

# Und zum Schluss noch dies...

von Dr. med. Bruno Baviera, Chefarzt, ärztlicher Leiter der Schule für Physiotherapie Aargau, Schinznach

---

## Gymnastik als Ort der Prävention

Am 2. April 2004 erhielt das Projekt «Und zum Schluss noch dies ...», Denkanstösse zur Gesundheitserhaltung, Hinweise übers Radio» den 2. Platz des Gesundheitsförderungspreises des Kantons Aargau. In diesem Beitrag möchte ich die übers Radio ausgestrahlten Denkanstösse etwas ausführlicher und nachhaltiger präsentieren.

Gesundheit ist ein wertvolles Gut. Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als physisch-psycho-soziales Wohlbefinden. Meines Erachtens ist gesund also gesund und somit nicht förderbar, aber erhaltbar. Kranken und Behinderten beizustehen oder zu helfen ist aufwändig. Die Gesundheit zu erhalten ist das sinnvolle Ziel, das wir anstreben müssen.

Krankheiten und Unfallfolgen sind wichtige Ursachen von Gesundheitsstörungen. Wohlbefinden bis zum Tod ist uns jedoch nicht garantiert. Doch schon einfache Verhaltensveränderungen können helfen, solche Schäden, wo sie nicht schicksalhaft unausweichlich sind, zu vermeiden.

Die Gymnastik ist wesensmässig in der Gesundheitserhaltung engagiert. Doch die Gesundheitserhaltung umfasst nicht nur das Bewegungsverhalten. Alltägliches Fehlverhalten im Verkehr, im Haushalt und während der Arbeit sowie Fehlernährungen und Fehlinvestition der Ressourcen können oft einfach beeinflusst werden. Die Gymnastik ist der Ort, um den Präventionsbogen weiter zu spannen.

## Nicht alles ist kompliziert

Beim Autofahren ist der Abstand zum Vorderwagen wichtiger als ein verspätet eingehaltenes Date. Leider sind viele physikalische Beziehungen nicht linear. So nimmt die Bewegungsenergie eines Autos mit dem Quadrat seiner Geschwindigkeit zu. Fahren wir doppelt so schnell, wird der Bremsweg viermal länger. Dreimal schneller fahren erhöht die Wucht eines Aufpralls um das Neunfache. Das bedeutet: Abstand halten, sonst kracht es. Hirnverletzungen und Halswirbelsäulenverletzungen heilen nicht immer vollständig ab. Die individuellen und gesellschaftlichen Folgen sind verheerend.

Lassen wir unserem Gehirn beim Essen nicht genügend Zeit zu merken, dass der Tank voll ist, vergeht der Hunger nicht schnell genug. Essen wir zu schnell, bleibt keine Zeit, ein Sättigungsgefühl zu erreichen. Wir essen zu viel, wir fühlen uns nicht wohl, wir nehmen zu, schädigen unsere Gelenke und leiden an Schmerzen. Langsamer essen unterbricht diese Kaskade.

Trainieren wir unsere Gleichgewichtsreaktionen nicht, drohen Stürze. Im Alter brechen die Knochen schneller. Warum also beim Warten, z.B. auf den Bus, nicht auf einem Bein balancieren? Körperliche Geschicklichkeit hat auch einen Einfluss auf unser Denkvermögen. Das heisst nicht, dass jeder Sportler ein Genie ist, aber ein Zusammenhang zwischen Geschicklichkeit und Denkvermögen ist erwiesen.



### Hinweise zum Bewegungsverhalten

*Versuchen Sie immer wieder, stehend statt sitzend zu telefonieren oder zu diskutieren.*

- Das unterbricht die Stereotypie ihrer Arbeitshaltung und fördert die Ernährung der Gewebe.
- Immobilisation behindert den Stoffaustausch, man steht sich sozusagen auf den eigenen Schläuchen.

*Versuchen Sie Wartezeiten, z.B. an einer Bushaltestelle, auf einem Bein balancierend spielerisch zu überbrücken.*

- Das Training der Gleichgewichts-Reaktionen fördert die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.

*Stehen Sie bei sitzender Arbeitsweise alle 30 Minuten kurz auf und neigen Sie Ihren Kopf und Oberkörper langsam nach hinten.*

- Diese Ausgleichsbewegung rückt Ihre Bandscheiben wieder an den richtigen Ort.
- Die Nackenmuskulatur, die den Kopf vor dem In-die-Tastatur-Fallen hindert, wird entlastet.

