

w wellion®

Ihre ÖSTERREICHISCHE Gesundheitsmarke



**BEWEGUNGS
RATGEBER**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

wwellion®
CALLAlight



- **GROSSE ZAHLEN**
- **MAHLZEITEN-MARKER**
- **EINFACHE HANDHABUNG**



Lieber Leser,

dieser Ratgeber soll nicht nur Diabetiker, sondern auch ältere Menschen im wahrsten Sinne des Wortes dazu bewegen, wieder etwas mehr Schwung in ihren Alltag zu bringen.

Mir geht es in diesem Ratgeber mehr um die Bewusstseinsbildung für regelmäßige, körperliche Aktivitäten als um allgemeine Informationen zu Trainingsmethoden. Alle körperlichen Aktivitäten die im Alltag erledigt werden sind für die Gesundheit wertvoller als eine einzelne, stundenlange sportliche Einheit pro Woche.

Für das Erkennen der Notwendigkeit von täglicher Bewegung habe ich mir den Istzustand angeschaut. Auf den folgenden Seiten lesen Sie u.a. wie viel Bewegung pro Tag empfohlen wird oder ab wann man eigentlich von Bewegungsmangel spricht. Gibt es in Österreich überhaupt Bewegungsmangel? Natürlich sind auch ein paar praktische Tipps von mir dabei, die einfach in den Alltag zu integrieren sind.

Viel Spaß beim Lesen und beim praktischen Umsetzen meiner Tipps!

*Mit lieben, sportlichen Grüßen
Ing. Ronald Ertl, Akad. Body Vitaltrainer, Personal Fitness Trainer
und das MED TRUST Team*

Welcher Bewegungsempfehlung soll man folgen?

Die nachstehenden Empfehlungen gemäß der Weltgesundheitsorganisation gelten für gesunde Erwachsene und ältere Menschen, die vom Arzt kein Sportverbot haben.

Die Einhaltung der Empfehlung unterstützt die Gesundheit und stärkt das Immunsystem. Ebenso sind sie für Personen mit chronischen Beschwerden, wie z.B. Asthma, Bluthochdruck oder Diabetes bedeutsam.

Schwangere und Frauen unmittelbar nach der Entbindung sowie Personen mit spezifischen gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie Herzerkrankungen, sollten besonders achtsam sein und medizinische Beratung einholen, bevor Sie die Bewegungsempfehlungen umsetzen.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten:

Pro Woche 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität

oder

Pro Woche 75 Minuten Bewegung mit höherer Intensität

oder

Pro Woche eine Kombination aus Bewegungen mit mittlerer und höherer Intensität

oder

an zwei oder mehr Tagen der Woche Muskelkräftigung der großen Muskelgruppen (Oberschenkel-, Brust-, Gesäß- und breiter Rückenmuskel)

Bemerkungen:

- Idealerweise sind die Einheiten auf mehrere Tage der Woche verteilt.
- Jede Einheit dauert durchgehend mindestens zehn Minuten.
- Die Bewegungseinheiten lassen sich vielseitig zusammenstellen und addieren.
- Die Verteilung der Bewegungseinheiten auf mehrere Tage reduziert das Verletzungsrisiko.

Für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen:

