstellung zur richtigen Bewegung, zeitgemässen Ernährung und wirkungsvollen Entspannung zusammen.

Die Osteoporose stellt ein ernsthaftes gesundheitliches Problem der späteren Lebensjahre dar. Die grösste Knochendichte wird mit etwa 25 Jahren erreicht. Danach nimmt die Knochensubstanz kontinuierlich ab. Wenn mit dem Eintreten der Menopause der Östrogenspiegel absinkt, kann sich der Abbau von Knochensubstanz massiv beschleunigen. Knochenbrüche selbst bei einfachen Tätigkeiten können die Folge sein. Viele Menschen werden dadurch pflegebedürftig und müssen ihr eigenständiges Leben aufgeben. Eine sinnvolle und wirksame Vorbeugung ist deshalb unerlässlich. Es gilt rechtzeitig etwas zu unternehmen, das heisst, spätestens beim Eintreten der Menopause sollten Sie Ihren Knochen besondere Aufmerksamkeit schenken. Lesen Sie deshalb die folgenden Seiten aufmerksam durch und machen Sie sich die verschiedenen Verhaltensempfehlungen zur Gewohnheit.

Diese Broschüre informiert Sie zu den folgenden Themen:

- Was bedeutet Menopause / Postmenopause?
- Hormonersatztherapien und Osteoporose-Prophylaxe.
- Wie kann man Gesundheit fördern?
- Welche und wieviel Bewegung ist gesund?
- Osteoporose – was ist das?
- Trainingsprogramm für den Beckenboden.
- Warum Entspannung?
- Zusammensetzung einer gesunden Ernährung.

Was bedeutet Menopause / Postmenopause?

Der Begriff Menopause bezeichnet den letzten Zeitpunkt der Menstruation, der bei den meisten Frauen zwischen 50 und 55 Jahren eintritt. Als Postmenopause bezeichnet man die Zeit danach.

Die mit Menopause und Postmenopause in Zusammenhang stehenden Vorgänge werden durch Hormone gesteuert, unter anderem von den in den Eierstöcken gebildeten Hormonen Östrogen und Progesteron. Da mit zunehmendem Alter die Aktivität der Eierstöcke nachlässt, sinkt der Östrogenspiegel ab, und die Eizellen reifen unregelmässiger und seltener bis zum Eisprung heran. Deshalb werden die Abstände zwischen den Monatsblutungen ebenfalls unregelmässiger und bleiben schliesslich ganz aus.

Es ist im Wesentlichen diese verminderte Östrogenproduktion, welche die bekannten Veränderungen in den Wechseljahren bewirkt. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, trockene Scheide und andere Beschwerden beeinträchtigen das Wohlbefinden vieler Frauen. Aber auch der übermässige Verlust an Knochensubstanz, was schliesslich zur Osteoporose führen kann, ist auf den mit der Osteoporose in Zusammenhang stehenden Östrogenmangel zurückzuführen.

Hormone – ja oder nein?

Wie stark die körperlichen „Symptome“ empfunden werden, hängt von vielen Faktoren ab. Die persönlichen Lebensumstände, das eigene Bild vom Alter sowie der allgemeine Gesundheitszustand beeinflussen das Wohlbefinden stark. Eine positive Einstellung hilft, den neuen Lebensabschnitt mit frischem Optimismus anzugehen.

Viele Frauen machen sich zudem die Vorteile der modernen Hormonersatz-Therapie zunutze. Konkret heisst dies, dass der in den Wechseljahren und vor allem in der Postmenopause auftretende Östrogenmangel durch Hormonpräparate ausgeglichen wird. Dadurch können nicht nur die körperlichen Beschwerden beseitigt werden, sondern – was noch viel wichtiger ist – Spätfolgen des Östrogenmangels, vor allem die Entstehung der Osteoporose, verhindert oder vermindert werden.

Menopause / Postmenopause

Gibt es Unterschiede bei den Hormonpräparaten?

Heute sind zahlreiche Produkte zur Hormonersatz-Therapie im Handel. Sie enthalten Östrogene, Gestagene oder eine Kombination von beiden. Auch in ihrer Anwendung unterscheiden sie sich. Es gibt Gels zum auftragen auf der Haut, Pflaster zum aufkleben auf die Haut, Vaginalzäpfchen und Tabletten zum Einnehmen.

Welches Produkt für Sie das geeignetste ist, hängt immer von verschiedenen Faktoren ab und muss zusammen mit dem Arzt oder der Ärztin bestimmt werden. entscheidend ist in jedem Fall, dass Sie sich mit der Hormonersatz-Therapie wohl fühlen. Es stehen Ihnen im Wesentlichen drei gängige Therapien zu Verfügung.

Die reinen Östrogenpräparate dienen vor allem zur Minderung der körperlichen Beschwerden, wie Hitzewallungen und Schweissausbrüche vor allem vor der Menopause. Man unterscheidet drei Arten von Östrogenpräparaten: Die sogenannten konjugierten Östrogene, die natürlich gewonnen werden, sowie die beiden synthetisch hergestellten Östrogene Estriol und Estradiol. Estriol wirkt weniger stark als Estradiol. Es hat deshalb weniger Nebenwirkungen, eignet sich jedoch nicht zur Vorbeugung von Osteoporose.

Kombinationspräparate mit Östrogenen und Gestagenen ahmen im Wesentlichen die natürlichen Hormonverhältnisse nach. Die Art wie die beiden Hormone kombiniert werden, ist unterschiedlich. Meistens kommt es regelmässig zu Menstruationsblutungen, weshalb die Akzeptanz bei vielen Frauen mit der Zeit stark abnimmt.

Die gewebespezifische Therapie ist eine neuartige Hormonersatz-Therapie. Dank intensiver Forschungstätigkeit ist es einem Pharmaunternehmen gelungen, einen einzigartigen Wirkstoff zu entwickeln, der ganz gezielt nur dort wirkt, wo es nötig ist. Je nach Gewebe verhält sich der gewebespezifische Wirkstoff wie ein Östrogen, ein Gestagen oder ein Androgen. Mit einem einzigen Wirkstoff können somit die körperlichen Beschwerden wie Hitzewallungen und nächtliche Schweissausbrüche beseitigt sowie der übermässige Verlust an Knochensubstanz vermindert werden. Diese gewebespezifische Hormonersatz-Therapie zeigt zudem einen günstigen Ein-

fluss auf die Scheidenschleimhaut und verhindert die Trockenheit der Scheide. Ein wesentlicher weiterer Vorteil dieser Therapie besteht darin, dass sie die Schleimhaut der Gebärmutter nicht stimuliert. Monatsblutungen treten daher normalerweise nicht auf.

Wie kann ich der Osteoporose vorbeugen?

Die Vorbeugung mit Medikamenten ist neben gesunder Ernährung und sinnvoller Bewegung eine Möglichkeit, das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, zu vermindern. Es kommen verschiedene Präparate zur Anwendung.

Als **SERM's** bezeichnet man selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren. Dabei handelt es sich um Hormone, die ganz gezielt dem Knochenabbau entgegenwirken. Sie beseitigen jedoch die unangenehmen körperlichen Symptome der Postmenopause nicht.

Phytoöstrogene (pflanzliche Wirkstoffe mit östrogenähnlicher Wirkung) sind wegen ihres natürlichen Ursprungs beliebt. Manchmal vermögen diese Stoffe die körperlichen Beschwerden, wie z.B. Hitzewallungen und Schweissausbrüche, teilweise zu mildern. Es ist zurzeit jedoch nicht erwiesen, dass sie auch dem Knochenabbau entgegenwirken.

Östrogene und Gestagene können zur Osteoporoseprophylaxe eingesetzt werden. Wie im Kapitel „Gibt es Unterschiede bei den Hormonpräparaten?“ bereits beschrieben, müssen bei der Hormonersatz-Therapie mit diesen Produkten regelmässige Blutungen in Kauf genommen werden.

Bisphosphonate sind weitere Wirkstoffe, die sowohl zur Behandlung wie auch zur Vorbeugung der Osteoporose angewendet werden. Ihre Verträglichkeit ist jedoch unbefriedigend, weshalb sie nur bei Frauen zum Einsatz kommen, die ein hohes Osteoporoserisiko tragen oder bereits an Knochenschwund leiden.

Die gewebespezifische Hormonersatztherapie eignet sich auch zur medikamentösen Osteoporose-Prophylaxe. Sie beseitigt die körperlichen Beschwerden, wie Hitzewallungen und Schweissausbrüche, wirkt der Trockenheit der Scheide entgegen, verursacht keine Blutungen und weist einen positiven Einfluss auf die Knochendichte auf.

Bewegung und vielseitige Ernährung sind wichtig für die Knochen

Selbstverständlich gehört auch eine gesunde Lebensweise zu einer wirksamen Osteoporose-Prophylaxe. Die Behandlung von Osteoporose ist weitaus schwieriger als deren Vorbeugung! Zwar macht die Forschung auch bei der Behandlung der Osteoporose Fortschritte. Es sind heute einige Präparate im Handel, mit denen einem weiteren Knochenabbau entgegengewirkt werden kann. Sie sind jedoch oft schlecht verträglich und mit einschneidenden Nebenwirkungen behaftet.

Balance des Wohlbefindens

Zu den grossen Veränderungen der letzten 30 Jahre gehört die Auflösung des traditionellen Arbeits- und Familienlebens. Die Wirtschaft hat durch Entwicklungs- und Rationalisierungsprozesse Arbeitsstellen aufgehoben und schaffte damit so viel „Freizeit“ für die Menschen wie niemals zuvor.

Die Kehrseite dieser „Freiheit“ spürt inzwischen fast jeder im eigenen Leben. Es muss in der gleichen Zeit mehr geleistet werden als früher. Gleichzeitig wird ein höheres Mass an Flexibilität, Mobilität, Konzentration und Vielseitigkeit verlangt. Die Folgen sind Stressgefühle. 40 Prozent aller Schweizerinnen und Schweizer leiden fast täglich unter diesem Phänomen. Das soziale, psychische und physische Wohlbefinden scheint sich verschlechtert zu haben.

Das körperliche Wohlbefinden

Kaum eine Branche im Dienstleistungsbereich boomt so wie die Fitness- und Gesundheitsbranche. Das Anforderungsprofil für die perfekte Gesundheit wird immer länger. Es reicht von der Umstellung der Ernährung über das tägliche Entspannungstraining bis zum Körperstyling im Kraftstudio. Also schon wieder ein Stressfaktor mehr.

Tatsächlich ist bewiesen, dass die Grundregeln einer gesunden Lebensführung den Alterungsprozess verlangsamen, die Risikofaktoren einschränken, das Immunsystem stärken usw. Dennoch fällt es schwer, den Empfehlungen zu körperlicher Betätigung und Entspannung zu folgen. Die Muster unseres Alltags sind nicht nur kulturell und sozial geprägt, sie werden zum grossen Teil aus unserer eigenen Kindheit mitgenommen. Deshalb dauert jede Umstellung der aktuellen Lebensweise ausserordentlich lange.

Voraussetzung für jeden Versuch einer Veränderung einer Verhaltens- und Lebensweise ist eine persönliche Standortbestimmung. Wer Veränderungen anstrebt, sollte zu Beginn seine Risiken analysieren und dann in kleinen Schritten (Zielsetzungen) sie im Alltag verändern. Unsere Seminarunterlagen helfen Ihnen, mit Fakten, Hintergründen und vielen Tipps Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

Gesundheit und Wohlbefinden

Schritte zur Veränderung

Standortbestimmung

Wenn Sie sich um eine bewusste Lebensführung bemühen, versuchen Sie zuerst zu prüfen, in welchen Bereichen Sie sich verbessern können: in Ernährungs- und Konsumgewohnheiten oder eher im Entspannungs- und Bewegungsverhalten.

Absichtserklärung

Versuchen Sie abzuwägen, mit welchen Veränderungen Sie beginnen wollen, was in Ihrer aktuellen Situation überhaupt möglich und lebbar ist.

Verbündete gewinnen

Suchen Sie sich Freunde, Freundinnen, Familienmitglieder, Arbeitskolleginnen und -kollegen. Jede Veränderung fällt leichter, wenn nahestehende Menschen das gewählte Ziel unterstützen.

Zielsetzung

Wählen Sie den Weg der kleinen Schritte, Überprüfen Sie jede Zielsetzung auf ihre persönliche Realisierbarkeit.

Belohnung

Belohnen Sie sich auf dem Weg der Veränderung. Verwöhnen Sie sich nach einem erreichten Ziel.

Regeln

Allzu starre Regeln können zum schnellen Scheitern führen. So ist tägliches Walking meist schwieriger durchzuhalten als der Versuch, im körperlichen Training abzuwechseln.

Stabilisierung und Fortschritt

Oft beginnt der erste Schritt der Verhaltensänderung beim Stabilisieren der bisherigen Situation. So kann es zum Beispiel sinnvoller sein, bei Übergewicht nicht weiter zuzunehmen und dann allmählich umzustellen.

Vertrag

Schliessen Sie mit sich einen persönlichen Vertrag ab. Er umfasst Zielsetzungen, Termin, Belohnung und wenn Sie wollen auch „Bestrafung“. Sie ganz alleine sind verantwortlich, dass der Vertrag eingehalten wird.

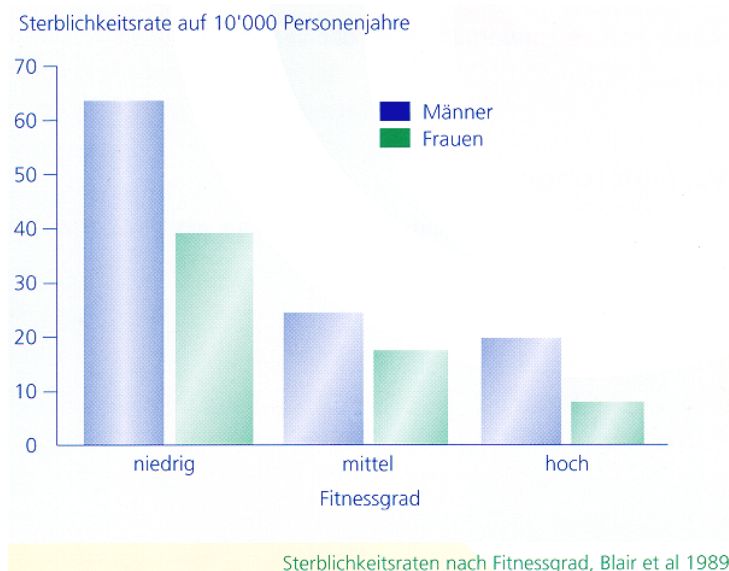
Veränderungen

Veränderungen benötigen meistens mehr als ein Jahr, bis sie zum Alltag werden.

Bitte recht sportlich

Dass richtiges Bewegen gesund ist, davon sind wir überzeugt. Fast jede Schweizerin und jeder Schweizer weiss, dass angepasstes Bewegen gesundheitlich präventiv wirkt. Am Wissen kann es also nicht fehlen, nur beim Handeln hapert's.

Mit gewissem Recht wird der Sport heute in Frage gestellt. Wo es nur um „Höher, schneller, weiter“ geht, können Schäden nicht ausbleiben. Doch wer sich im Mass bewegt, abwechslungsreich und innerhalb der persönlichen Grenzen trainiert, Freude und Spass dabei nicht vergisst, wird auf der ganzen Linie profitieren und sich wohler fühlen.



Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der letzten Jahre belegen klar, welche Bedeutung körperliche Aktivität für unsere Gesundheit hat. Regelmässig körperlich aktive Personen haben ein deutlich vermindertes Risiko, an so unterschiedlichen Krankheiten wie Herzinfarkt, Zuckerkrankheit oder Dickdarmkrebs zu erkranken.

Sport und körperliche Aktivität tragen aber auch ganz allgemein zum psychischen Wohlbefinden und zur seelischen Ausgeglichenheit bei. Freude, Spass, Entspannung und sinnvolle Freizeitbeschäftigung seien hier als Stichworte genannt. Es ist also nicht nur aus gesundheitlicher Sicht sinnvoll, sich ganz bewusst mehr Bewegung zu verschaffen.

Bewegungsarmut kann auf der Basis heutiger Erkenntnis im gleichen Atemzug wie die bekannten klassischen Risikofaktoren Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Cholesterin, Rauchen für Herz-Kreislauf-Krankheiten genannt werden. Neuere Studien zeigen auch, dass ein gutes Dauerleistungsvermögen die schädliche Wirkung der klassischen Risikofaktoren erheblich reduzieren kann.

