

Körperlich aktiv und voller Tatendrang

Ein Service Ihres Versorgungsteams



Mehr als

Jahre
125

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Was ich erreichen will!	5
Vorher geht's zum Arzt	6
Meine Checkliste!	8
Mein Trainingspuls	12
Das motiviert mich!	14
Mein Aktivitätenplaner	16
Ich hab's geschafft!	20
Mein kleines Wissensquiz	22

Hinten eingeklebt:

Mein Aktivitätenplaner zum Ausfüllen

Um unsere Broschüren schneller und einfacher lesbar zu machen, unterscheiden wir nicht zwischen „weiblicher“ und „männlicher“ Schreibweise.

Liebe Leser,

sicher haben Sie schon oft gehört, wie gut regelmäßige Bewegung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist. Jeder, der Sport treibt, kann Ihnen das bestätigen.

„Seit ich regelmäßig walke, fühle ich mich wie ein neuer Mensch! Ich spüre meinen Körper wieder intensiver und vor allem die neue Energie! Ich könnte Bäume ausreißen! Keine zehn Pferde kriegen mich dazu, wieder mit dem Sport aufzuhören ...!“

So oder so ähnlich könnten bald auch Sie versuchen, Freunde mit ins Boot zu holen, die sich bisher noch nicht aufraffen konnten. Denn warum sollten nicht auch sie sich fit und antriebsstark fühlen wollen? Und der Schutz vor schweren Erkrankungen wie z. B. Krebs ist ihnen doch sicher genauso wichtig wie Ihnen selbst.

Vielleicht gehen Sie ja bald alle zusammen „sporteln“! Dann haben Sie die beste Chance, gemeinsam uralt zu werden!

Damit Sie und natürlich auch Ihre Freunde bestmöglich vorbereitet sind, gibt es auf den folgenden Seiten wichtige Vorabinformationen, eine Checkliste und hinten eingeklebt einen Trainingsplan zum Ausfüllen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Freunden viel Spaß mit der neuen Lebensenergie!

Ihr KKH Versorgungsteam



Was ich erreichen will!

Mit einem Ziel vor Augen erreicht man mehr! Hier trage ich ein, was ich durch regelmäßige körperliche Aktivität erreichen möchte:

Mein Ziel Nr. 1: _____
(z. B. „Endlich wieder ausgelassen mit meinen Enkeln toben.“)

Mein Ziel Nr. 2: _____
(z. B. „Mehr Puste! Und bei Anstrengung nicht mehr so schnell schwitzen!“)

Mein Ziel Nr. 3: _____
(z. B. „Ich fahr mit dem Rad zur Arbeit/zum Einkaufen. Das hält mich in Schwung!“)

Und das erreiche ich darüber hinaus automatisch:

- Ich bekomme besser Luft.
- Mein Blutdruck und meine Blutzuckerwerte normalisieren sich.
- Die Menge an „gutem“ gefäßschützendem Cholesterin (HDL) steigt.

Es ist nie zu spät, mit körperlicher Aktivität zu beginnen! Ich profitiere davon, egal, ob ich 30 Jahre oder 80 Jahre alt bin. Mit regelmäßiger Bewegung lebe ich länger gesund.

Vorher geht's zum Arzt

Bevor ich beginne, spreche ich mit meinem Hausarzt, Kardiologen, Diabetologen, Pneumologen oder einem anderen Facharzt meines Vertrauens. Er kann am besten einschätzen, welche Aktivitäten für mich infrage kommen.

Ich nehme diese Broschüre zum Arztbesuch mit, dann kann ich auch zu Hause noch alles gut nachvollziehen.

Mein vorbereitender Arzttermin:

Praxis: _____ Termin: _____

Praxis: _____ Termin: _____



Das bespreche ich mit meinem Arzt:

- Trainingspuls: _____ (s. S. 12)
- körperliche Belastbarkeit: _____
- Blutdruck: _____
- Blutzucker: _____
- ggf. erforderliche Ausrüstung: _____
- _____
- _____
- meinen Aktivitätenplaner

Spätestens seit 1953 weiß man, wie wichtig Bewegung für die Gesundheit ist! Eine Studie verglich Busfahrer (90 % sitzende Tätigkeit) und Fahrkartenkontrolleure (durchschnittlich 600 Stufen pro Arbeitstag) im traditionellen Londoner Doppeldeckerbus. Das Ergebnis: Die Herzinfarkttrate der Fahrkartenkontrolleure lag um mehr als die Hälfte niedriger als die der Busfahrer.



Meine Checkliste!

Diese Aktivitäten sind für mich empfehlenswert:

- Gehen
- zügiges Gehen/Walking
- Nordic Walking
(mit Nordic-Walking-Stöcken)
- Jogging
- Radfahren
- Ergometertraining
- Schwimmen
- Aquajogging
- Krafttraining
- _____
- _____

Diese Ausrüstung brauche ich:

- Trinkflasche
- Sportschuhe
- Sportkleidung
- Nordic-Walking-Stöcke
- Armbanduhr oder Pulsuhr
- Schwimmkleidung
- _____
- _____

Das brauche ich während meiner Aktivität:

- Getränk
- Müsliriegel
- Obst
- Traubenzucker
- Mobiltelefon
- Blutzuckermessgerät und Teststreifen
- Insulin
- Blutdruckmessgerät
- Nitrospray
- Peak-Flow-Meter
- Asthmamedikamente
- Medikamente für chronische Lungenerkrankung

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Das sollte ich vor, während und/oder nach meiner Aktivität beachten bzw. tun:

Blutzucker messen:

vor: _____ , während: _____ , nach: _____

Blutdruck messen:

vor: _____ , während: _____ , nach: _____

Peak-Flow-Wert messen:

vor: _____ , während: _____ , nach: _____

_____ :

vor: _____ , während: _____ , nach: _____

_____ :

vor: _____ , während: _____ , nach: _____

Bei diesen akuten Beschwerden sollte ich nicht trainieren:

Bei meinem Arztgespräch sollte es auch darum gehen, wann ich nicht aktiv sein sollte. Bei meiner Grunderkrankung könnten es z. B. diese akuten Beschwerden sein:

- Luftnot in Ruhe
- Ruheblutdruck $>200/110$ mmHg
- instabile Angina Pectoris
- unkontrollierte Herzrhythmusstörungen
- Blutzucker ≥ 250 mg/dl (13,9 mmol/l)
- Grippe, Erkältung oder Infekt, Fieber
- _____
- _____





Mein Trainingspuls

Wie für jeden Menschen gibt es auch für mich eine ideale Belastungszone bei körperlicher Aktivität. Trainiere ich innerhalb dieser Zone, stärke ich mein Herz, ohne es zu strapazieren. Daher ist die Messung meiner Herzfrequenz bzw. meines Pulses (Herzschläge pro Minute) äußerst sinnvoll. Meinen persönlichen Trainingspuls erfahre ich in meinem vorbereitenden Arzttermin (s. S. 6).

Wie messe ich meinen Puls?

Bin ich „in Ruhe“, lege ich meine Fingerkuppen flach auf die Pulsader (unterhalb des Daumenballens) oder das Halsdreieck (seitlich am Hals unter dem hinteren Unterkiefer) auf, zähle 15 Sekunden lang die Herzschläge und multipliziere sie dann mit 4.

Bin ich aktiv, messe ich meine Herzfrequenz am besten über eine Pulsuhr. Die meisten Modelle funktionieren mit einem elastischen Gurt mit Sender, den ich unterhalb der Brust anlege. Er überträgt die Frequenz auf die dazugehörige Armbanduhr. Es gibt auch Modelle ohne Gurt. Diese sind etwas ungenauer und erheblich teurer.

Worauf achte ich beim Kauf?

Eine Pulsuhr kann ich im Einzel- oder Sportfachhandel, aber auch im Internet erwerben. Ein einfaches Modell, das meinen aktuellen Puls anzeigt, genügt völlig. Für Schwimmen, Aquajogging etc. benötige ich ein wasserdichtes Exemplar.

Wie trainiere ich mit meiner Pulsuhr?

Wichtig ist, dass ich beim Aktivsein meinen persönlichen Trainingspuls (s. S. 12) erreiche und beibehalte, aber nicht wesentlich überschreite. Auf diese Weise erziele ich einen sehr guten Trainingseffekt, da ich mich im für mich optimalen, gesundheitswirksamen Bereich bewege. Ich merke, wie ich dadurch mit jedem Mal besser werde.

Wie wird mein persönlicher Trainingspuls ermittelt?

Vermutlich wird mein Arzt meine körperliche Belastbarkeit mittels Ergometer-test ermitteln.

Mein Trainingspuls berechnet sich „nach Karvonen“ so:

Trainingspuls = Herzfrequenzreserve (max. Herzfrequenz minus Ruhefrequenz) x 0,4 bis 0,6 plus Ruheherzfrequenz.

Den Faktor (0,4 bis 0,6) legt mein Arzt in Absprache mit mir fest. Er ergibt sich aus meiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei eher Untrainierten wird der Faktor 0,4 verwendet, bei größerer Leistungsfähigkeit 0,6. Bei sehr gut Trainierten kann für ein intensives Ausdauertraining der Faktor 0,8 genommen werden.

Rechenbeispiel: Ruhefrequenz = 60, Maximalfrequenz = 140, Faktor = 0,6, das ergibt eine Trainingsherzfrequenz von 108.

Übrigens: Sollte die Berechnung der Herzfrequenzreserve nicht möglich sein, da zum Beispiel kein Wert für den Ruhepuls zur Verfügung steht, kann die Trainingspuls Empfehlung auch 50 bis 85 % der maximalen Herzfrequenz lauten.



Das motiviert mich!

- Ich lege meinen Aktivitätenplaner an einer gut sichtbaren Stelle ab oder hefte ihn z. B. an den Kühlschrank, damit ich immer daran erinnert werde, aktiv zu sein.
- Ich trage die Termine für meine Aktivität verbindlich in meinen Wochenkalender ein und halte sie auch ein! „Schlechtes Wetter“ ist Ansichtssache und kein Hinderungsgrund! Ich kleide mich einfach angemessen.
- Ich hake meine Aktivitäten jeweils in meinem Plan ab! So sehe ich jederzeit, wie viel ich schon erreicht habe.
- Ich erzähle meinem Partner oder Freunden, dass ich mich für diesen Aktivitätenplaner entschieden habe. Bestimmt spornen sie mich an und machen vielleicht sogar mit. So fällt es mir leichter, regelmäßig aktiv zu sein.



- Ich will mein Pensum unbedingt absolvieren! Um mich unter Druck zu setzen, treffe ich mit mir folgende Vereinbarung:

Für jedes „Schwächeln“ füttere ich mein Sparschwein mit _____ €
Am Ende der 1. und 8. Woche belohne ich mich mit

(z. B. Zoobesuch, Friseur, Kino, Blumen, Ausflug, Zeit fürs Hobby)

- Am Ende der 12. Woche, wenn ich mein Dauerpensum erreicht habe, lade ich meine „Mitsportler“ ein, das mit mir zu feiern!
- Ich behalte immer mein Ziel vor Augen und stelle mir vor, wie es sein wird und wie ich mich fühlen werde, wenn ich körperlich leistungsfähiger bin. Schon während und nach den einzelnen Trainingseinheiten werde ich merken, wie gut ich mich fühle, und werde stolz auf mich sein!

Mein Aktivitätenplaner

Am Ende dieser Broschüre ist mein Aktivitätenplaner eingeklebt. Ich nehme meinen Aktivitätenplaner mit zum Arzt, damit wir auch ihn gemeinsam besprechen können.

Mein Aktivitätenplaner zeigt mir, wie ich am besten mit regelmäßiger Bewegung anfangen. Vom ersten Moment an tue ich meinem Körper etwas Gutes und werde spüren, wie positiv sich mein Aktivsein auch auf meine Stimmung auswirkt.