*Wenn Sie nicht im dreissigsten Stockwerk arbeiten oder wohnen, verzichten Sie gelegentlich auf den Gebrauch des Lifts oder der Rolltreppe.*

- Unsere Leistungsfähigkeit wird durch repetitive Anforderungen erhalten und gefördert.
- Oftmals wenig Belastung ist wirkungsvoller als gelegentlich ein Megaeffort wegen schlechten Gewissens.

*Eine Besprechung spazierend im Freien durchführen kann zu kreativen Lösungen führen.*

- Gehend Denken führt oft zur Aktivierung sonst wenig gebrauchter Hirnareale.
- Stops walking when talking, d.h., müssen Sie beim Sprechen still stehen, ist ein Arztbesuch angezeigt.

### Hinweise zum Stressverhalten

*Stress ist selten gesund. Planen Sie eine Ruhepause während des Arbeitstages.*

- Ein Blick aus dem Fenster, ein Spaziergang über Mittag beruhigen Ihr ganzes vegetatives Nervensystem.
- Dauerstress ist heute das Problem.
- Kein motorisches Abreagieren nach Ärger führt zum Schaden.

*Vergebung ist Heilung.*

- Chronische Konflikte sind krankmachend.
- Versuchen Sie denjenigen zu vergeben, die Sie kränkten; nicht allen aufs Mal, aber immer öfter.

*Reissen Sie heute drei Seiten aus Ihrer Agenda.*

- Der Tag wird kommen, an dem Sie keine Termine abgemacht haben. Nutzen Sie ihn zum Aufräumen.

*Life Time Balance bedeutet Ausgleich zwischen Arbeitszeit, Regenerationszeit, Sozialzeit und Privatzeit.*

- Trotz aller Aktivitäten ist Nichtstun ein wichtiges Lebensprinzip zur Erholung der Ressourcen.
- Einmal im Monat Zeit für die Partnerschaft ist das Minimum. Es gab doch einmal einen Grund, warum man zusammenkam.

*Der Mittagsschlaf wirkt Wunder.*

- Über Mittag haben wir chronobiologisch ein Leistungstief.
- An Mittagssitzungen werden nur Lösungen für Probleme gefunden, die keine sind.
- In vielen Betrieben lässt sich eine Ruhecke finden.

### Hinweise zum Ernährungsverhalten

*Sitzende Lebensweise und faserarme Kost inaktivieren unsere Därme. Gemüse und Früchte aktivieren sie.*

- Eine faserreiche Kost vermindert Darmkrankheiten; so auch Darmkrebs.
- Besser roh als gekocht, besser farbig als weiss, besser öfter als selten essen.

*Wenn schon Fette, dann solche aus Fischen.*

- Fische wie Makrelen, Sardellen, Sardinen, Heringe, Thun oder Forellen sowie Fleisch vom Wild sind reich an Omega-3-Fettsäuren.
- Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für den Aufbau von Nerven- und Muskelgeweben.
- Bei Zimmertemperatur feste Fette enthalten viele ungesättigte Omega-6-Fettsäuren, die entzündungsfördernd sind.

*Haben Sie Ihre Literflasche kalziumreichen Mineralwassers am Arbeitsplatz schon bereitgestellt?*

- Wir trinken zu wenig! 2-3 Liter Wasser pro Tag würden genügen.
- Schwarzer Tee und Kaffee entwässern unseren Körper.
- Wassermangel in den Hirnzellen macht müde und denkfaul.

*Der Apfel gehört an den Arbeitsplatz und nicht auf den Kopf des Kindes.*

- Eine Frucht zum Znüni oder Zvieri verhindert einen abrupten Blutzuckerabfall.

- Besser Bio als Kilo.

*Bei der Banane kommt es nicht auf die Euronorm-Krümmung an, sondern auf den Kaliumgehalt.*

- Die Arbeitsweise unseres Nervensystems hängt auch von einer genügenden Kaliumzufuhr ab.
- Natrium-, Kalium-, Kalzium- und Magnesium-Salze sind für wichtige Zellfunktionen unentbehrlich.
- Max Havelaar bringt auch den Produzenten etwas.

### Hinweise zum Verhalten auf der Strasse

*Kopfstützen stützen den Kopf und nicht den Nacken. Sie sollen das Zurückschlagen des Kopfes beim Heckaufprall verhindern.*

- Jährlich Tausende von Schleudertraumapatienten mit chronischen Folgeschäden sind zu viel.
- Der Abstand zwischen Hinterkopf und Kopfstütze soll nicht über 5 cm betragen. Am besten ist kein Abstand.
- Ein Auto mit wackligen und nicht höhenverstellbaren Kopfstützen ist Schrott.

