



MAI/2023/03

**Physiotherapie, Beckenbodenphysiotherapie,  
Fitness**  
Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken

**Beckenbodenphysiotherapie**  
Mühlegässli, 3700 Spiez

+41 33 828 88 68  
[physio@artos.ch](mailto:physio@artos.ch)  
[www.physio-artos.ch](http://www.physio-artos.ch)



## Lebensqualität im Alter

Team Physio SPartos

„Mit der Pensionierung kommt nicht nur die AHV“. Mit dem Älterwerden kommen leider auch oft körperliche Beschwerden. Das muss aber nicht bedeuten, dass die Lebensqualität abnimmt.

Wie erhaltest du deine Lebensqualität im Alter und welchen Einfluss hast du darauf? An der Informationsmesse 65+ am Samstag, 25. März 2023, haben Dr. med. Moritz Strickler (Geriatrer, Spital Interlaken) und Vincent Becker Hoff (Physiotherapeut, Physio SPartos) versucht, eine Antwort zu geben.

Dr. med. Strickler informierte über den Muskelabbau (Sarkopenie/Muskelschwund) im Alter und die Auswirkungen auf die Lebensqualität. Er ergänzte dies mit wertvollen Empfehlungen und mit nützlichen Tipps für die tägliche Ernährung. Laut Wissenschaft ist Dr. med. Strickler ein Stück Alpkäse gesund für alternde Menschen. Vincent Becker Hoff beantwortete drei wesentlichen Fragen: Warum müssen wir uns bewegen, was ist gesunde Bewegung und wie bleiben wir ein Leben lang in Bewegung?

Die Antwort? Lesen Sie dies in diesem Newsletter.

**Team Physio SPartos**

### IN DIESER AUSGABE

#### LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Eine erfolgreiche Informationsmesse  
65+

#### BEWEGLICH SEIN, EIN LEBEN LANG

Drei wesentliche Fragen beantwortet

#### ZIRKELTRAINING ERKLÄRT

Damit das Training reibungslos  
verläuft

# Beweglich sein, ein Leben lang

Vincent Becker Hoff

Nach einem langen Winter hast du für den Sommer eine Tageswanderung in den Bergen mit Familie und Freunden geplant. Im Frühjahr wanderst du ein paar Mal auf den Harder Kulm. Die Kondition verbessert sich und die Bergwanderung kann erfolgreich und genussvoll absolviert werden. Für viele im jungen Alter ist dies "selbstverständlich". Du hast dich fit gefühlt, hast trainiert, ohne bewusst zu sein, dass du deinen Körper trainierst, und du hattest Freude daran.

Um auch im Alter körperlich und geistig fit zu sein, ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben, ein Leben lang. Aber warum ist Bewegung so wichtig? Was ist gesunde Bewegung? Und wie bleibst du in Bewegung, ein Leben lang? Nach der Beantwortung dieser drei Fragen wirst du Motivation haben, dich gesund und mit Freude zu bewegen.

## Warum müssen wir in Bewegung bleiben?

Für jeden Menschen hat ein kleiner Schritt hin zur Bewegung positive gesundheitliche Nutzen. Bewegung erhält die Gesundheit deiner Muskeln, Knochen und Gelenke. Bewegung verlangsamt die Knochenentkalkung, so dass die Wahrscheinlichkeit eines Knochenbruchs geringer ist. Regelmässiges Bewegen verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit. Dies sind biologische und physiologische Gesundheitseffekte. Konkret bringt Bewegung dich in Kontakt mit anderen Menschen und hilft dir, länger unabhängig zu bleiben. Zusammengefasst führt Bewegung zu einem körperlichen und geistigen Wohlbefinden

## Was ist gesunde Bewegung?

«Jeder Schritt weg von der Inaktivität – und sei er noch so klein – ist wichtig und nützt der Gesundheit. Deshalb ist es nie zu spät, den ersten Schritt zu tun: Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können viel für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden

*und ihre Leistungsfähigkeit tun, wenn sie regelmässige körperliche Aktivität in ihren Tagesablauf einbauen.»*

Die Wissenschaft ist eindeutig. Verteilt über eine Woche ist es wichtig, dass du dich 2,5 Stunden mittlerer Intensität oder 1,25 Stunden mit hoher Intensität bewegst.

Bei mittlerer Intensität bist du zumindest leicht ausser Atem, schwitzt aber nicht unbedingt (z.B. zügiges Gehen, Radfahren oder Gartenarbeit). Bei hoher Intensität schwitzt du zumindest leicht und hast eine beschleunigte Atmung (z.B. Laufen, zügiges Radfahren, Schwimmen).

## Wie bleiben wir in Bewegung, ein Leben lang?

Um in Bewegung zu bleiben, ist es am besten, eine Aktivität zu wählen, die Spass macht. Welche Sportart hast du zum Beispiel früher gerne betrieben? Es ist wichtig bei Bewegung, ein Erfolgserlebnis zu haben. Das Gefühl "Ja, ich habe es geschafft!", macht glücklich. Sei dir bewusst über deine Fortschritte, die du durch die Bewegung machst. Vielleicht fällt dir das Radfahren leichter oder du kannst weiter gehen. Und wer sich in Gesellschaft bewegt, dem fällt es einfacher, ein Leben lang in Bewegung zu bleiben. Einen Kaffee nach der Aktivität und Plausch beim Gehen, motiviert!

Ergänze dies mit gezieltem Kraft-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining.

**Hast du Fragen oder brauchst Hilfe bei der Bewegung? Melde dir bei uns!**

# Egym Zirkel- training

Die einfache Bedienung und der übersichtliche Ablauf machen uns nach wie vor zu Fans von **Egym**. Damit das Training reibungslos verläuft, gilt Folgendes:

**Mache eine Übung auf einem Gerät, desinfiziere und wechsle zum nächsten Gerät. Der Zirkel-Kreis dreht sich gegen den Uhrzeigersinn. Personen, die im Zirkel trainieren und von vorherigem Gerät kommen haben Vorrang.**

Jeder trainiert persönlich und nutzt vielleicht nicht alle Kraftgeräte. Es kommt vor, dass Geräte übersprungen oder doppelt verwendet werden. Das muss kein Problem sein. Es ist sehr wichtig, dass Rücksicht aufeinander genommen wird. Sprecht miteinander oder komm auf uns zu!