Pro Woche 300 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität

oder

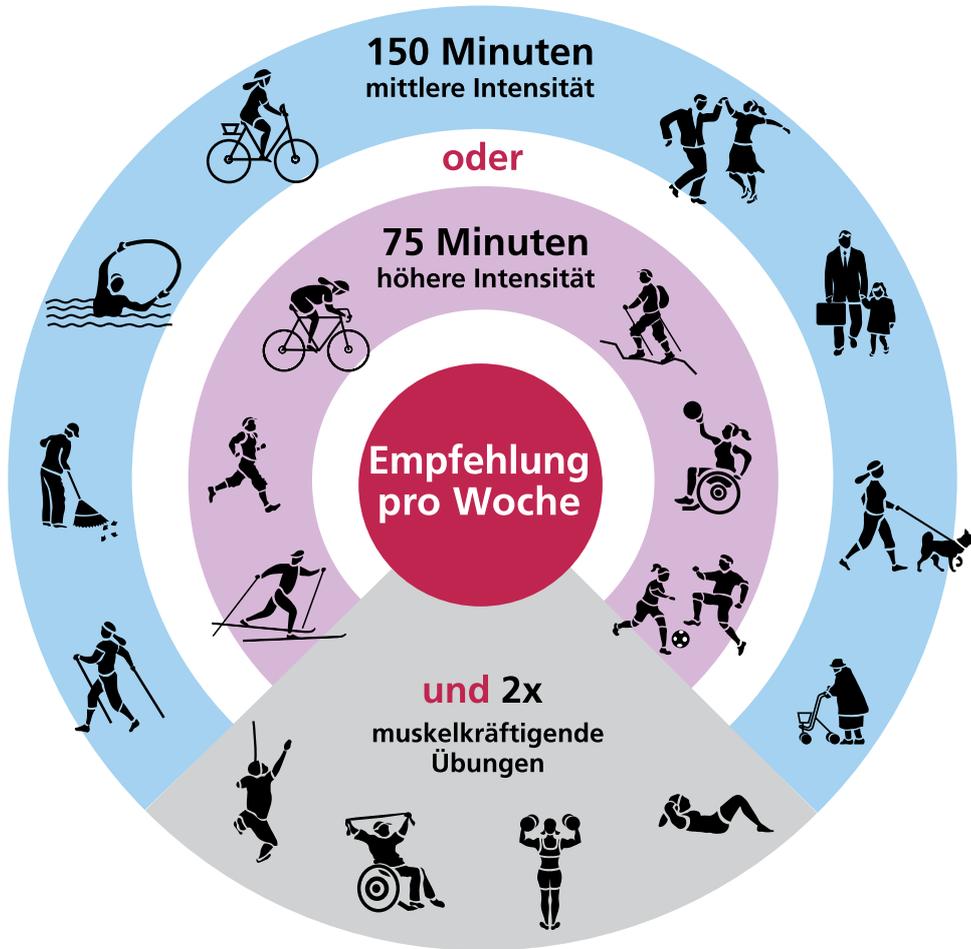
Pro Woche 150 Minuten Bewegung mit höherer Intensität

oder

Pro Woche eine Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität

Bemerkungen:

- Ältere Menschen die aufgrund von Beschwerden nicht mehr in der Lage sind diese Empfehlungen zu erreichen, sollten so viel Bewegung pro Woche machen, wie es ihre Beschwerden zulassen.
- Regelmäßige Bewegung erhält oder verbessert das Gleichgewichtsvermögen und reduziert die Sturzgefahr.
- Im Vergleich zu anderen Altersgruppen sind ältere Menschen im Alltag am wenigsten körperlich aktiv, deswegen ist die regelmäßige Bewegung umso wichtiger.



Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Tabelle 1 gibt allgemeine Beispiele für Bewegungen mittlerer und höherer Intensität, mit welcher die Bewegungsempfehlungen erreicht werden können.

Bewegung mit mittlerer Intensität	Bewegung mit höherer Intensität
Zügiges Gehen	Jogging oder Laufen
Gartenarbeit	Skilanglaufen
Wandern	Radfahren (19–25 km/h; rund 3 min/km)
Nordic Walking	Bergwandern
Wassergymnastik	Herz-Kreislauf-Training an Fitnessgeräten
Tanzen	Schwimmen

Tabelle 1: Beispiele für körperliche Aktivitäten mit mittlerer und höherer Intensität

Tabelle 2 zeigt Beispiele von gesundheitlichen Effekten bei regelmäßiger körperlicher Bewegung Erwachsener und älterer Menschen.