*Telefonieren während des Autofahrens setzt eine hohe Hirnleistungsfähigkeit voraus. Da diese nicht garantiert werden kann, ist Telefonieren für Fahrer verboten.*

- Telefonieren am Lenkrad lenkt ab.
- Geniale Entdeckungen wurden selten am Telefon gemacht.

*Beim Autofahren ist der Abstand zum Vorderwagen wichtiger als ein verspätetes Date.*

- Die Bewegungsenergie nimmt mit dem Quadrat der Geschwindigkeit zu.
- Bremsen heisst Bewegungsenergie vernichten.
- Die etwa 1 Sekunde dauernde Reaktionszeit lässt sich auch durch Üben nicht verkürzen.
- Alkohol, gewisse Medikamente, Drogen, Müdigkeit, Ablenkung und Stress verlängern die Reaktionszeit.

*Auch auf Kinderköpfe gehören Velohelme.*

- Nicht jeder Hirnschaden heilt vollständig.
- Helme gibts günstig bei der SUVA.

*Bei längeren Fahrten brauchen wir Pausen. In der Schule sind sie vorgeschrieben.*

- Spätestens nach zwei Stunden Auto fahren muss eine gymnastische Pause eingelegt werden.
- Die Aufmerksamkeit des Gehirns wird durch die wechselnden Nervenimpulse aus unserem Körper, d.h. aus der Haut, der Muskulatur und den Gelenken gefördert.

### Und zum Schluss noch dies ...

*Lassen Sie beim Essen Ihrem Gehirn genügend Zeit um zu merken, dass Sie genügend gegessen haben.*

- Es dauert etwa 20 Minuten, bis das Zwischenhirn registriert, dass der Tank voll ist.

- Essen wir schnell, überrunden wir unser Sättigungsgefühl und essen zu viel.

*Vitamin D entsteht durch Sonnenlicht-Einwirkung in unserer Haut.*

- Vitamin D ist bei vielen Menschen Mangelware.
- Vitamin D brauchen wir für den Knochenaufbau.
- Zu viel Sonnenlicht schadet der Haut, zudem verzeiht sie UV-Misshandlungen nicht.

*Nasse Badezimmerböden, rutschende Teppiche und schlechtes Licht in den Gängen führen zu Stürzen.*

- Ältere Menschen stürzen oft, was zu Knochenbrüchen und zu Invalidität führen kann.
- Ältere Menschen sollten sich die höher gelegenen Fenster und Küchenregale von den Enkeln putzen lassen.
- Stürze von wackligen Stühlen enden oft tödlich.

*Schwimmen und Tauchen sind ideale Sportarten für Raucherinnen und Raucher.*

- Beim Tauchen fehlt der Sauerstoff für die Zigarette.

*Ein kurzer Mittagsschlaf bringt eine gute Rendite.*

- Über 20 Minuten Schlaf führen zum Tiefschlaf, und den sollte man nicht stören.
- Fällt der in der Hand gehaltene Gegenstand beim Übergang in den Tiefschlaf auf den Boden, wird man geweckt.

*Kaufen Sie Schuhe, die beim Gehen nicht klappern.*

- Harte Absätze schädigen die Gelenkknorpel.
- Gewebe brauchen Zeit, um sich den wechselnden Belastungen anpassen zu können.

### Weitere Auskünfte

Wenn ihr diese Hinweise vertieft überdenken wollt, könnt ihr unseren Flyer beim Sekretariat des BGB bestellen. Sendet uns ein frankiertes und an euch adressiertes Kuvert mit dem Vermerk: Und zum Schluss noch dies. Wollt ihr euch intensiver über die gesundheitserhaltenden Aspekte der Bewegung und Gymnastik informieren, bestellt beim BGB mein Buch 26 Beiträge zur Gymnastik und Bewegungslehre.

Zusätzliche Informationen zur Gesundheitserhaltung könnt ihr bei den nachfolgenden Stellen einholen; vielleicht könnt ihr dort auch eure gymnastischen Dienstleistungen anbieten.

Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau  
Präventivmedizin und Gesundheitsförderung  
Bachstrasse 15  
5001 Aarau  
Tel.: 062 835 29 60; E-Mail: daniel.brenner@ag.ch; Internet: www.ag.ch



Aarau eusi gsund Stadt  
Stiftung für Gesundheitserziehung  
Metzgergasse 2  
5000 Aarau  
Tel.: 062 822 32 61; E-Mail: info@aaraeueusgsundstadt.ch  
Internet: www.aaraeueusgsundstadt.ch