Los geht's mit einer Trainingseinheit von nur 5 Minuten am Montag und Donnerstag. Bis zur 8. Woche steigt das Pensum langsam auf 21 Minuten an. Dann kommt der Samstag hinzu und ab der 12. Woche habe ich mein Dauerpensum von 44 Minuten an drei Tagen in der Woche erreicht.

Jede Trainingseinheit besteht aus sich abwechselnden Phasen niedriger und hoher Intensität. Durch ein solches Intervalltraining trainiere ich effektiver, mein Kreislauf gewöhnt sich an unterschiedliche Belastungsstufen und ich kann zwischendurch immer mal wieder verschlaufen. Während der höheren Belastung sollte ich meinen persönlichen Trainingspuls erreichen und beibehalten. Während der niedrigeren Belastung kann ich mich subjektiv langsamer bewegen.

Jetzt zur Praxis: Wie meine Trainingseinheiten für die nächsten 12 Wochen aufgebaut sind, zeigt mir mein Aktivitätenplaner.



steht für niedrige Intensität (also z. B. „gehen“ oder „langsam Rad fahren“ oder „langsam schwimmen“),



steht für hohe Intensität (also z. B. „walken/schnell gehen“ oder „schneller Rad fahren“ oder „schneller schwimmen“).

Ich beginne jede Trainingseinheit langsam, werde dann schneller, wieder langsam, schneller ... – und höre langsam auf.

Habe ich meine Trainingseinheit an dem vorgesehenen Tag absolviert, hake ich sie in meinem Aktivitätenplaner unter „erledigt? ✓“ ab. Gleich daneben trage ich ein, wie die Stimmung war: 1 = sehr gut, 2 = geht so, 3 = nicht gut. Auf diese Weise sehe ich auf den ersten Blick, was ich schon erreicht habe und wie es mir dabei ging. Habe ich mehr gemacht als geplant, trage ich das natürlich ebenfalls ein, z. B. mit einem „+“.

Bewege ich mich im Alltag schon viel, z. B. weil ich zum Einkaufen immer zu Fuß gehe oder mit dem Rad fahre, merke ich nach den ersten „Trainingseinheiten“ vielleicht schon, dass ich ohne Probleme auch länger aktiv sein könnte. In diesem Fall kann ich ein paar Trainingswochen überspringen und im Aktivitätenplaner z. B. in der fünften Woche als „Fortgeschrittener“ weitermachen. Auch jetzt behalte ich meinen persönlichen Trainingspuls gut im Auge, den ich während meiner Aktivität wie bisher auch erreichen und beibehalten, aber nicht wesentlich überschreiten sollte.

Wenn ich im Verlauf meines Trainings das Gefühl habe, dass die Steigerung in der kommenden Woche für mich noch zu viel sein könnte, kann ich das bisherige Wochenpensum auch zwei oder drei Mal hintereinander absolvieren. Ich versuche aber, in jeder Woche aktiv zu sein: Ausreden zählen nicht!

Falls mein Pulswert meinen persönlichen Trainingspuls während des Intervalls mit der anstrengenderen Aktivität stark überschreitet, kann ich ein Intervall mit 2 Minuten „Gehen“ einschieben.

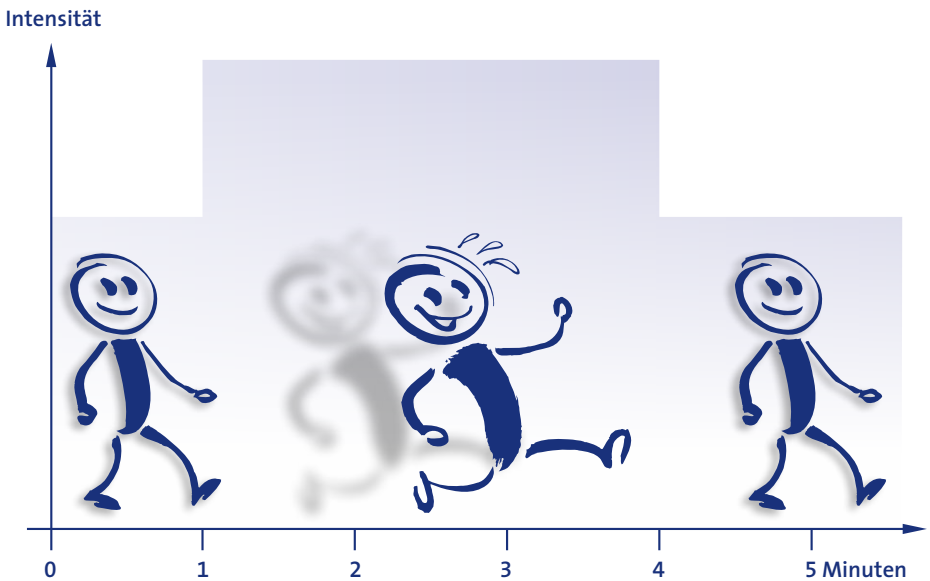
Falls ich mich beim Aktivsein überanstrengt fühle oder Atemnot bekomme, lege ich eine Pause ein, bevor ich weiter aktiv bin.

Falls beim Aktivsein Beschwerden wie Atemnot, Schmerzen in der Brust (Angina Pectoris), Herzrasen oder -stolpern, kalter Schweiß oder Schwindel auftreten und auch nach einer Pause weiterbestehen, kontaktiere ich meinen Arzt!

Trainingsumfang und -intensität

In der ersten Woche gibt es für mich zwei Trainingseinheiten von je 5 Minuten. Die Intensität ist 1 Minute niedrig (z. B. „gehen“), 3 Minuten hoch (z. B. „walken/schnell gehen“), 1 Minute niedrig (z. B. „gehen“).

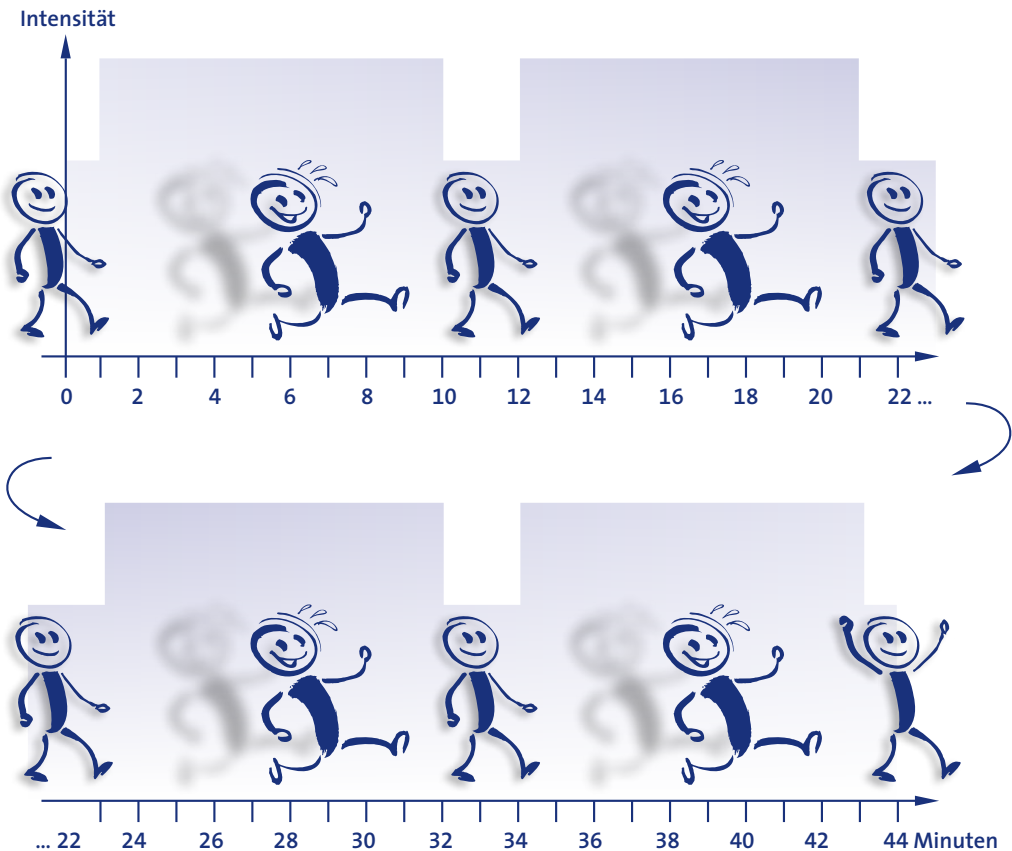
Aktivität in der 1. Woche



Die Dauer der Trainingseinheiten und die Anzahl der Intervalle steigern sich von Woche zu Woche. Ab der 8. Woche gibt es eine zusätzliche Trainingseinheit. Dann bin ich schon gut im Training und fühle mich fit und voller Energie!

Ab der 12. Woche gibt es für mich drei Trainingseinheiten von je 44 Minuten. Die Intensität ist 1 Minute niedrig (z. B. „gehen“) und dann viermal im Wechsel 9 Minuten hoch (z. B. „walken/schnell gehen“) und 2 Minuten niedrig (z. B. „gehen“), wobei die letzte Niedrigphase statt 2 Minuten nur 1 Minute beträgt.

Aktivität ab der 12. Woche



Ich habe nun das Pensum erreicht, das ich weiterhin absolvieren werde.
So bleibe ich gut in Form und lebe länger gesund.

Ich hab's geschafft!

Es ist soweit – vor einiger Zeit habe ich bewusst damit angefangen, körperlich aktiv zu sein – und habe durchgehalten! Ich bin sehr stolz auf mich!



Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Erfolg!

Sicherlich haben Sie schon bemerkt, dass sich Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität in den letzten Wochen stark verbessert haben.

Bleiben Sie am Ball und bewegen Sie sich weiterhin mindestens so wie in der letzten Woche Ihres Aktivitätenplaners.

So ist sichergestellt, dass Ihnen Ihre positiven Effekte auch erhalten bleiben.

Eine gute Investition in Ihre Zukunft!

Was gibt es Besseres, als lange gesund zu leben?



Mein kleines Wissensquiz

(Es kann eine, mehrere oder auch keine Ankreuzmöglichkeit geben.)

1. Während körperlicher Aktivität bestimme ich meinen Puls am besten und einfachsten

- a) ... mittels Tasten unterhalb des Daumenballens.
- b) ... mittels Pulsuhr und Brustgurt.
- c) ... mittels Tasten auf meinem Fußrücken.

2. Warum achte ich beim Aktivsein auf meinen persönlichen Trainingspuls?

- a) Damit ich mich nicht unterfordere
- b) Damit ich mich nicht überfordere
- c) Damit ich jederzeit im für mich optimalen, gesundheits- und trainingswirksamen Bereich aktiv bin

3. Wann sollte ich im Allgemeinen körperlich nicht aktiv sein?

- a) Wenn es regnet
- b) An einem schönen Frühlingstag
- c) Bei trübem Herbstwetter

4. Regelmäßige körperliche Aktivität

- a) ... normalisiert meinen Blutdruck und meine Blutzuckerwerte.
- b) ... hilft gegen Depression.
- c) ... beugt der Entstehung von Darm- oder Brustkrebs vor.

5. Was brauche ich während und nach körperlicher Aktivität?

- a) Getränke, z. B. Wasser oder Fruchtschorle
- b) Sahnetorte
- c) Obst und evtl. einen Müsliriegel

Lösungen: 1. b; 2. a, b und c; 3. alles falsch (Sie können im Allgemeinen immer körperlich aktiv sein.); 4. a, b und c; 5. a und c





KKH Kaufmännische Krankenkasse

30125 Hannover

service@kkh.de

www.kkh.de