Bewegung mit mittlerer Intensität

Vermindertes Risiko für	ischämische Herzkrankheiten
	Schlaganfall
	Bluthochdruck
	Metabolisches Syndrom
	Diabetes mellitus Typ 2
Reduktion von	Blutfette
	Depression
	Gewicht und/oder Bauchfett
Verbesserung	kognitive Funktion
	„Aktivitäten des täglichen Lebens“ (Ältere Personen)
	Schlafqualität

Tabelle 2: Gesundheitswirkungen durch regelmäßige körperliche Aktivität bei Erwachsenen

wellion
GALILEO



- KEIN KODIEREN
- ZUSATZFUNKTION: KETONMESSUNG
- BELEUCHTETER TESTSTREIFEN-EINSCHUB



Wann spricht man von Bewegungsmangel?

Bewegungsmangel ist vorhanden, wenn die wöchentlichen Bewegungsempfehlungen nicht erreicht werden. Etwas sportlicher oder medizinischer ausgedrückt handelt es sich um Bewegungsmangel, wenn die Beanspruchung der Muskulatur chronisch unterhalb einer bestimmten Reizschwelle liegt. Soll die individuelle Leistungsfähigkeit erhalten oder gesteigert werden, ist ein Überschreiten dieser Reizschwelle erforderlich.

Vor allem in Industrieländern wird, alleine durch die rasante und stetige Weiterentwicklung der Technik der letzten 100 Jahre, mittlerweile Bewegungsmangel als Volkskrankheit oder als Krankheitsursache Nr. 1 angesehen.

Genetisch betrachtet ist der Mensch ein „Lauftier“, der in der heutigen Zeit eher als ein chronischer „Sitzer“ und überwiegender „Kopfarbeiter“ bezeichnet wird.

In der Steinzeit legte der Mensch täglich noch ca. 30-40km als Jäger und Sammler zurück. Heutzutage ist die tägliche Laufleistung bei ca. 4km angelangt. Diese Strecke entspricht je nach Schrittlänge einer Anzahl von ca. 6.000 Schritten pro Tag, welche zur Förderung der Gesundheit dienen. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation liegt aktuell bei 10.000 Schritten pro Tag, um die Gesundheit langfristig und dauerhaft zu verbessern.

Die Erfindungen technischer Arbeitshilfen nehmen dem Menschen immer mehr körperliche Arbeit ab. Autos, Fahrstühle und Rolltreppen helfen das Wegziel schneller zu erreichen. Dadurch hat sich der Energieanteil, der durch körperliche Aktivität bereitgestellt wird, von 90% auf unter 1% reduziert.

Die einseitige Lebensweise und das passive Freizeitverhalten (z.B. Computer, Smartphones) begünstigen Bewegungsmangelkrankungen. Negativ verstärkend wirken dabei die Fehlernährung, das Suchtverhalten (z.B. Nikotin, Alkohol), der tägliche psychische Stress und die vermehrte kopforientierte Arbeit.

Diese Bequemlichkeit hat ihre Tücken, weil die Evolution und unser genetisches Erbgut ein Leben ohne Bewegung für uns nicht vorsieht. Der Leiter der Sportmedizin an der Universität Mainz, Prof. Perikles Simon hat dieses Problem wie folgt zusammengefasst:

„Der Mensch ist eigentlich dafür gebaut, sehr große Strecken zurückzulegen. Doch durch die moderne Lebensweise kommt Bewegung kaum noch in unserem Alltag vor.“

Ausreichend Bewegung ist somit eine wesentliche Grundlage unserer Gesundheit!

Um die Gesundheit aktiv zu stärken, ist es also nicht zwingend erforderlich von heute auf morgen Leistungssport zu betreiben. Viel wichtiger ist es, regelmäßig eine moderate Bewegung in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren und wichtige Bewegungsgewohnheiten zu automatisieren. Welche Möglichkeiten es hierfür gibt folgen im Kapitel „Meine Bewegungstipps für den Alltag“.



Quelle: Ergotopia

Wie ist der aktuelle Gesundheitszustand der Österreicher?

Von Oktober 2013 bis Juni 2015 führte die Statistik Austria im Auftrag des ehemaligen Bundesministeriums für Gesundheit und der Bundesgesundheitsagentur eine österreichweite Erhebung zum Thema „Gesundheit“ durch, die derzeit aktuelle „Österreichische Gesundheitsbefragung 2014“.

Die Gesundheitsbefragung beinhaltet 3 Hauptthemen:

1. Arbeitsbezogene körperliche Aktivität
2. Transportbezogene Aktivität (zu Fuß oder mit dem Fahrrad)
3. Körperliche Aktivität in der Freizeit

Erkenntnisse über den Gesundheitszustand der Österreicher:



200.000 Männer und 305.000 Frauen waren aufgrund eines dauerhaften gesundheitlichen Problems bei Tätigkeiten des Alltagslebens stark eingeschränkt.

1. Hörprobleme in lautem Raum (trotz Hörhilfe)
2. Probleme beim Treppensteigen
3. Gehprobleme auf ebener Strecke ohne Gehhilfe
4. Hörprobleme in ruhigem Raum (trotz Hörhilfe)
5. Sehprobleme (trotz Sehhilfe)



249.000 Personen ab 65 Jahren (84.000 Männer und 165.000 Frauen) berichteten über Probleme bei der selbständigen Ausübung von zumindest einer der folgenden Basisaktivität der täglichen Körperpflege sowie Versorgung der eigenen Person.

1. Aufstehen und Hinsetzen
2. Baden und Duschen
3. An- und Ausziehen
4. Toilette benutzen
5. Essen und Trinken



Die selbständige Verrichtung wichtiger Tätigkeiten bei der Führung des Haushalts war für 433.000 Personen ab 65 Jahren aus gesundheitlichen Gründen problematisch.

1. Gelegentliche schwere Hausarbeit
2. Einkäufe erledigen
3. Leichte Hausarbeit
4. Mahlzeiten zubereiten
5. Finanzielle und administrative Angelegenheiten

wellion® Pflegecreme



• MIT 10% UREA
FÜR BESONDERS
INTENSIVE PFLEGE

• SCHUTZ GEGEN
TROCKENE HAUT



Ergebnis über den Gesundheitszustand der Österreicher:

Etwa die Hälfte der österreichischen Bevölkerung übte ausreichend Bewegung entsprechend der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation aus (150 min pro Woche).

- Männer waren dabei mit 52% geringfügig aktiver als Frauen mit 49%.
- Jede dritte Person erfüllte das zweite Kriterium der Weltgesundheitsorganisation (300 min pro Woche) bzw. übte zumindest zweimal in der Woche Tätigkeiten zum Aufbau und zur Kräftigung der Muskulatur aus, Männer mit 36% etwas öfter als Frauen 29%.
- Rund ein Viertel aller Personen erfüllte beide Kriterien der Weltgesundheitsorganisation.

Meine Bewegungstipps für den Alltag

Für diejenigen die sich bereits gefragt haben, wie meine Empfehlungen für mehr Bewegung im Alltag aussehen, kommen jetzt die entscheidenden Zeilen. Wie so vieles fängt auch hier alles im Kopf an. Dieser gehört genauso mittels verschiedene Koordinations-, Konzentrations- und Gedächtnisübungen trainiert.

Vorweg sei noch kurz erwähnt, dass ich bewusst auf die Angabe von sportlichen Trainingsarten oder Trainingsmethoden verzichte. Zu diesen Themen gibt es eine Vielzahl von Büchern, die von sportinteressierten Personen mit Sicherheit schon gelesen und studiert wurden. **In Absprache mit dem Arzt sind quasi alle Trainingsvarianten oder Sportarten möglich. Das wichtigste dabei ist für den Fall des Unterzuckerns vorzusorgen.** Nähere Infos stehen in unserem separaten Unterzuckerung-Ratgeber.

Meine Tipps sind ohne viel Aufwand und fachmännischem Wissen einfach in den Alltag zu integrieren. Sie sollen helfen wieder etwas mehr zum „Lauftier“ zu werden, womit viele positive gesundheitliche Wirkungen erzielt werden. Je mehr körperliche Aktivitäten täglich absolviert werden, umso leichter und besser wird der Alltag bewältigt – nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet.“

wellion®
1SHOT



**TURBO-
ENERGIESPENDER
MIT GESCHMACK**



MED TRUST

THE MEDICAL SERVICES COMPANY

Tipps für Koordinations-, Konzentrations- und Gedächtnistraining:

1. Nutzen Sie Alltagsroutinen wie z.B. Zähneputzen, Haare kämmen oder Getränk einschenken und verwende einmal die andere Hand. So werden die einfachsten Dinge am Anfang zur Herausforderung.
2. Stellen Sie sich beim Hände waschen oder Gesicht waschen auf ein zusammengerolltes Handtuch um den Gleichgewichtssinn zu schärfen.
3. Lösen Sie jeden Tag ein anderes Rätsel (Kreuzworträtsel, Zahlenrätsel, Suchbildrätsel,...).
4. Wechseln Sie öfters die Sitzposition, wenn Sie einmal länger sitzen. So bleiben Sie besser konzentriert und trotzdem in Bewegung bzw. die Gelenke bleiben geschmeidig.
5. Verknüpfen Sie Namen von Personen, oder anderen Dingen die Sie sich nicht merken können mit Gegenständen Zuhause. Immer wenn Sie den Gegenstand sehen, denken Sie an diese Person und den Namen bis Sie sich ihn gemerkt haben. Am Anfang helfen auch kleine Haftnotizen.
6. Merken Sie sich 3-5 Dinge in Ihrer Umgebung (Gegenstände die Sie als erstes sehen, Automarken die vorbei fahren, Farben der Kleidungsstücke von Personen die vorbei gehen,...) und wiederholen Sie diese an einem späteren Zeitpunkt. Wissen Sie auch noch die Dinge von gestern oder sogar von letzter Woche?

Tipps für Ausdauer- und Krafttraining:

1. Gehen sie bei Einkäufen in der Nähe bewusst mehrmals, dann sind die Einkaufstaschen auch nicht so schwer. Ihr Rücken und ihre Beine werden es ihnen danken.
2. Verwenden Sie öfters die Stiegen statt der Rolltreppe oder dem Aufzug am Arbeitsplatz, an Bahnhöfen oder in Einkaufszentren. So bleiben und werden Ihre Beine und Ihr Po knackig.
3. Parken Sie Ihr Auto bewusst etwas weiter weg von der Tür bzw. dem Eingang von Geschäften oder Restaurants und gehen mit Freude die paar Schritte mehr anstatt sich zu ärgern, warum gerade jetzt der Parkplatz in der ersten Reihe besetzt ist. Alleine dadurch ist Ihr Stresslevel und Blutdruck viel niedriger und Sie sind dem täglichen Schrittziel der Weltgesundheitsorganisation von 10.000 Schritten gleich viel näher.
4. Steigen Sie regelmäßig 1 oder sogar 2 Stationen früher aus, wenn Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln in der Stadt unterwegs sind. Wenn Sie beim anschließenden Fußmarsch ihr Tempo variieren, erhalten Ihre Beine unterschiedliche Trainingsreize.
5. Gehen Sie während dem Telefonieren auf und ab oder stehen Sie zumindest auf. Bei Verwendung eines Schrittzählers werden Sie staunen wie viele Schritte Sie während eines 10 minütigen Gespräches zurücklegen, geschweige denn bei einem „stundenlangen“ Telefonat. Unbewusste Handlungen wie Strecken oder Gestikulieren während des Telefonates fördern zusätzlich den Denkprozess.
6. Gehen Sie persönlich zu Ihrem Gesprächspartner in der näheren Umgebung (Zuhause bzw. in der Arbeit) anstatt eine Nachricht zu schreiben (SMS, E-Mail,...) oder zu rufen. Missverständnisse in der Kommunikation werden vermieden und gleich beseitigt, was in der Arbeit oft einen zeitlichen Gewinn darstellt bzw. Zuhause die Nerven nicht so strapaziert.

7. Versuchen Sie ab jetzt Ihre tägliche Sitz-Zeit zu reduzieren. Sind Sie nur kurz mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs fördert das Stehen ihren Gleichgewichtssinn.
8. Nette Gespräche mit einem Freund oder Bekannten einfach während eines Spazierganges in der Natur führen. Das Wohlbefinden wird alleine durch die wechselnde Umgebung in der Natur steigen und der Alltagsstress schneller abgebaut.

Bedenken Sie, dass es je nach Person und Alter mindestens 3 Wochen bis zu einem Dreivierteljahr dauern kann, bis sich neue und veränderte Bewegungsmuster im Alltag automatisieren.

Sportverletzungen – 4 Grundregeln für die Erstversorgung

Warum ich dieses Thema für den Ratgeber als wichtig empfinde liegt daran, dass Verletzungen entweder durch äußere Gewalteinwirkungen oder durch überhöhten Körpereinsatz entstehen. Wenn ein Arzt z.B. einen angeschwollenen Knöchel sieht, kann er nicht feststellen ob sich diese Verletzung während der Ausübung eines Sportes oder bei einer Tätigkeit im Alltag ereignet hat.

Für die Erstversorgung bei einem verstauchten Sprunggelenk und bei vielen anderen Verletzungen gibt es vier Grundregeln für die Erstversorgung.

1. Kälteanwendung

2. Kompression

3. Hochlagerung

4. Ruhigstellung

1. Kälteanwendung:

Im Sport werden Vereisungssprays oder Eisbeutel als Kälteanwendung verwendet. Weil dies nicht in jedem

Haushalt griffbereit ist, hilft es den verletzten Körperteil unter fließendes kaltes Wasser zu halten oder mit kalten, feuchten Umschlägen zu bedecken.

Der Kältereiz zieht die Gewebskapillaren zusammen. Somit findet kein weiterer Blutaustritt ins Gewebe statt und ein Anschwellen wird unterbunden. Zusätzlich werden durch die Kälteanwendung die Schmerzrezeptoren in den Organen beruhigt, was eine lindernde und schmerzstillende Wirkung hat.

2. Kompression:

Ein Kompressionsverband soll das verletzte Gewebe gerade so weit zusammendrücken, damit kein weiteres Blut oder Gewebsflüssigkeit in das umliegende Gewebe austreten kann. Deswegen wird empfohlen nach Verletzungen immer einen Kompressionsverband anzulegen, wenn möglich in Verbindung mit Kälteanwendungen. Beim Fußgelenksknöchel ist der Knochenvorsprung durch eine U-förmige Einlage aus Schaumstoff oder einem anderen weichen Material abzupolstern, damit der Druck auf das umliegende Weichgewebe anstatt des Knochens ausgeübt wird.

3. Hochlagerung:

Unter Hochlagerung versteht man eine Lagerung, bei der der verletzte Körperteil höher als das Herz gelagert wird. Durch die erhöhte Position des Körperteils wird der venöse Rückstrom des Blutes zum Herzen erleichtert. Die eingelagerte Flüssigkeit kann dadurch besser in die Blutbahn aufgesaugt werden und die Schwellung abziehen oder erst gar nicht entstehen lassen.

wellion
WAVE

*Blutdruckmessgerät
für das Handgelenk*



wellion
WAVE *plus*

*Blutdruckmessgerät
für den Oberarm*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

4. Ruhigstellung:

Die Ruhigstellung ist das älteste und wichtigste Behandlungsprinzip in der Medizin, dass praktisch bei allen Erkrankungen Verwendung findet. Ein Kompressionsverband und die Hochlagerung bewirken zugleich auch die Ruhigstellung des verletzten Körperteils. Durch die schnelle und konsequente Ruhigstellung wird eine Verschlimmerung der Verletzung verhindert.

Diese Grundregeln finden sich auch bei der sogenannten **P-E-C-H** Regel wieder.

P - Pause

E - Eis

C - Compression

H - Hochlagern

Ihre Wellion Club Vorteile - auf einen Blick





Jetzt GRATIS Mitglied werden & viele interessante Vorteile nutzen!

Online anmelden unter www.wellion.at/wellion-club oder Anmeldekarte ausfüllen und an MED TRUST senden.

Persönliche Beratung & kostenloser Service

**Wir freuen uns auf Ihre Anliegen.
Bei Fragen zu unseren Produkten & Services rufen Sie uns gerne an**

02626 / 64 190

Wir sind gerne für Sie da

Wellion CLUB Anmeldung

O JA, ich möchte Mitglied im Wellion CLUB werden und viele CLUB-Vorteile in Anspruch nehmen. Bitte senden Sie mir GRATIS mein Wellion Wunschmessgerät als Willkommensgeschenk zu. (Bitte auf der Rückseite gewünschtes Gerät ankreuzen und Karte vollständig und leserlich ausfüllen!)

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

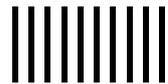
PLZ / Ort _____

E-Mail _____

Geb.-Datum _____

Ich willige ein, dass die MED TRUST Handelsges.m.b.H., Gewerbpark 10, 7221 Marz, in der Folge als „MED TRUST“ bezeichnet, meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Registrierung im Wellion CLUB und der Abwicklung der damit verbundenen Serviceleistungen, nämlich Diebstahlversicherung, Zusatzgarantie, Ersatzlieferung und Erstattung des Mitgliedsbeitrages, der Zuerdung des Wellion Journals sowie der Zuerdung zu Servicetagen der Zuerdung des Wellion Journals und Produkte der MED TRUST per E-Mail und Post, verarbeitet. Diese Einwilligung kann ich jederzeit, kostenfrei und ohne Angabe von Gründen mittels E-Mail an office@medtrust.at oder mittels Brief an MED TRUST, Gewerbpark 10, 7221 Marz, widerrufen.

Datum/Unterschrift _____



Bitte freimachen,
falls Briefmarke
zur Hand



Tel.: (+43) 02626 / 64 190
Fax: (+43) 02626 / 64 190 - 77
DVR-Nummer: 0935859
E-Mail: office@medtrust.at

Antwortsendung

**MED TRUST Handelsges.m.b.H.
Gewerbpark 10
7221 Marz**

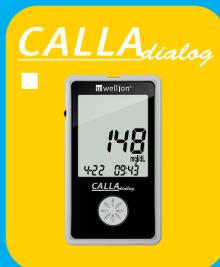
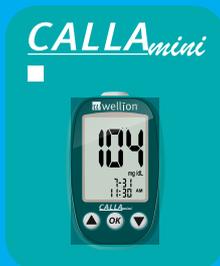
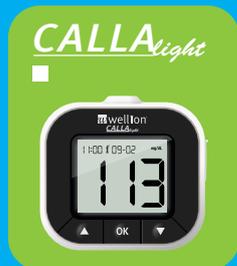
WEL164AT-202311

wellion® Club

Gleich online anmelden unter
www.wellion.at/wellion-club

Wählen Sie Ihr GRATIS Wellion Messgeräte-Set
(inkl. 10 Blutzuckerteststreifen) als Willkommensgeschenk.
Informationen zu den Wellion Messgeräten
finden Sie auf www.wellion.at

Wunschgerät bitte ankreuzen:



Ihr Vorteil. Unser Service.

wellion® 

Ihre ÖSTERREICHISCHE
Gesundheitsmarke

Wir sind gerne für Sie da.

02626 / 64 190
office@medtrust.at
www.wellion.at

Persönliche Betreuung ist
unsere Stärke - seit über 25 Jahren.

Profitieren Sie von den vielen
kostenlosen Wellion CLUB Vorteilen.
www.wellion.at/wellion-club