



Willkommen zum Vortrag Gesundheit durch Bewegung

27. November 2024

Katrin Schenk
Bewegungstherapeutin
Business Health Coach



Inhaltsverzeichnis

- Definitionen und Begrifflichkeiten unterscheiden können
- Bewegung und körperliche Gesundheit
- Bewegung und psychische Gesundheit
- Bewegung und soziale Faktoren

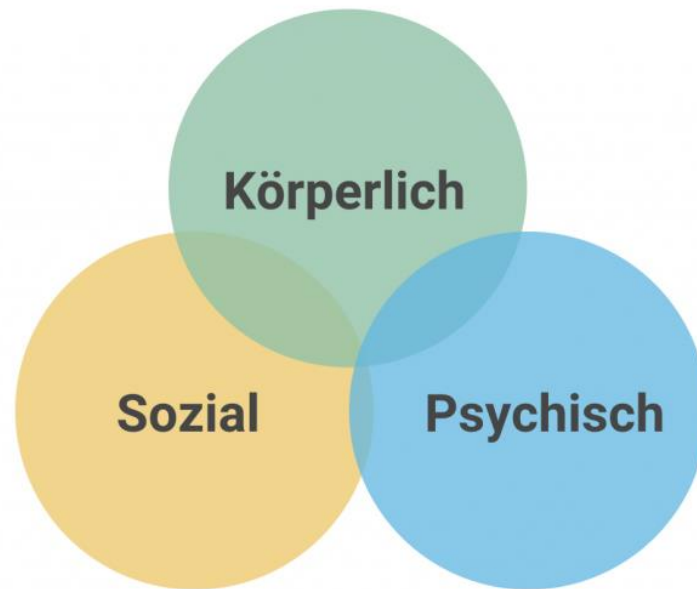


„Bewege ich mich,
lebe ich
und bewege die Welt“

H. Petzold 1986

Begriffsklärungen

Definition von Gesundheit der WHO



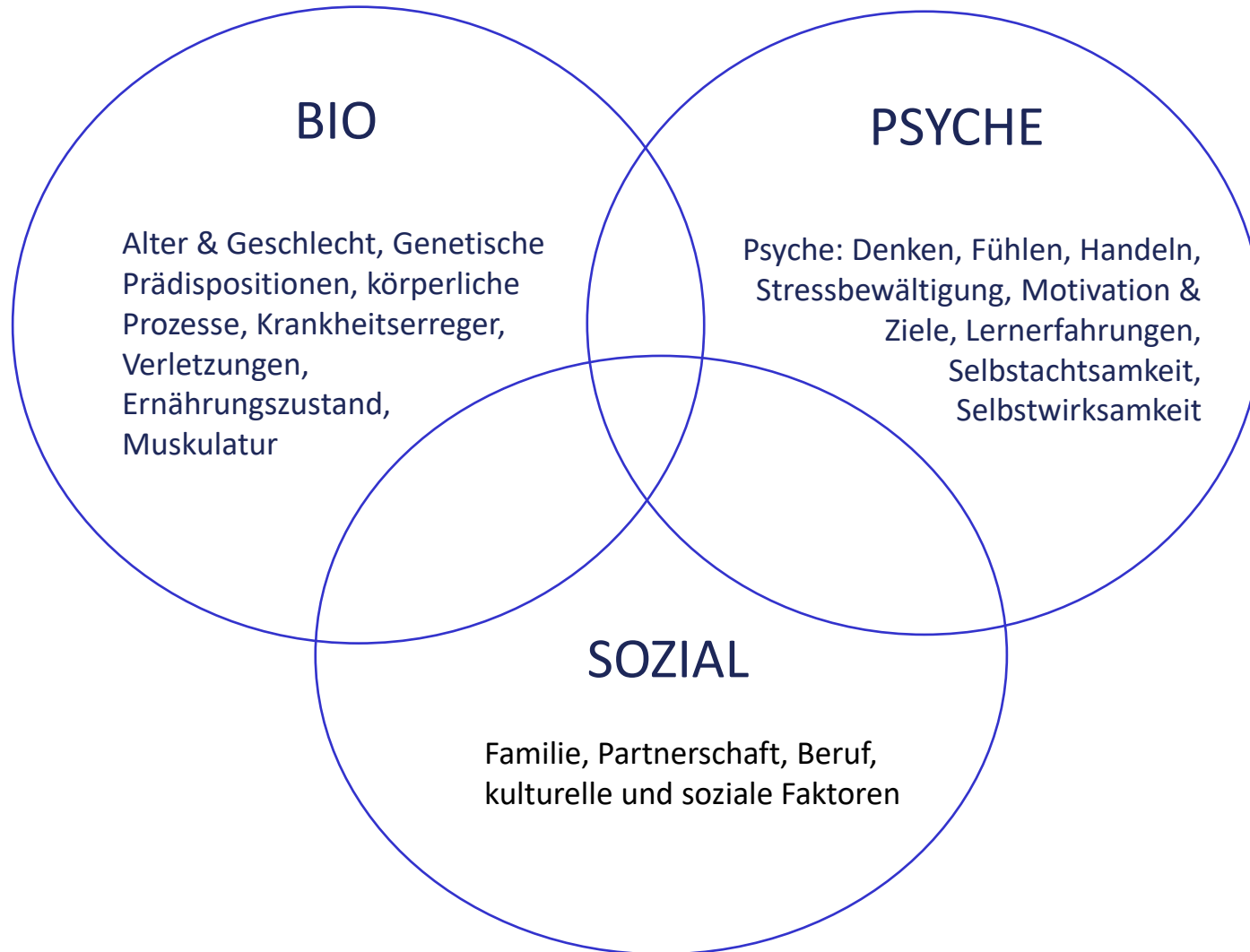
”

"Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen."

WHO (1946)



Biopsychosoziales Modell



Begriffsklärungen

Bewegung

Bewegung ist jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe. Zu Bewegung werden alle Aktivitäten gezählt, die im Rahmen von Freizeit, Spiel, Arbeit, aktiver Fortbewegung und Hausarbeit stattfinden.



Sport - Training

Sowohl Bewegung als auch Sport sind **körperliche Aktivitäten**. Von Sport spricht man hingegen, wenn die körperliche Aktivität geplant, strukturiert, wiederholend und zielgerichtet stattfindet. Beim Sport ist es das Ziel, die körperliche Fitness in einem oder mehreren Bereichen zu verbessern oder zu erhalten.



Begriffsklärungen

Niedrige Intensität

Bewegung im Sitzen, Stehen,
leichtes Gehen



Hohe Intensität

Fußball, Laufen, schnelles
Radfahren etc.



Mittlere Intensität

leicht anstrengend, man kann sich
dabei noch unterhalten, Atmung wird
etwas schneller es wird mehr
Sauerstoff benötigt. Z.B. Federball,
moderates Fahrradfahren, Walking



Bei gesundheitswirksamer körperlicher Aktivität sind entscheidend:
Dauer, Häufigkeit, Intensität, Wochenumfang

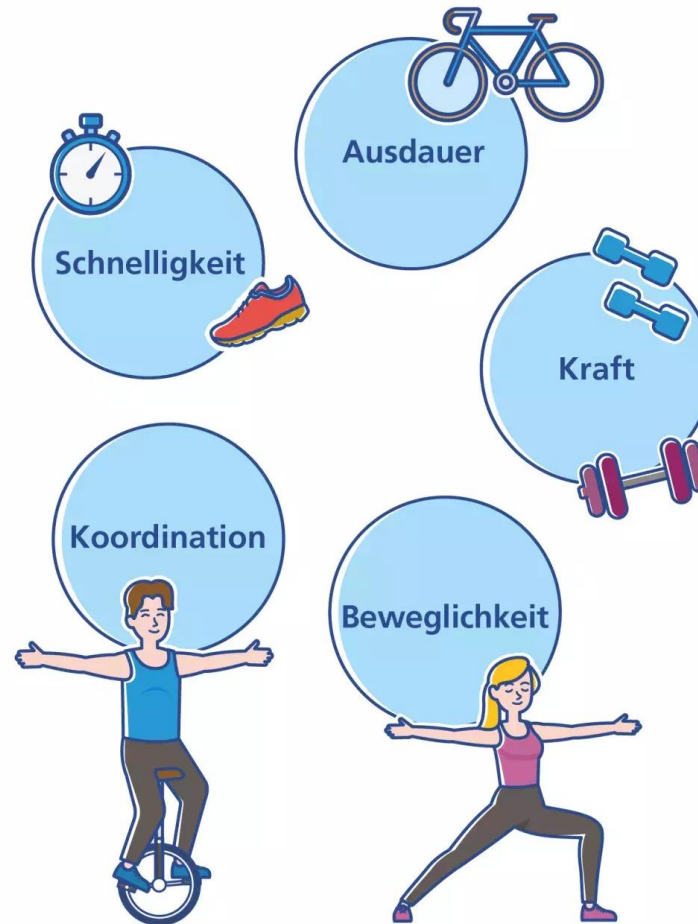
Bewegungsempfehlungen der WHO

Tabelle 1: WHO Bewegungsempfehlungen

Zielgruppe	Empfehlung
Kinder und Jugendliche (5–17 Jahre)	täglich durchschnittlich 60 Minuten mäßige bis intensive sportlich-körperliche Aktivität
Erwachsene (18–64 Jahre)	wöchentlich durchschnittlich 150-300 Minuten von mäßiger Intensität oder 75–150 Minuten von intensiver körperlicher Aktivität
Senioren (älter 64 Jahre)	Empfehlung wie bei Erwachsenen zusätzlich: Aktivität zur Muskelkräftigung, Gleichgewichtsübungen und funktionelles Training

Tabelle zusammengestellt aus WHO

Bewegungsfähigkeiten





Bewegung in der Bewegungstherapie bzw. integrativen Bewegungsarbeit

- Anatomisch, funktionale Arbeit von Muskel, Bändern und Sehnen, die zu Lageveränderungen und zur Bewegung im Raum führt
- Innere Bewegung, das Bewegt- sein – eine gefühlsmäßige Bewegung
- Sie kann ein persönliches „auf dem Weg sein“ bedeuten, ein sich weiterentwickeln
- Geistige Beweglichkeit, flexibles Reagieren auf gegebene Situationen
- Bewegungen im sozialen Raum: Auf-einander-Zugehen oder sich-voneinander-wegbewegen, Zu-neigung / Ab-neigung
- Ausdrucksbewegung z.B. Gestik und Mimik



Bewegung in der Bewegungstherapie bzw. integrativen Bewegungsarbeit

Allgemeines Ziel ist die Weitung des persönlichen Entscheidungsspielraumes in Bezug auf größere körperliche, seelische, geistige und soziale Beweglichkeit und die Entwicklung hin zu einem „gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil“ (Orth, Ilse 1996)

... wirksamste, durch Forschung belegte Vorbeugung für Gesundheit und Wohlbefinden

Bewegung und körperliche Gesundheit

Was passiert im Körper bei Bewegung?

Durch regelmäßiges, körperliches Training:

- steigt der Grundumsatz (je stärker ein Muskel desto mehr Energie verbraucht er)
- verbessert sich die Blutzuckertoleranz
- Knochen werden stabiler (vermehrte Einlagerung von Kalziumionen in die Knochen)
- die aerobe Kapazität erhöht sich
- die Zahl der (ungünstigen) Lipoproteine wird reduziert, die als Risikofaktor für HK-Erkrankungen gelten
- sinkt der Blutdruck (bei körperlicher Belastung weiten sich die Gefäße, dadurch kann das Blut mit weniger Druck durch das Gefäßsystem strömen)





Bewegung und körperliche Gesundheit

Beispiel: Rücken

- Stabilität der LWS geht zu 80% auf Muskel zurück
- 35-40 % der Erwachsenen leiden unter Rückenbeschwerden (westl. Industrieländer)
- Unterschied: Unspezifische RS und spezifische RS im Verhältnis 1:4

- Versch. Studien deuten darauf hin, dass die tiefe liegende Muskulatur problematisch sind, da sie verspätet aktiviert werden
- Schnelle Ermüdung der Rückenextensoren erkennbar
- Koordinationsstörungen und propriozeptive Wahrnehmungsstörung

Bewegung und körperliche Gesundheit

Beispiel: Rücken



Fragt der Patient die Zahnärztin:
Welche Zähne soll ich putzen?

Die, die sie behalten wollen!



Bewegung und körperliche Gesundheit

Beispiel: Rücken

Sowohl Schwäche und Ermüdbarkeit der Muskulatur ist umkehrbar!

Mit einem moderaten Maß an Bewegung passiert etwas Wunderbares: Es schwindet die Angst durch falsche Bewegung wieder einen Hexenschuss oder einen Bandscheibenvorfall zu bekommen und somit steigt das Vertrauen in den eigenen Körper



Bewegung und körperliche Gesundheit

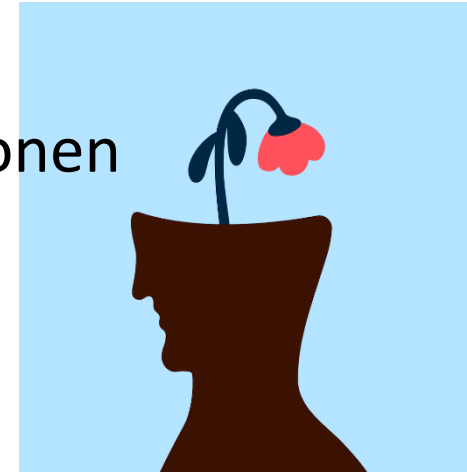
Beispiel: Rücken

Was ist aus Sicht der Expertinnen die beste Hilfe bei Rückenbeschwerden?

- Orientiert an den persönlichen Bedürfnissen
- Physiotherapie
- Krafttraining
- Stabilisationstraining
- Kognitive Verhaltenstherapie

Bewegung und psychische Gesundheit

Depressionen



- Bewegung steht konträr zur depressiven Antriebsarmut
- Löst positive Emotionen aus, die der negativen Emotionalität entgegensteht
- Stärkt die Selbstwirksamkeit und das Selbstwertgefühl

Div. Studien zeigen, dass die Erfahrung von Nicht-Kontrolle oder Kontrollverlust über persönliche Lebensprobleme zu Passivität, Rückzug und Apathie etc. führt



Bewegung und psychische Gesundheit

Depressionen

- Ablenkung von störenden Gedanken → Muskeln müssen bewegt werden, dafür wird Energie gebraucht, die dem „Sporttreibenden“ dann fehlen, um ihre depressiven Gedanken nachzugehen
- Moderate, körperliche Aktivität kann den Kortisolspiegel senken und damit antidepressiv wirken
- Durch das Erlernen von neuen Bewegungen und das Erreichen selbstgesteckter Ziele kann das Selbstvertrauen und Kompetenzerleben gestärkt werden.
- DA SICH DEPRESSION UND KÖRPERLICHE INAKTIVITÄT GEGENSEITIG VERSTÄRKEN, BEDARF ES KONSEQUENTER INTERVENTIONEN, UM DIESEN TEUFELSKREIS ZU DURCHBRECHEN!



Bewegung und psychische Gesundheit

Depressionen

Studie: James Blumenthal teilte 156 Patienten in 3 Gruppen

Gruppe 1 – machte an 3 Tagen in der Woche ein 30-minütiges Ausdauertraining

Gruppe 2 – nahm ein Antidepressivum (Sertralin)

Gruppe 3 – machte Ausdauertraining und nahm Sertralin in Kombination

→ Ergebnis: Nach 16 Wochen waren 60% der Mitglieder aller Gruppen nicht mehr depressiv, das rein körperliche Training war genauso wirksam wie die medikamentöse Therapie.



Bewegung und psychische Gesundheit

Depressionen

Eine weitere Studie große Studie zeigt, dass bereits 150 Minuten Training das Risiko zu erkranken verringert:

- 150 Min Krafttraining/Woche reduziert das Risiko um 34%
- 150 Min Ausdauertraining/Wo reduziert das Risiko um 52%

Den größten Nutzen hatten die Männer mit 59%, die beide Trainingsformen 2,5 Std/Wo ausübten



Integrative Bewegungsarbeit und soziale Fähigkeiten

- Kontaktgestaltung reflektieren, üben
- Miteinander reden
- Bedürfnisse / Wünsche äußern
- Sich durchsetzen, einigen, nachgeben
- Kritik üben / ertragen
- Sich gegenseitig loben
- Rücksicht nehmen / Toleranz
- Sich gegenseitig helfen
- Kooperative Zusammenarbeit



Bewegung und soziale Faktoren

- Bewegung verbindet
- Die Regelmäßigkeit kann Stabilität geben (gerade in Umbruchzeiten oder Herausfordernden Zeiten)
- Gleichgesinnte Treffen
- entstehen Austausch, manchmal auch Freundschaften
- Gemeinsame Werte teilen
- Wirkt der Einsamkeit entgegen

Fragen?



Was bleibt? Gemeinsames Fazit





Literaturverzeichnis

- Höhmann-Kost, Annette: Bewegung ist Leben – Integrative Leib und Bewegungstherapie – eine Einführung
- Was ist Bewegung? | Stiftung Gesundheitswissen – www.stiftung-gesundheitswissen.de
- Journal of Health Monitoring | S3/2021 | Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen
- Rückenschmerz-Therapie: Um 84 Prozent gesteigerte Erfolgsquote | Aktuelles aus der Goethe-Universität Frankfurt
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- <https://www.diabinfo.de/>
- Blech, Jörg: Die Heilkraft der Bewegung
- Markser, Z. Valentin: Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Erkrankungen