

Allianz Private Krankenversicherung

Fitness

Gesundheitsmanagement



Allianz 



Inhalt

- 4 Bewegung – ein menschliches Grundbedürfnis**
Wie sich Bewegung auf den Körper auswirkt
Wie sich Bewegung auf die Psyche auswirkt
- 8 Fitness und Motivation**
- 10 Muskeln oder langer Atem? –
Schwerpunkte beim Fitnesstraining**
Krafttraining
Ausdauertraining
Gesundheitssport
- 12 Fitness für Anfänger**
Krafttraining – Tipps für Einsteiger
Ausdauertraining – Tipps für Einsteiger
- 14 Essen Sie sich fit!**
- 17 So finden Sie das richtige Fitnessstudio**
- 21 Fit im Büro: Kleine Übungen
für zwischendurch**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

haben Sie auch schon öfter vorgehabt, mehr für Ihre Fitness zu tun, aber nie lange durchgehalten – weil Sie beruflich eingespannt waren, das Wetter zum Joggen zu schlecht war oder der Aerobic-Kurs schon in der zweiten Stunde keinen Spaß mehr gemacht hat?

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie auch ohne Turnschuhe und Sportbekleidung Schritt für Schritt mehr Fitness in Ihren Alltag bringen, wie wertvoll regelmäßiges körperliches Training für Ihre Gesundheit ist und wie Sie es schaffen, dauerhaft aktiv zu bleiben.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Gesundheitstelefon unter der kostenfreien Telefonnummer 08 00.4 10 01 03 montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr zur Verfügung.

Eine informative und hilfreiche Lektüre wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung

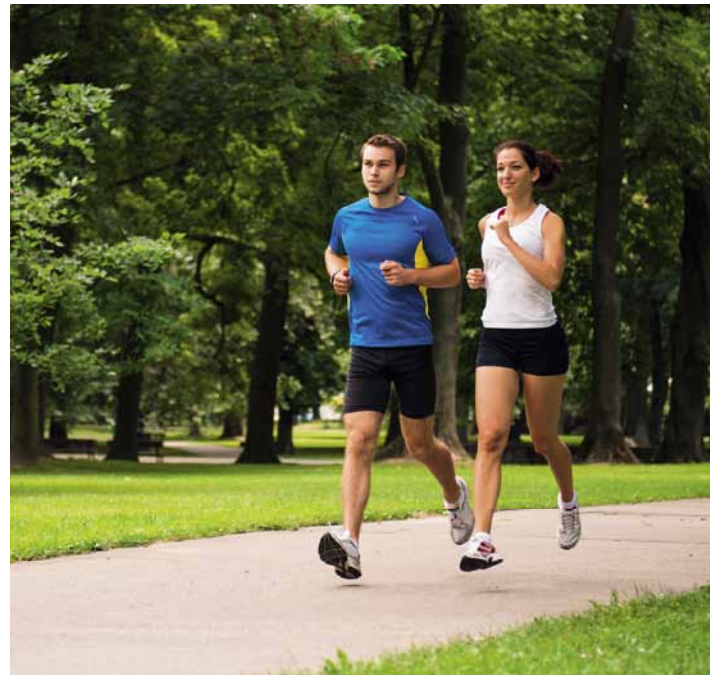
Bewegung – ein menschliches Grundbedürfnis

In Millionen Jahren der Evolution hat die Natur den menschlichen Körper so ausgestattet, dass er täglich weite Strecken zu Fuß zurücklegen kann. Früher war das überlebensnotwendig, denn unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler. Außerdem mussten sie bei Gefahren schnell flüchten können. Heute dagegen verbringen Menschen einen Großteil ihrer Zeit sitzend – im Auto, in der U-Bahn oder auf dem Bürostuhl. Auf lange Sicht kann dies erhebliche Folgen für die Gesundheit haben, angefangen von Übergewicht und Diabetes bis hin zu Osteoporose und Depressionen.

Um Ihren Körper gesund zu halten, müssen Sie weder einen Marathon laufen noch einen Wettkampf gewinnen. Es reicht zunächst, alle Aufzüge oder Rolltreppen konsequent links liegen zu lassen und die Treppe zu nehmen, kurze Strecken mit dem Fahrrad zu fahren oder täglich flott spazieren zu gehen. Schon diese kleinen Schritte machen Sie fitter und verringern Ihr Risiko für Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauf-Krankheiten.

So wirkt sich Bewegung auf Ihre Gesundheit aus:

- Das Körpergewicht bleibt leichter unter Kontrolle.
- Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.
- Das Risiko für Diabetes mellitus sinkt.
- Ein zu hoher Blutdruck normalisiert sich.
- Die Knochendichte steigt.
- Angst und depressive Gedanken werden seltener.
- Die Lebensqualität steigt.
- Im Alter ist der Alltag leichter zu meistern.
- Das Risiko für altersbedingte Stürze sinkt.
- Die Lebenserwartung steigt.



Wie sich Bewegung auf den Körper auswirkt

- Regelmäßiges körperliches Training kräftigt das Herz. Um bei Belastung ausreichend Blut und Sauerstoff in Muskeln und Organe pumpen zu können, vergrößert es sich mit der Zeit. Das macht den Herzschlag auch in Ruhe effektiver, der Puls sinkt und der Blutdruck normalisiert sich. Studien haben gezeigt, dass sogar Menschen mit einer Herzmuskelschwäche oder nach einem Herzinfarkt von mäßigem Training profitieren können. Herzkrankte sollten allerdings unbedingt mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie die Sportschuhe schnüren.
- Bewegung und Sport beeinflussen den Zuckerstoffwechsel positiv. Der Blutzuckerspiegel sinkt und das Diabetesrisiko nimmt ab. Sportlich aktive Typ-2-Diabetiker benötigen häufig weniger Medikamente, denn ihr Körper wird durch das Training wieder empfindlicher für Insulin.
- Auch für den Fettstoffwechsel ist Anstrengung Gold wert: Der Organismus baut LDL-Cholesterin ab und produziert vermehrt HDL-Cholesterin, das Verhältnis zwischen gutem und schlechtem Cholesterin verbessert sich also. Dies kann Ablagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose) vorbeugen.
- Bewegung schützt vor Übergewicht – einem weiteren Risikofaktor beispielsweise für die Entstehung von Arteriosklerose. Falls Sie übergewichtig sind, hilft Bewegung in Kombination mit Ernährungsveränderungen, die überflüssigen Pfunde abzubauen.
- Wer Sport treibt, stärkt seinen Stütz- und Bewegungsapparat, also Knochen, Sehnen und Muskeln. Ausdauertraining stabilisiert das

Knochengewebe und schützt vor Osteoporose. Starke Muskeln können Haltungsschäden kompensieren und Rückenschmerzen vorbeugen.

- Auch das Immunsystem profitiert von einem aktiven Leben: Ein trainierter Körper ist widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger.

Wie sich Bewegung auf die Psyche auswirkt

Dass Fitnesstraining auch der Seele guttut, haben viele Freizeitsportler schon am eigenen Leib erfahren. