



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

55+

# Bewegung leicht gemacht

Mit wertvollen Tipps

- Mehr Bewegung im Alltag
- Empfehlenswerte Sportarten
- Vorbereitung sportlicher Aktivitäten

# Warum ist Bewegung wichtig?



**Selbstständig und gesund bleiben bis ins hohe Alter. Das wünschen sich die meisten Menschen. Bewegung kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten.**

Regelmässige Bewegung unterstützt das Wohlbefinden und hat einen positiven Einfluss auf die körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit. Dabei ist es nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden. Auch ältere Menschen, die sich bisher kaum bewegt haben, können ihre Fitness verbessern und damit länger gesund und selbstständig bleiben.



## Wie viel Bewegung?

Bewegen Sie sich mindestens 2 1/2 Stunden pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität oder 1 1/4 Stunden mit hoher Intensität. Mittlere Intensität bedeutet, dass Sie etwas ausser Atem kommen, aber nicht unbedingt schwitzen müssen. Bei Bewegung mit hoher Intensität kommen Sie mindestens leicht ins Schwitzen und der Atem ist deutlich beschleunigt.

Falls Sie diese Mindestempfehlung z.B. aus gesundheitlichen Gründen nicht erreichen können, bewegen Sie sich so viel, wie es Ihnen möglich ist. Gerade für körperlich inaktive Personen bringt jeder Schritt hin zu mehr Bewegung einen Nutzen für die Gesundheit.

Und wenn Sie die Mindestempfehlung bereits erreichen, können Sie noch mehr für Ihr Wohlbefinden tun, indem Sie sich gezielt und vielfältig bewegen. Konkrete Vorschläge finden Sie auf den Seiten 4 und 5 in dieser Broschüre.

## Im Alltag die Fitness verbessern

**Es muss nicht gleich ein sportliches Training sein, auch Alltagsaktivitäten halten fit und gesund. Bauen Sie möglichst häufig Bewegung in Ihren Alltag ein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hier einige Anregungen:**

- Nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe.
- Legen Sie kürzere Wege oder Teilstrecken zu Fuss zurück, steigen Sie z.B. eine Tramstation früher aus.
- Auch alltägliche Garten- und Hausarbeiten zählen zur körperlichen Aktivität.
- Beim Zähneputzen oder Telefonieren: Balancieren Sie auf einem Bein.



# Welche sportlichen Aktivitäten sind geeignet?



Es gibt eine Vielzahl sportlicher Aktivitäten, die sich besonders für ältere Menschen eignen. Egal, ob in der Gruppe oder alleine: Bewegung soll Ihnen stets Freude bereiten. Hier eine kleine Auswahl zur Anregung.

## Walking / Nordic Walking

- Beispiel für ein Training (Untrainierte): Wechseln Sie zwischen einer Minute zügigem Gehen und einer Minute langsamem Gehen. Das Ganze sieben Mal wiederholen. Erhöhen Sie in der zweiten Woche auf zwei Minuten zügiges Gehen und eine Minute langsames Gehen.
- Eine korrekte Nordic-Walking-Technik können Sie in einem Kurs erlernen, z.B. im Akzent Forum oder bei Gsünder Basel.

## Velofahren

- Velofahren schont Ihre Gelenke.
- Achten Sie auf die richtige Einstellung und die technische Funktionsfähigkeit des Velos und tragen Sie einen Helm.
- Beginnen Sie mit kurzen und flachen Etappen.
- Vorsicht bei Gleichgewichtsstörungen. Lassen Sie das Velo lieber stehen.



## Schwimmen / Aquafitness

- Bewegung im Wasser eignet sich sehr gut für Menschen mit geschädigten Gelenken oder mit Übergewicht.
- Besuchen Sie einen Aquafitnesskurs, z.B. im Akzent Forum oder bei Gsünder Basel.

## Rhythmik nach Dalcroze / Tanzen / Tai-Chi

- Diese Aktivitäten eignen sich besonders zur Sturzprävention und zum Erhalt der Selbstständigkeit.
- Besuchen Sie das Café Bâance: Dort können Sie sich mit der Rhythmik nach Dalcroze fit halten und sich in geselliger Runde beim Kaffee austauschen.
- Machen Sie einen Tanzkurs, z.B. im Akzent Forum, oder einen Tai-Chi-Kurs, z.B. im Akzent Forum oder bei Gsünder Basel.

## Fitnessstraining inklusive Kraft- und Gleichgewichtstraining

- Besonders zu empfehlen im Hinblick auf Sturzprävention und den Erhalt der Selbstständigkeit!
- Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, einen Trainingsplan erstellen und in das Training einweisen, z.B. im Akzent Forum.



**Kontaktangaben zu den Kursen finden Sie auf der letzten Seite.**

Jetzt geht's los.

# Was muss ich wissen?

## Gesundheitscheck



- Vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität empfehlen wir Ihnen einen Gesundheitscheck bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt.
- Falls Sie Medikamente einnehmen, bitte bei Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt nachfragen, ob Sie beim Sport etwas beachten müssen.

## Krankheit und Verletzung



- Sport soll Freude und keine Qualen bereiten.
- Legen Sie bei Krankheiten (z.B. Erkältung) oder Verletzungen eine Sportpause ein.
- Beginnen Sie nach Krankheit oder Verletzung allmählich mit dem Sport und pausieren Sie lieber einen Tag länger.
- Im Zweifelsfall: Fragen Sie Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt.

## Angemessene Belastung



- Beginnen Sie langsam und steigern Sie die Belastung allmählich.
- Erhöhen Sie stets erst Dauer, dann Häufigkeit und Intensität des Trainings.
- Untrainierte sollten während der Belastung, z.B. beim Laufen, mit ihrem Trainingspartner sprechen können.
- Lassen Sie sich von einer Fachperson einen Trainingsplan erstellen.

## Erholung



- Nach dem Training darf eine «angenehme» Erschöpfung vorliegen.
- Der Körper benötigt dann eine Pause, um sich zu erholen und an die Belastung anzupassen.
- Machen Sie zwischen den Trainingstagen ein bis zwei Tage Pause.
- Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf.



## Sport und Ausrüstung an Klima anpassen



- Achten Sie auf eine angemessene Ausrüstung (Kleidung, Material, Schuhe).
- Tragen Sie bei Kälte warme, windabweisende und atmungsaktive Kleidung.
- Schützen Sie sich mit Sonnencreme, Bekleidung, Sonnenbrille und Schirmmütze vor intensiver Sonneneinstrahlung.
- Lassen Sie sich im Zweifelsfall im Fachgeschäft beraten.
- Reduzieren Sie das Training bei Hitze und hoher Luftbelastung oder verlegen Sie den Sport auf den Morgen oder Abend.

## Ernährung und Flüssigkeitszufuhr



- Nehmen Sie in den 2 Stunden unmittelbar vor dem Sport nur leichte Mahlzeiten zu sich.
- Trinken Sie bei warmen Temperaturen oder Sport von mehr als einer Stunde Dauer von Beginn an regelmässig (z.B. 1,5 bis 2 dl alle 15 Minuten).
- Packen Sie sich leicht bekömmliche Snacks ein (z.B. Bananen).
- Gleichen Sie den Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch Wasser oder mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte aus.



## Kontaktangaben

**Café Bâance – Geselligkeit  
und Bewegung im Quartier**  
Tel. 061 267 45 20  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

**Akzent Forum**  
Tel. 061 206 44 66  
[www.akzent-forum.ch](http://www.akzent-forum.ch)

**Gsünder Basel**  
Tel. 061 551 01 20  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

## Weitere Informationen

**Gesundheitsdepartement  
Basel-Stadt**  
Abteilung Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
[abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

Partner:  
**FORUM55+**  
Basel-Stadt  
Seniorenorganisationen und Kanton als Partner  
[www.aelterbasel.ch](http://www.aelterbasel.ch)



Herausgeber:  
Gesundheitsdepartement  
des Kantons Basel-Stadt  
Konzept und Redaktion:  
Abteilung Prävention  
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel  
Druck: Grempel AG, Basel  
1. Ausgabe Juni 2014  
Auflage: 7000 Ex.