Bewegung und Sport

Sich sinnvoll bewegen

Sich bewegen macht Sinn und fördert das Finden der inneren Balance. Die folgende Zusammenstellung zeigt den Beeinflussungsgrad einer regelmässigen körperlichen Aktivität auf die Gesundheit. Diese wirkt sich günstig aus auf:

- | | | | |
|----------------------|-----|--------------------------|-----|
| • Übergewicht | +++ | • Koronare Herzkrankheit | +++ |
| • zu hoher Blutdruck | ++ | • Hirnschlag | ++ |
| • Krebs allgemein | + | • Dickdarmkrebs | + |
| • Zuckerkrankheit | ++ | • Osteoporose | ++ |
| • Bewegungsapparat | ++ | • Depression / Angst | + |

Sich sinnvoll bewegen heisst ganzheitliches Training für Körper und Geist. Das körperliche Training umfasst die Inhalte, Ausdauer, Kräftigung, Beweglichkeit und Koordination. Dazu eignen sich einzelne Sportarten mehr oder weniger. Die folgende Tabelle gibt Ihnen dazu eine Übersicht.

Sportart	Ausdauer	Kraft	Beweglichkeit	Koordination	Füsse/Gelenke	Im höheren Alter
Aerobic	+++	++	+++	+++	++	+
Bergwandern	++++	++	+	+++	++	++
Eislaufen	+++	++	++	++++	+++	-
Fussball	+++	++	++	++++	++	+
Gymnastik	++	++++	++++	+++	++++	+++
Jogging	++++	++	+	++	++	++
Radfahren	++++	++	+	+++	++++	++++
Schwimmen	++++	++	+	+	++++	++++
Skilanglauf	++++	++	++	+++	++++	++++
Squash	++	++	++	++++	+	-
Tanzen	++	+	++	++++	+++	++++
Tennis	+++	++	++	++++	++	+++
Tischtennis	+	+	++	++++	+++	+++
Wandern	++++	++	++	+	++++	++++
Walking	++++	+	+++	+++	++++	++++
Legende	++++	+++	++	+	-	
Eignung	sehr gut	gut	möglich	weniger	schlecht	

Bewegung im Alltag

Sind Sie ein Sportmuffel? Macht Ihnen Bewegung grundsätzlich Mühe? Finden Sie jedes Mal eine Ausrede, wenn Sie sich bewegen sollten? Auch Sie haben die Möglichkeit, durch Bewegung etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Neueste Untersuchungen beweisen, dass 30 Minuten Bewegung pro Tag eine hohe Präventionswirkung auf Körper und Psyche haben. Sie müssen kein Trainingsprogramm von 30 Minuten absolvieren, brauchen keinen Hometrainer und keine Kraftgeräte. Ihr Trainingshilfsmittel ist ganz einfach Ihr Körper, und der „Trainingsplatz“ ist Ihre Umgebung.

Konkret heisst dies:

- Nutzen Sie jeden Tag einmal eine Bewegungsmöglichkeit im Alltag.
- Marschieren Sie einem pro Tag zügig.

- Heben Sie sich einmal pro Tag 20 Mal in den Zehenstand.
- Dehnen Sie einmal pro Tag die Nacken- und Schultermuskulatur.
- Nehmen Sie sich einmal pro Tag 5 Minuten bewusst Zeit für sich selber.

Prüfen Sie sich selbst!

1. Sind Sie so fit, wie Sie es eigentlich sein möchten?
☐ Ja ☐ Nein
2. Können Sie ohne Probleme Treppen steigen?
☐ Ja ☐ Nein
3. Können Sie 2 km zügig ohne Pause gehen?
☐ Ja ☐ Nein
4. Belasten Sie Ihren Kreislauf täglich 4x5 Minuten bei mittlerer Intensität (z.B. zügig gehen)?
☐ Ja ☐ Nein
5. Sind Sie am Ende eines Arbeitstages ohne muskuläre Verspannungen?
☐ Ja ☐ Nein
6. Glauben Sie, dass ein regelmässiges Training Ihre Befindlichkeit verbessert und Sie sich besser fühlen?
☐ Ja ☐ Nein
7. Haben Sie den Willen, sich in den nächsten Wochen vermehrt körperlich aktiv zu betätigen?
☐ Ja ☐ Nein
8. Sind Sie bereit, eine gewisse Zeit pro Tag für körperliche Bewegung zu reservieren?
☐ Ja ☐ Nein
9. Finden Sie Personen, die bereit sind, mit Ihnen ein gemeinsames Bewegungsprogramm durchzuführen?
☐ Ja ☐ Nein
10. Sind Sie bereit, sich von einer Fachperson zum Thema Bewegung und Gesundheit beraten zu lassen?
☐ Ja ☐ Nein

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto grösser ist die Chance, dass Sie sich erfolgreich, mit Freude und Spass bewegen werden.

Bewegung und Alltag – Empfehlungen**Vier wichtige Gründe, sich zu bewegen**

- Sie verbessern Ihre körperliche Leistungs- und Widerstandsfähigkeit.
- Sie schaffen einen Ausgleich zum Arbeitsalltag und zur Arbeitsbelastung.

- Sie bewältigen Stress im Alltag und am Arbeitsplatz besser.
- Sie entspannen und regenerieren sich schneller nach einer Belastung.

Bewegung als Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Rückenbeschwerden

Wirkungen

- Sie verbessern Ihre Kraft, Ihre Ausdauer und Ihre Koordination.
- Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit
- Sie entlasten durch eine gekräftigte Muskulatur Ihre Wirbelsäule, die Gelenke und verbessern Ihre Körperhaltung.

Tipps

- Bewegen Sie Ihren Körper während 6 x 5 Minuten pro Tag.
- Machen Sie einmal pro Woche einen Mittagsspaziergang.
- Kräftigen Sie zweimal pro Woche Ihre Rumpf- und Beinmuskulatur.
- Dehnen Sie einmal pro Tag Ihre Nacken- und Schultermuskulatur.

Bewegung als Stressbewältigungsinstrument

Wirkungen

- Die tägliche Bewegung verbessert Ihre persönliche Belastungsfähigkeit
- Bewegung baut Stresshormone ab.
- Bewegung senkt Ihren Puls und Ihren Blutdruck.

Tipps

- Bewegen Sie sich ca. 20 Minuten nach einer intensiven Arbeitsbelastung.
- Führen Sie regelmässig einmal pro Tag Entspannungsübungen durch.
- Betreiben Sie ein regelmässiges Ausdauertraining.
- Spazieren und walken Sie in der Natur.

Bewegung als Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit

Wirkungen

- Bewegung verbessert die Sauerstoffversorgung und fördert Ihre Konzentrationsfähigkeit.
- Bewegung mobilisiert und ernährt Ihre Gelenke und Bandscheiben.
- Bewegung verbessert Ihre Entspannungsfähigkeit.

Tipps

- Bewegen Sie sich regelmässig alle 15 Minuten an Ihrem Arbeitsplatz.
- Nehmen Sie sich einmal pro Tag 5 Minuten zur persönlichen Entspannung Zeit.
- Telefonieren sie regelmässig im Stehen.
- Benützen Sie das Treppensteigen als Bewegungsangebot.

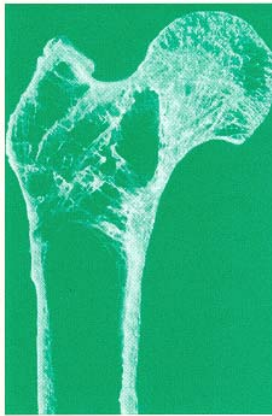
Osteoporose – was ist das?

Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, die mit einem über den altersbedingten Knochenabbau hinausgehendem Verlust an Knochensubstanz einhergeht. Dadurch werden die Knochen brüchig, und es kann schon bei leichten Stürzen oder sogar unter normaler Belastung zu Knochenbrüchen kommen.

Der Verlust an Knochensubstanz findet oft schleichend und über längere Zeit statt. Somit kann er lange unbemerkt bleiben. Es gibt heute Möglichkeiten, den beschleunigten Verlust an Knochensubstanz frühzeitig zu erkennen und etwas dagegen zu unternehmen.

Ursachen der Osteoporose

In den Wechseljahren und danach nimmt die Produktion des weiblichen Sexualhormons (Östrogen) ab. Dadurch wird der Verlust an Knochenmasse stark beschleunigt.



Schäffler, 1996

Zusätzlich zum Mangel an Östrogenen gibt es eine Anzahl von Risikofaktoren, welche den Knochenabbau beschleunigen können:

- Eine niedrige Einnahme von Calcium (vor allem in Milchprodukten vorhanden).
- Der Mangel an Vitamin D.
- Regelmässiges Rauchen und übermässiger Alkoholkonsum.
- Bewegungsmangel.
- Einzelne Medikamente (zum Beispiel Cortison).

Anzeichen für eine Osteoporose

Osteoporose kennt keine eindeutigen Symptome und ist nicht von Anfang an erkennbar. Auffällig ist, dass Osteoporosebetroffene häufig über Rückenschmerzen klagen, die unter Belastung oder im Laufe des Tages zunehmen. Schmerzbereiche sind der mittlere Bereich der Lendenwirbelsäule, der mittlere Bereich der Brustwirbelsäule und der Nacken.

Abklärungen

Wenn sie obengenannte Anzeichen für eine Osteoporose bei sich entdecken können, melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt. Er wird, die für Sie notwendigen weiteren Abklärungen veranlassen.

Späteres verlässliches Zeichen ist ein stark gerundeter Rücken. Mit ihm geht, bedingt durch vorhandene Wirbelkörperereinbrüche, eine Rumpferkürzung einher. Querverlaufende Hautfalten im Rumpfbereich sind ebenfalls ein Merkmal einer bestehenden Osteoporose.

Ratschläge zur Vorbeugung von Osteoporose

Verhaltensregeln

Allgemeine Verhaltenshinweise

- Den Alltag rückschonend bewältigen.
- Nehmen Sie genügend Calcium und Vitamin D zu sich.

- Halten Sie sich mit Mass in der Sonne auf.
- Betreiben Sie spezielle Gymnastik
- Ziehen Sie nach vorgängiger Abklärung eventuell in Absprache mit Ihrer Ärztin/Arzt eine Hormontherapie in Erwägung.
- Vermeiden Sie Schmerzen.
- Versuchen Sie sich im Alltag möglichst oft zu bewegen.

Rückenverhaltensregeln

- Halten Sie bei allen Bewegungen die Wirbelsäule gerade.
- Heben Sie nur kleine Lasten.
- Tragen Sie alle Lasten immer nahe am Körper.
- Heben Sie sanft und nicht ruckartig.
- Verteilen sie grössere Lasten auf mehrere kleine.
- Steigen Sie rückschonend ins Auto.
- Kleiden Sie sich mit geradem Rücken an.
- Korrektes Aufstehen aus dem Bett
 - In der Rückenlage die Knie hochziehen und Füsse aufstellen.
 - Sich auf die Seite drehen.
 - Mit dem geraden Rücken hochkommen.

Das Trainingsprogramm

Die tägliche Durchführung einer angemessenen Gymnastik ist eine Möglichkeit zur Kräftigung der Muskeln und zur Förderung von Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Auf einem Stuhl sitzend



Eine Hand auf dem Brustbein, eine Hand auf dem Bauch. Den Oberkörper nach vorne beugen und wieder aufrichten. Der Rücken bleibt gerade, der Abstand zwischen den Händen verändert sich nicht.

Auf dem Rücken liegend



Die Beine sind leicht gespreizt, die Arme liegen neben dem Körper. Mit beiden Fersen und beiden Armen gegen die Unterlage drücken. Die Spannung 10 Sekunden lang halten.

Aufrecht auf einem Stuhl sitzend



Die Hände liegen auf dem Brustbein. Die Schultern sind locker, der Brustkorb wird wenig nach links und rechts gedreht, der Blick bleibt dabei geradeaus gerichtet.

Tipps:

- Die Übungen täglich durchführen.
- Die Übungen 3-5 mal wiederholen
- Zusätzlich einen täglichen Spaziergang unternehmen.
- Der Rücken muss immer gestreckt bleiben.

Ausdauertraining leicht gemacht!

AquaFit und Walking sind die ideale Ausdauertrainingsform. Sie machen Spass, belasten die Gelenke wenig bis minimal und haben eine grosse Kräftigungswirkung.

AquaFit

AquaFit ist ein ganzheitliches Bewegungstraining im Wasser. Mit der Wassergymnastik erhalten und fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihre Kraft. Mit dem Deep-Water-Running (Lauftraining ohne Bodenkontakt mit Weste) trainieren Sie das Herz-Kreislauf- und das Atmungssystem.

Walking

Walking bedeutet „schnelles Marschieren“. Es ist ein optimales und ganzheitliches Training für Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung. Es gibt viele Personen, für die ein Lauftraining oder Jogging aus verschiedenen Gründen nicht geeignet oder möglich ist. All diesen bietet das Walking eine ideale Alternative.

Merkmale des Walkings

- Es ist einfach und braucht ein Minimum an Vorbereitung, Technik und körperliche Voraussetzungen.
- Es ist überall und fast zu jeder Zeit durchzuführen.
- Es ist gelenkschonend und baut den Organismus auf.
- Es ist ein wirksames und gesundheitsförderndes Training. Besonders geeignet ist es für Einsteiger, „Sportmuffel“ und ältere Personen.
- Es ist ein spassbetontes Gesundheitstraining und keine Wettkampfsportart.

Ausrüstung

Walking ist bezüglich Ausrüstung und Voraussetzung wenig anspruchsvoll, denn es braucht keine speziellen Kleider. Einzig auf die Qualität der Laufschuhe ist zu achten.

- Walken Sie mit gut gedämpften Laufschuhen.
- Achten Sie beim Kauf auf grösstmögliche Zehenfreiheit und eine stabile Fersenkappe.
- Tragen Sie keine Baumwollleibchen, sondern spezielle, schweisstransportierende Sportleibchen, um Erkältungen vorzubeugen.

Ausdauertraining am Beispiel Walking**Walkingtechnik**

Im Gegensatz zum Jogging fehlt beim Walking die eigentliche „Flugphase“, denn ein Fuss bleibt während des Walkings immer auf dem Boden. Dabei sollten Sie auf folgendes achten:

- Atmen Sie regelmässig, lassen Sie die verstärkte Atmung zu, und konzentrieren Sie sich auf einen tiefen und natürlichen Atemfluss.
- Rollen Sie die Füsse von der Ferse zu den Zehenspitzen ab. Stossen Sie beim Auftreten mit den Zehenspitzen wieder kräftig ab.

- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme, relativ gestreckt, bewusst und energisch mitschwingen. Bleiben sie dabei aber möglichst natürlich, und schwenken Sie die Arme nicht vor der Brust, sondern seitlich in Laufrichtung.
- Richten sie sich nach vorne aus, schauen Sie geradeaus, halten Sie den Kopf und die Brust hoch. Vermeiden Sie aber, dabei die Schultern hochzuziehen.

Das Walking – Trainingsprogramm

- Aufwärmen – laufen Sie mindestens 5 Minuten ein.
- Absolvieren Sie die Kraftübungen mit ca. 15 bis 30 Wiederholungen.
- Absolvieren Sie 3-4 Stretching-Übungen; halten Sie die Spannung während ca. 30 Sekunden.
- Walken sie während 20 bis 35 Minuten mit Ihrem persönlichen Belastungspuls von ca. 60-70 % des Maximalpulses – kontrollieren Sie dabei Ihre Herzfrequenz.
- Konkret heisst dies für eine 50-jährige Person, folgende Orientierungswerte einzuhalten:
Maximalpuls:
 $220 \text{ minus Alter} = 170$
Belastungspuls:
 $60 \% \text{ von } 170 = 102$
- Laufen Sie mindestens 5 Minuten ruhig aus, und führen Sie anschliessend Dehnübungen durch.
- Lösen Sie Verspannungen durch Entspannungsübungen (Atem-, Stretching- und Körperwahrnehmungsübungen).
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag und pro Stunde Walking 1 Liter zusätzlich.
- Führen Sie dieses Training zweimal wöchentlich durch.
- Steigern Sie den Umfang von 15 – 30 Minuten (1.-4. Woche) auf 30 – 45 Minuten (5. – 8. Woche)

Bitte dehnen

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Gelenke durch ihren vollen Bewegungsbereich zu führen. Sie ist neben der Ausdauer und der Kraft eines der Schlüsselemente, die für die körperliche Fitness, aber auch für das Wohlbefinden von Bedeutung sind. Die Beweglichkeit hängt von zwei Komponenten ab. Die Gelenkigkeit wird durch Bewegungsübungen (Mobilisationsübungen) und die muskuläre Dehnfähigkeit durch Dehnübungen (Stretching) verbessert und aufrechterhalten.

Die Beweglichkeit ist individuell und von Gelenk zu Gelenk unterschiedlich. Regelmässig und richtig angewendet, hinterlässt Stretching ein angenehmes Gefühl und kann sogar als Entspannungsübung eingesetzt werden.

Anwendungsbereiche

Verletzungsprophylaxe

Das Aufwärmen (5 bis 10 Minuten) vor einer sportlichen Tätigkeit, welches den Kreislauf aktiviert und die Temperatur von Muskeln, Sehnen und Bändern erhöht, sollte durch einige Stretchingübungen abgeschlossen werden. Stretching, vor einer sportlichen Tätigkeit angewendet, reduziert das Verletzungsrisiko.

Regeneration

Stretching nach einer sportlichen Tätigkeit beschleunigt den gesamten Erholungsprozess. Die Muskeln erlangen nach einer Belastung wieder ihre ursprüngliche Länge und Schlackenstoffe werden durch erhöhte Blutzirkulation aus den Muskeln abtransportiert.

Stressabbau

Stretching tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Insbesondere, wenn Sie für Stretchingübungen gezielt und genügend Zeit (20 Minuten und mehr) einsetzen. Führen Sie die Übungen langsam und konzentriert durch, so kann Stretching eine exzellente Entspannungsmethode sein und damit stressabbauend wirken. Stretching hilft also auch, Stress abzubauen und verspannten Menschen Muskelverkrampfungen zu lösen.

Trainingsprogramm Stretching**Dehnprogramm****Dehnen der Gesäßmuskulatur**

Den rechten Fuss auf das linke Knie legen, Oberkörper nach vorne neigen. Wirbelsäule bleibt gerade.

Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, bis Sie eine Spannung spüren. Der Rücken bleibt dabei gerade.

Dehnen der Brustmuskulatur

Den linken Unterarm an die Wand legen, mit dem linken Bein einen Schritt nach vorne machen und Schulter nach vorne verlagern.

Dehnen des Hüftbeugers

Die Hüfte nach vorne abwärts drücken, die Füße sind nach vorne ausgerichtet. Die Hüfte nicht ausdrehen, Rücken gerade halten.

Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Den linken Fuss mit der linken Hand zum Gesäss ziehen und die Hüfte nach vorne drücken.

Dehnen der Schultermuskulatur

Mit der rechten Hand den linken Ellbogen vor dem Körper fassen und diesen weiter nach rechts ziehen.

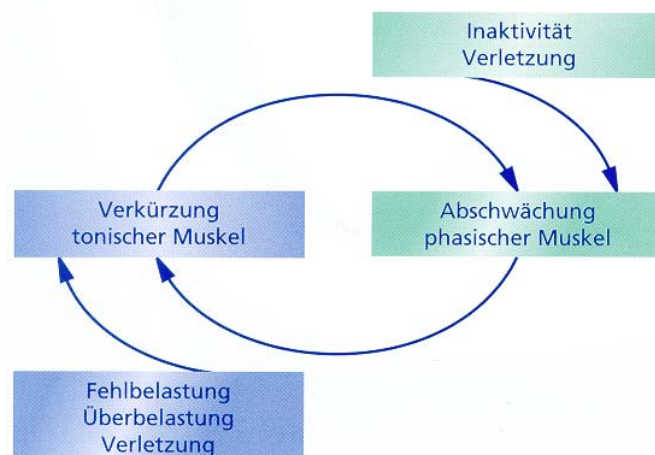
Tipps

- Vor dem Stretching sollten Sie sich aufwärmen.
- Dehnen Sie bis zum angenehmen Spannungszustand der Muskeln.
- Dehnposition mind. 30 Sek. halten.
- Atmen Sie während der Dehnpause ruhig und regelmässig.
- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf den gedehnten Muskel.
- Dehnen Sie dreimal pro Woche.

Das muskuläre Ungleichgewicht

Von muskulöser Dysbalance spricht man, wenn das Gleichgewicht hinsichtlich Kraft und Dehnbarkeit zwischen verschiedenen Muskeln gestört ist. Während die einen Muskeln eine verminderte Dehnbarkeit aufweisen und verkürzt sind, verfügen andere über zu wenig Kraft. Dabei wird die sogenannte **tonische Muskulatur**, welche vor allem Haltungsfunktionen übernimmt und zur Verkürzung neigt, von der **phasischen Muskulatur** unterschieden, welche meist Bewegungen ausführt und bei der muskulären Dysbalance abgeschwächt ist.

Muskuläre Dysbalance



Ursachen von muskulären Dysbalancen, Motio/WAGUS, 1998

Ursachen der muskulären Dysbalance

Die natürliche Balance zwischen der Kraft der phasischen Muskulatur und der Dehnbarkeit der tonischen Muskulatur kann gestört werden durch Fehl- und Überlastung, aber auch durch Bewegungsmangel oder falsches Training, und Verletzungen können das Gleichgewicht stören.

Die folgen der muskulären Dysbalance

Die Folgen der muskulären Dysbalance können sehr vielfältig sein. Allgemein sind Personen mit muskulären Dysbalancen sehr oft verspannt, verspüren Schmerzen bei Belastungen und sind in ihrem Wohlbefinden eingeschränkt.

Merkmale der muskulären Dysbalance

- Verspannte Nacken- und Schultermuskulatur
- Verschlechterung der Haltung
- Fehlbelastung auf die Wirbelsäule
- Verminderte Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Gelenkbelastung
- Verminderte Dehnfähigkeit
- Erhöhte Verletzungsanfälligkeit

Trainingsprogramm Muskuläre Dysbalance

Dehnen

Dehnen des Hüftbeugers



Die Hüfte nach vorne abwärts drücken, die Füße sind nach vorne ausgerichtet. Die Hüfte nicht ausdrehen und Rücken gerade halten.

Dehnen der unteren Rückenmuskulatur



Mit den Händen die Oberschenkel möglichst nahe an den Körper ziehen. Der Kopf dabei auf der Unterlage.

Dehnen der Brustmuskulatur



Vierfüßlerstand, die Hände so weit wie möglich nach vorne ziehen.

Kräftigen

Kräftigen der Gesäßmuskulatur



Hüfte vom Boden langsam heben und dann durchdrücken, bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden; eine Hohlkreuzbildung vermeiden.

Kräftigen der geraden Bauchmuskulatur



Mit den Händen ohne Schwung zu den Knien ziehen, dabei bleibt der untere Rücken auf dem Boden.

Kräftigung der Rückenmuskulatur



Die Arme und Beine übers Kreuz einige Zentimeter anheben und in die Länge ziehen.

Tipps

- Achten Sie auf eine bequeme Dehnstellung.
- Zirka 20 – 30 Sekunden stretchen.
- Die Dehnung darf nicht schmerzen.
- Keine Wippbewegungen ausführen.
- Wiederholen Sie die Übung 12 – 20 mal.
- Langsame Bewegungsausführung.

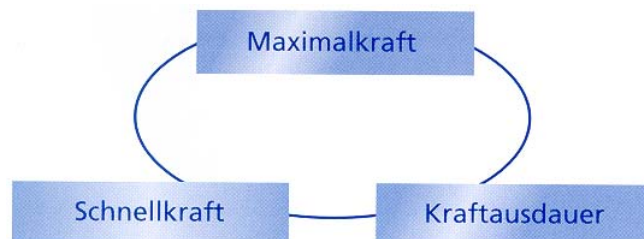
- 2 – 3 Serien.
- Beachten der korrekten Ausführung.

Bitte kräftigen

Die Muskelkräftigung spielt im Fitness- und Gesundheitstraining sowie im Rehabilitationstraining eine wichtige Rolle. Durch entsprechende Kräftigungsübungen werden folgende Ziele verfolgt:

- Das muskuläre Gleichgewicht erreichen und erhalten.
- Die Verletzungsanfälligkeit verringern.
- Sportschäden und Unfälle verhindern.
- Die korrekte Haltung ermöglichen.
- Einem Kraftverlust vorbeugen.

Die Muskelkraft ist die Fähigkeit, Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken. Je nach Anspannung und Zeitdauer kann man verschiedene Kraftarten unterscheiden, wie die Abbildung zeigt.



Die Wechselbeziehungen der drei Hauptformen der Kraft
Motio/WAGUS, 1998

Im gesundheitsorientierten Training hat vor allem die Kraftausdauer eine hohe Bedeutung. Sie beschreibt die Fähigkeit der Muskulatur, möglichst lange einem Widerstand entgegenzuwirken.

Beispiel:

Um lange aufrecht stehen oder sitzen zu können, muss die Kraft der Rumpfmuskulatur sehr ausdauernd sein. Kann diese Ausdauerfähigkeit der Muskulatur nicht gewährleistet werden, kommt es zu einer Überbelastung der passiven Strukturen (Wirbelsäule) des Bewegungsapparates.

Wann kräftigen?

Kräftigungsgymnastik ist ein Teil des ganzheitlichen Gesundheitstrainings. Durch richtiges Training wird eine optimale und ausgewogene Leistungsfähigkeit der Muskeln erreicht. Zudem kann dem Auftreten von muskulären Dysbalancen entgegengewirkt werden. Dazu gehört allerdings ein gezieltes Dehnprogramm. Ausgewählte Kräftigungsübungen gehören selbstverständlich in ein gesundheitsorientiertes Gymnastikprogramm.

Wie kräftigen?

Die Bewegungen werden langsam und mit gleichbleibender Bewegungsgeschwindigkeit ausgeführt. Sie nehmen die Ausgangsstellung ein und wiederholen den Bewegungsablauf 12 – 20 mal. (Wiederholungszahl für Anfänger). Benutzen Sie als Widerstand das eigene Körper-, ein Hantelgewicht oder ein Fitband.

Trainingsprogramm Kräftigen

Kräftigungsübungen

Kräftigen der Rumpfmuskulatur



Die Arme und Beine übers Kreuz langsam hochnehmen und in die Länge ziehen, ohne Hohlkreuzhaltung.

Kräftigen der Bauchmuskulatur



Den Oberkörper anheben und langsam wieder senken. Die Lendenwirbelsäule bleibt auf der Unterlage.

Kräftigen der Gesässmuskulatur



Gesäss anspannen, abwechselungsweise das rechte und das linke Bein strecken.

Kräftigen

Kräftigen der oberen Rückenmuskulatur



Arme auf Brust verschränkt, ganze Wirbelsäule ab- und aufrollen.

Kräftigen der Brustmuskulatur



Arme beugen und strecken, dabei Spannung im ganzen Körper halten. Hohlkreuz vermeiden.

Kräftigen der Oberschenkelmuskulatur



Die Knie werden langsam gebeugt (bis max. 90 °) und gestreckt. Der Rücken gleitet an der Wand hoch und tief.

Tipps

- Das Programm umfasst Kräftigungsübungen, welche in der aufgeführten Reihenfolge absolviert werden sollten.
- Langsame Bewegungsausführung.
- Je nach Leistungsstand 10 – 30 Wiederholungen pro Übung.
- 2 – 3 Durchgänge mit Pausen von 1 – 2 Minuten.
- Nach dem Kräftigen dehnen.

Die Beckenbodenmuskulatur

„Die Beckenbodenmuskeln sind wahrscheinlich die wichtigsten Muskeln im Körper der Frau Es existiert kein vergleichbarer Körperteil, in dem ohne Verletzung so enorme Veränderungen stattfinden können“ (Sheila Kitzinger, Sexualität im Leben der Frau, S. 51 f.)

Auswirkungen

Sie kann ganz entscheidende Auswirkungen auf Ihre Haltung, Ihre Spannung (vor allem im Lendenwirbelbereich), auf Ihr ganzes Erscheinungsbild und Ihr Sexualleben haben. Bei 95 von

100 Personen verschwinden diffuse Kreuzschmerzen mit einem gezielten Beckenbodentraining. Aber Geduld ist angesagt!

Wunder in drei Schichten

Der Beckenboden ist ein Wunder in drei Schichten. Zusammen sind sie etwa handtellergross und ca. 5 cm dick. Die unterste Schicht bildet die grösste Schicht und verläuft direkt unter der Hautoberfläche. Die mittlere Schicht spannt sich wie ein Trampolin zwischen den Oberschenkelgelenken und dem Schaambein. Wie ein Fächer liegt die innerste Schicht in der Innenseite des kleinen Beckens. Auf diesem Muskelstrang liegen indirekt die Gebärmutter und die Blase.

Prophylaxe

Ein gut trainierter und täglich aktivierter Beckenboden kann Blasen- und Gebärmutterensenkungen verhindern oder lindern, Inkontinenz von Harn und Stuhl verhindern sowie zu einer Verbesserung der Begleitbeschwerden von Hämorrhoiden führen.

Training

Leider ist beim Beckenbodentraining kein Bewegungsausmass ersichtlich und dieses von aussen nicht kontrollierbar. Darum stehen Wahrnehmungsübungen zu Beginn an oberster Stelle. Das Positive: Beckenbodentraining ist jederzeit und überall anwendbar – sogar beim Zugfahren!

Trainingsprogramm Beckenboden

Haben Sie heute schon mit Ihrem Beckenboden Kontakt aufgenommen?

Liftübung



Schliessen Sie die Augen. Sitzen Sie aufrecht hin, oder stehen Sie mit ganz leicht gebeugten Knien da. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Beckenboden ein Lift ist, der im Keller eines Hochhauses steht. Langsam wird dieser Lift in Bewegung gesetzt. Spannen Sie ihn mit dem Gefühl an, dass dieser Lift nun Etage um Etage höher steigt. Weit hinauf! Siebte Etage und in den Estrich. Halten Sie kurz die Spannung, bevor Sie wieder hinunterfahren.

Wichtig: Langsam fahren!

Pendeluhr



Wie eine alte Pendeluhr vor sich hin tickt, spannen und entspannen Sie in einem gleichmässigen Rhythmus den Beckenboden. Ein – aus – ein – usw.

Tipp: Verändern Sie die Zeitabstände des An- und Entspannens.

Allgemeiner Tipp

- Die wichtigste, wirkungsvollste und einfachste Übung ist: Bauen Sie Ihr Beckenbodentraining in den Alltag ein. Immer bei der gleichen Tätigkeit (z.B. etwas vom Boden aufheben, Zähne putzen) spannen Sie ganz gezielt und kräftig den Beckenboden an. So brauchen sie nicht einmal zusätzlich Zeit aufzuwenden, um das tägliche Training auszuführen.

Balance



Setzen Sie sich in gerader Haltung auf einen Softball. Bewegen Sie Ihr Becken und rollen so den Ball sachte umher. Sie beobachten, wie die Rumpfmuskulatur arbeiten muss, um Sie im Gleichgewicht zu halten und spüren, wie diese Bewegungen zugleich den Beckenboden massieren.

Tipp: Während Sie balancieren, strecken sie Ihre Wirbelsäule immer länger aus.

Katzenbuckel



Stellen Sie sich im Vierfüßlerstand hin. Ziehen sie das Schambein zum Bauchnabel, und machen Sie den Rücken ganz rund. Gleichzeitig ziehen sie so fest als möglich den Beckenboden weit hinauf. Strecken Sie jeden Wirbel weit heraus, und halten Sie den Beckenboden in dieser maximalen Spannung.

Tipp: Kombinieren sie diese Übung mit der Atmung. Bei der Einatmung einrollen, in der Ausatmung wieder lösen.

Bitte entspannen

Bei psychischer Belastung nimmt auch die Spannung der Muskulatur zu. Eine psychische Belastung ist also direkt in der Muskulatur spürbar. Dazu können weitere körperliche Reaktionen, wie beschleunigte Atmung, erhöhter Puls und Blutdruck kommen.

Dies ist Ausdruck des engen Zusammenhanges zwischen Psyche und Körper. Eine psychisch stark belastete Person kann oft ihre Muskulatur nicht mehr richtig entspannen.

Gerade diese engen Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper erlauben auch entsprechende Ansätze zur Beeinflussung solcher Zustände. So können z.B. psychische Spannungen mit Muskelentspannung oder umgekehrt Muskelverspannungen über psychische Entspannung angegangen werden.



Einordnung verschiedener Entspannungsverfahren
«Allez Hop!»-Ausbildungsunterlagen, SOV, 1998

Stress als Dauerzustand kann bei vielen krankhaften Veränderungen auslösend oder ursächlich wirken. Man spricht in diesem Zusammenhang oft auch von psychosomatischen Krankheitsbildern.

Ziel der Entspannung

Bei all den verschiedenen Entspannungstechniken im Gesundheitstraining werden dieselben Ziele angestrebt.

- Durchforschen des Körpers nach Verspannungszeichen.
- Sich der Verspannungen bewusst werden und sie lösen.
- Verbessern der Körperwahrnehmung.

Entspannungstechniken

Entspannung kann durch verschiedene Techniken gefördert werden. Entspannung kann über die Psyche bzw. das Unterbewusstsein erreicht werden, was jedoch in der Regel therapeutische Begleitung voraussetzt.

Für das Gesundheitstraining empfiehlt es sich, mit Methoden zu arbeiten, bei welchen die Entspannung über den Körper ausgelöst wird. Dabei werden verschiedene Bereiche des Körpers wahrgenommen.

Trainingsprogramm Entspannen

Entspannungstechniken

Die Atementspannung

Machen Sie sich die folgende Aufgabe bewusst: „Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf mich, auf meinen Atem. Ich spüre den gleichmässigen Rhythmus von Einatmen und Ausatmen intensiv. Ich folge eine Weile meinem Atem und den Atembewegungen meines Körpers. Mein Atem fließt ganz ruhig und gleichmässig – ich bin vollkommen ruhig. Ich träume von einer entspannten Situation.“



Nach einigen Minuten lenken Sie selbst Ihre Aufmerksamkeit in den Raum und auf diese Zeit. Sie nehmen die Entspannung zurück, indem Sie sich in Gedanken sagen: „Ich ballte meine Fäuste.“ Dabei ballen Sie die Hände kräftig zu Fäusten. „Ich atme tief“, gleichzeitig atmen Sie ganz tief durch. „Augen auf“, und Sie öffnen Ihre Augen wieder. Sie räkeln und strecken sich dann wie am Morgen oder nach einem kurzen Nickerchen.

Atemregulation

„Schliessen Sie Ihre Augen, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Brustkorb. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Beobachten Sie konzentriert das Ein- und Ausströmen Ihres Atems, und sprechen Sie innerlich das ein und aus. Halten Sie nun für kurze Zeit die Luft nach dem Einatmen an, und achten Sie auf die Spannung im Brustbereich. Spüren sie das angenehme Gefühl der Entspannung, wenn Sie wieder ausatmen?“ Nach dem letzten Ausatmen räkeln und strecken Sie sich und nehmen langsam die äussere Umgebung und Ihr Umfeld wieder wahr.

Die Augenentspannung

Die Spannung der Augenmuskulatur verändern Sie, indem Sie Ihren Blick durch Ihr Büro schweifen lassen und verschiedene Dinge in unterschiedlichen Entfernungen jeweils scharf ins Auge fassen. Wenn Sie aus einem Fenster sehen können, fixieren Sie mit den Augen einen sehr weit entfernten Punkt und dann einen näheren. Der Wechsel der Schärfereinstellung des Auges sorgt für die Entspannung der Augenmuskeln.



Decken Sie einfach ohne Druck Ihre Augen mit den Handflächen zu, und sehen sie in das Dunkel. Lassen Sie wieder etwas Licht an die Augen, und decken Sie sie erneut zu. Schliessen Sie dann Ihre Augen, und geniessen Sie den Unterschied zwischen der Dunkelheit zu Licht, Farben und Kontrasten.

Baum im Wind



Bequem hinstellen, die Arme hängen locker neben dem Körper, die Füsse stehen hüftbreit fest auf dem Boden. Versuchen Sie, Ihren Körper wie ein Baum im Wind in verschiedene Richtungen pendeln zu lassen. Schliessen Sie bei Bedarf die Augen. Pendeln Sie zunächst nach vorne und hinten, dann von rechts nach links, und kreisen Sie schliesslich um Ihren eigenen Körper herum. Wiederholen Sie die Pendelbewegung nach vorne und hinten. Pendeln Sie langsam wieder aus, bis Sie ruhig und fest auf Ihren Fusssohlen stehen.

Tipp

- Suchen Sie einen Ort der Ruhe und Vertrautheit.
- Achten Sie auf bequeme und warme Kleidung.
- Eine entspannte Dehnposition.

Einleitung

Eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden ist eine gesunde Ernährung. Bei Diskussionen über Ernährung standen über viele Jahre hinweg nur das Zählen von Kalorien an erster Stelle. Gesund essen ist aber lustvoll und kreativ, denn das Zusammenstellen der Menüs ist ein interessantes Kombinationsspiel, welches sehr individuell gestaltet werden kann. Ist Leben essen?

Gesund ernähren heisst geniessen. Das individuelle Verständnis von „geniessen“ ist aber unterschiedlich. Im Vordergrund soll eine Nahrung stehen, welche unseren Körper unterstützt und nicht belastet. Ein wichtiger Eckpfeiler einer ausgewogenen Kost ist sich auf das eigene Körpergefühl und die verschiedenen Sinne verlassen zu können.

Wichtig sind aber auch Lebensmittelkenntnisse und der sichere Umgang mit dem heutigen, vielseitigen Nahrungsmittelangebot.

Wer sich gesund und ausgewogen ernähren will muss wissen,

- Was der Körper braucht.
- Was die Nahrungsmittel enthalten.
- Welche Aufgaben die Nahrung im Körper erfüllen.
- Welche Nahrungsmittel nach welchen Kriterien ausgewählt werden können.

Veränderte Bedürfnisse in der Ernährung während der zweiten Lebenshälfte

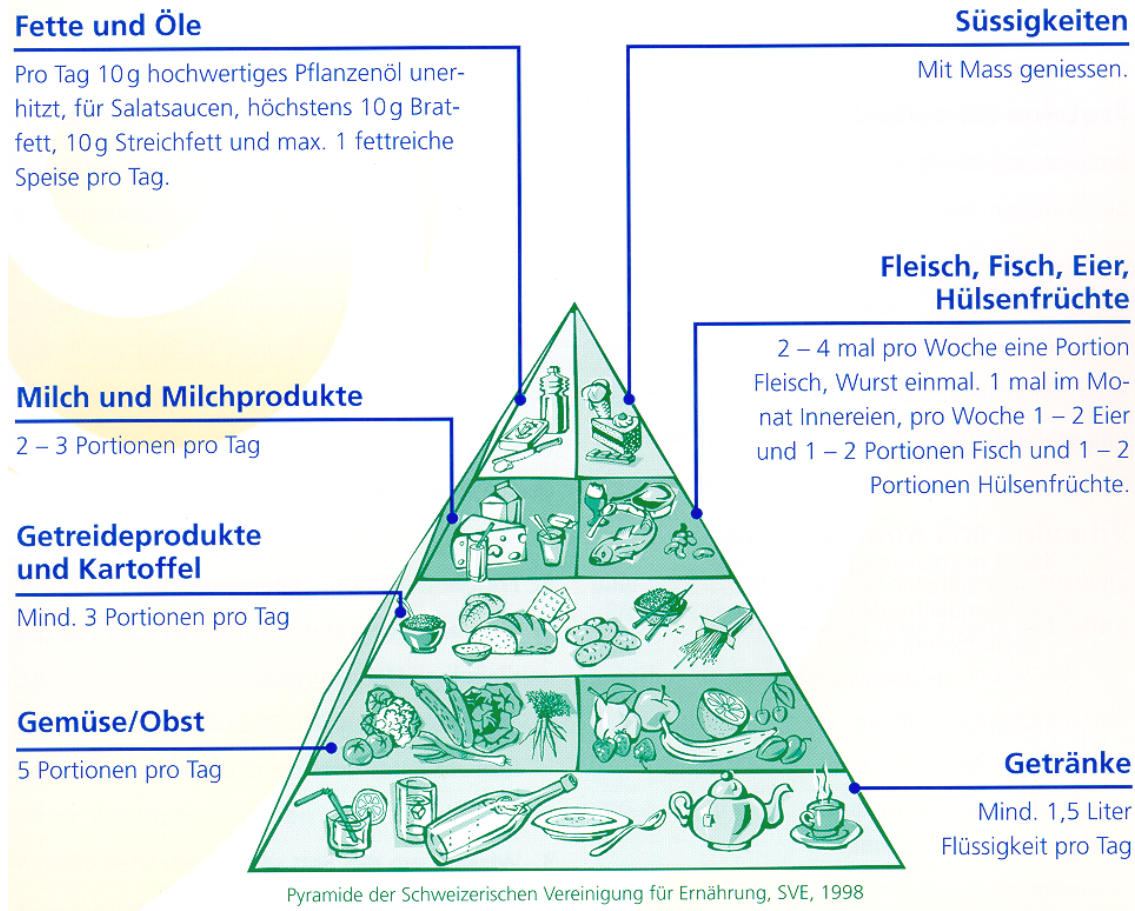
Neben den schon erwähnten Veränderungen im neuen Lebensabschnitt sind bezüglich Ernährung folgende Punkte zu erwähnen.

1. Die einzelne Körperzelle benötigt weniger Energie bei gleichbleibendem Vitamin- und Mineralstoffbedarf.
2. Beschleunigter Knochenabbau während den Wechseljahren.
3. Verringerte Wahrnehmung von Durst.

Im Folgenden möchten wir auf diese drei Aspekte näher eingehen.

Essen ist Leben

Ernährungspyramide – Was der Mensch braucht



Die Nahrungsmittelpyramide ist eine geeignete Hilfe um aufzuzeigen, welche Nahrungsmittelgruppen wir in welcher Qualität verzehren sollen. Die täglich gegessenen Nahrungsmittel werden in unserem Verdauungstrakt in verschiedene Nährstoffe oder deren Baustoffe abgebaut. Da bei der Beurteilung der Nahrungsmittel der Gehalt der verschiedenen Nährstoffen von grosser Bedeutung ist, sollte man über die einzelnen Nährstoffe gewisse Kenntnisse haben.

Wir kennen Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser.

Die wichtigsten Nährstoffe und ihre Aufgaben im Körper

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Betriebsstoffe. Die Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten und sättigen sehr gut.

Proteine (Eiweisse)

Proteine sind Baustoffe von Muskeln, Sehnen, Blutbestandteilen, Haut, Haaren, Nägeln, Knochen usw.

Fette und Öle

Fette und Öle dienen dem Körper als Betriebsstoffe. Fette stammen aus tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind Regler- und Baustoffe. Der Körper kann keine Vitamine und Mineralstoffe selber abbauen und ist somit auf eine kontinuierliche Aufnahme aus der Nahrung angewiesen.

Veränderter Energiebedarf in der zweiten Lebenshälfte

Ab dem 40. Lebensjahr braucht der Körper immer weniger Energie. Wenn wir der körperlichen Veränderung nicht Rechnung tragen, kann das Körpergewicht langsam ansteigen und das Übergewicht fördern. Eine über längere Zeit unausgeglichene Ernährung kann auf die Vitamin- und Mineralstoffversorgung einen grossen Einfluss ausüben. Da der Körper auf eine kontinuierliche Zufuhr aller Nährstoffe angewiesen ist, können Mängel entstehen.

Drei einfache Regeln wie Sie mit den veränderten Bedürfnissen Ihres Körpers umgehen können:

1. **Freude am Essen, Lebensqualität**
2. **Ein Vergleich mit den Portionen pro Tag und einzelnen Nahrungsmitteln** (z.B. Gemüse, Obst, Süssigkeiten) aus der Pyramide gibt Ihnen einfach Auskunft über die Qualität Ihrer täglichen Ernährung.
3. **Wissen, wo das Fett steckt?**
Übeltäter der unausgewogenen Ernährung ist das Zuviel an Fett. Auf jedem Halb- und Fertigprodukt muss die Analyse pro 100 g deklariert sein. Sehr fettreiche Nahrungsmittel sättigen sehr schlecht und der Hunger macht sich schnell wieder bemerkbar. Ausserdem ist der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern oft sehr gering. Fett ist ein gebräuchlicher Geschmacksverstärker.

Bewertung:

Weniger als 2 g Fett/Portion

Enthält praktisch kein Fett

z.B. Obst/Gemüse, 2 Stk. Brot, einige Willisauer Ringli, Teigwaren, Pellkartoffeln, Reis.

Maximal 5 g Fett/Portion

Enthält mittelmässig viel Fett

1 Teelöffel Butter, 2 dl Vollmilch, 2 – 3 Esslöffel Kartoffelstock.

5 – 10 g Fett/Portion

Enthält eher viel Fett

1 – 2 Teelöffel Öl, 1 Gipfeli, 3 – 5 Nüsse, 3 – 4 Biscuits.

10 – 15 g Fett/Portion

Enthält viel Fett

1 Schoggistengel, 1 Cremeschnitte, 3 handvoll Chips, 1 Esslöffel Mayonnaise, 1 Hot-Dog, 1 Weggli sandwich.

Mehr als 15 g Fett/Portion

Enthält sehr viel Fett

1 Nussgipfel, 1 Pastetli, 1 Portion Pommes frites, 1 Stk. Cervelat, 1 Stk. Fruchtwähe, 1 Stk. Käsekuchen, 1 Stk. Pizza, 1 Big Mac.

Der tägliche Bedarf berechnet sich recht einfach:

Grösse in cm weniger 100 = Fettmenge in Gramm pro Tag

z.B. 170 cm – 100 = 70 g Fettbedarf pro Tag

Wie kombiniert man die einzelnen Nahrungsmittel.

- Ein, maximal zwei fettreiche Nahrungsmittel (>10 g Fett/Portion) pro Tag
- Zu fettreichen Nahrungsmitteln immer fettarme kohlenhydratreiche Nahrungsmittel essen, weil diese gut sättigen und zudem vitamin-, und mineralstoffreich sind.

Nussgipfel	mit Obst
Pastetli	mit Vollreis, Gemüse und Salat
Pommes Frites	mit gemischtem Salat essen
Schoggistengeli	mit Vollkornbrot
Cervelat	mit Vollkornbrot und gemischtem Salat
Fruchtkuchen	mit rohem Gemüse z.B. Stangensellerie, Peperoni
Hot-Dog	mit Gemüsesalat (Gemüse vom Vortag) und Frucht
Pizza	mit grünem Salat, mit Linsen und Fruchtsorbet
Hamburger	mit 1 Stk. Brot und rohem Kohl- und Karottensalat
Käsekuchen	mit 1 Schachtel Cherrytomaten und Saisonfrucht
Sandwich	mit 2 Portionen Frucht (Beeren, Melone)

Bei sehr fettigen Mahlzeiten empfiehlt sich die nächst folgende Mahlzeit fettarm zu gestalten.

Vorbeugung von Osteoporose

Welche wichtigen Punkte muss ich bei der Ernährung beachten

Neben den schon erwähnten Risikofaktoren ist eine genügende Kalziumzufuhr (ab 50 Jahren mind. 1200 mg pro Tag) sehr wichtig, weil Kalzium den Knochenaufbau fördert.

Geben Sie an, wie viele Portionen Sie pro Tag verzehren:

Milch	1 dl	_____ x à	120 mg Ca
Joghurt	1 Becher	_____ x à	210 mg Ca
Friskäse	100 g	_____ x à	60 mg Ca
Weichkäse	70 g	_____ x à	210 mg Ca
Hartkäse	50 g	_____ x à	430 mg Ca
Parmesan	30 g	_____ x à	400 mg Ca
Gemüse	100 g	_____ x à	90 mg Ca
Brot	1 Scheibe	_____ x à	50 mg Ca

Total _____ **mg Ca**

- Neben den Milchprodukten als Kalziumquelle nehmen die pflanzlichen Quellen auch eine besondere Stellung zur Deckung des täglichen Bedarfs ein.
Z.B. die folgenden kalziumreichen Mineralwasser enthalten ca. 300 mg/Liter Kalzium.
(Adelbodner, Aproz, Aqualana, Eptinger, Valser, Contrex, Passugen).
- Der Bedarf an Vitamin D kann durch ausreichende Sonnenexposition gedeckt werden.

Die Aufforderung zum Trinken – Durst

Mit zunehmendem Alter verlernt der Körper den Durst wahrzunehmen. Mit einer knappen Flüssigkeitszufuhr hat der Organismus Mühe, wichtige Funktionen wahrzunehmen.

Wasser ist Stützstoff, Lösungs-, Transportmittel und Wärmeregulator. Ohne Wasser können wir nur 3 – 5 Tage überleben. Täglich sollte 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Bei vermehrter Aktivität steigt die Trinkmenge kontinuierlich. Der Körper ist auf eine regelmässige Zufuhr an-

gewiesen. Müdigkeit, Leistungsschwäche und übelriechender Urin sind mögliche Symptome im Alltag.

Kaffee, Schwarztee und Alkohol darf nicht zur Trinkmenge gezählt werden.

Wasser, Mineralwasser, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte und Kräutertees sind sinnvolle Durstlöscher. Die Getränke sollten über den Tag verteilt genossen werden.

Persönliches

Meine persönlichen Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vertrag

Persönlicher Vertrag

Ich habe bei meiner Verhaltensanalyse im Bereich

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| ρ Bewegung und Sport | ρ Dehnen und Kräftigen |
| ρ Bewegung im Alltag | ρ Ausdauer |
| ρ Entspannung | ρ Ernährung |

folgende Verbesserungsmöglichkeiten festgestellt:

.....

.....

Ich habe mich für folgende Verhaltensänderungen entschlossen:

.....

.....

Ich wähle folgende Übungen aus:

.....

.....

.....

Dauer der vorgesehenen Verhaltensänderungen:

.....

Persönliche Belohnung bei Vertragserfüllung:

.....

.....

Konsequenzen bei Nichterfüllung:

.....

Datum: Unterschrift: