

**ESPAN KLINIK**

mit Haus Anna



# Bewegung als Therapie

**Michaela Frisch**

Espan-Klinik · Gartenstraße 9 · 78073 Bad Dürkheim / Schwarzwald  
Telefon 0 77 26 / 65-0 · Fax 0 77 26 / 9395929 [www.espan-klinik.de](http://www.espan-klinik.de) · e-mail: [info@espan-klinik.de](mailto:info@espan-klinik.de)



# Warum ist Bewegung so wichtig?



- ❖ erhöht das Lungenvolumen
- ❖ verbessert die Atmung
- ❖ verbessert Sauerstoffaufnahmen bzw. -transport
- ❖ bremst den Gehirn-Alterungsprozess (Demenz-Schutz)
- ❖ erhöht die Insulinempfindlichkeit (Altersdiabetes reduziert)
- ❖ schult die Koordination (Sturzprävention)



**30 % aller  
65–79 Jährigen**



**45 % aller  
80–89 Jährigen**

**56 % aller  
90–99 Jährigen**

**4 - 5 Millionen Stürze  
pro Jahr in Deutschland**

**Abnahme der Muskelmasse vom 30. – 70.  
Lebensjahr durchschnittlich um 30 – 40 %**

# Warum ist Bewegung so wichtig?



- ❖ erhöht das Lungenvolumen
- ❖ verbessert die Atmung
- ❖ verbessert Sauerstoffaufnahmen bzw. -transport
- ❖ bremst den Gehirn-Alterungsprozess (Demenz-Schutz)
- ❖ erhöht die Insulinempfindlichkeit (Altersdiabetes reduziert)
- ❖ schult die Koordination (Sturzprävention)
- ❖ erhöht die Knochendichte (Osteoporoseprophylaxe)
- ❖ senkt den Blutdruck
- ❖ fördert das körperliche Wohlbefinden
- ❖ verbessert die psychische Ausgeglichenheit
- ❖ stärkt das Immunsystem
- ❖ bietet soziale Kontakte
- ❖ steigert die Lebensqualität
- ❖ erhöht die Mobilität



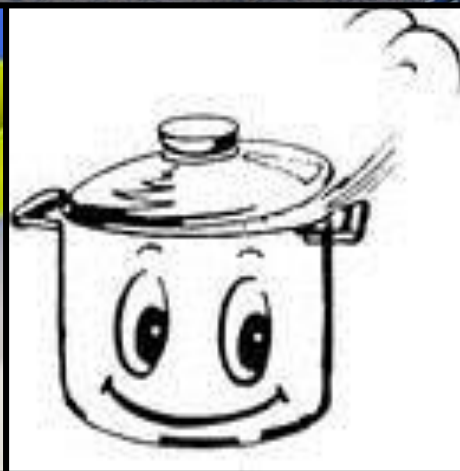
Borg-Skala		Interpretationshilfen					
		Intensität	körperliche Anstrengung	Atemnot	Zeit		
0	Keine Anstrengung / Atemnot		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ sich unterfordert fühlen</li> <li>▶ den Eindruck haben noch um einiges länger weitertrainieren zu können</li> </ul>	die Atmung ist noch nicht oder nur leicht wahrnehmbar	Stunden		
0,5	Sehr, sehr leicht			<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ deutliche körperliche Anstrengung</li> <li>▶ zunehmende Ermüdung</li> <li>▶ man ist froh, wenn der Durchgang / die Zeit vorbei ist</li> </ul>		die Atmung ist deutlich spürbar, aber noch kontrollierbar	
1	Sehr leicht					<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ sich körperlich überlastet fühlen: ggf. Schmerzen, Unwohlsein</li> <li>▶ die Anstrengung zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung</li> </ul>	die Atemnot zwingt zum baldigen bzw. sofortigen Abbruch der Belastung
2	Leicht						
3	Mäßig						Sekunden
4	Etwas anstrengend / ziemlich						
5	Anstrengend / schwer						
6							
7	Sehr anstrengend / schwer						
8							
9	Sehr, sehr anstrengend / schwer						
10	Maximal						



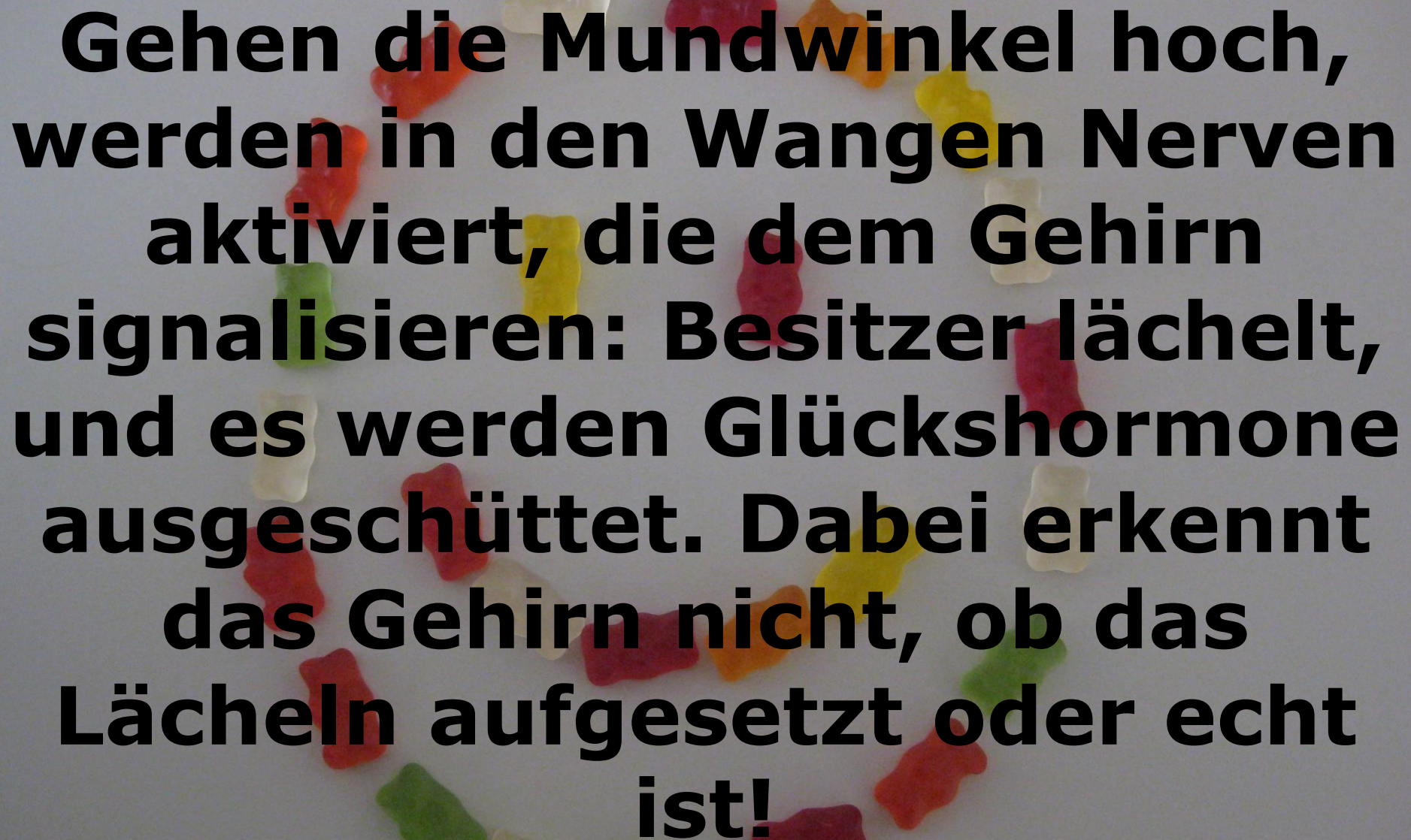
Hier können Sie dokumentieren, was Sie heute körperlich geleistet haben.

	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Borgskala	Schritte
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					
Tag 8					
Tag 9					
Tag 10					
Tag 11					
Tag 12					
Tag 13					
Tag 14					
Tag 15					
Tag 16					









**Gehen die Mundwinkel hoch,  
werden in den Wangen Nerven  
aktiviert, die dem Gehirn  
signalisieren: Besitzer lächelt,  
und es werden Glückshormone  
ausgeschüttet. Dabei erkennt  
das Gehirn nicht, ob das  
Lächeln aufgesetzt oder echt  
ist!**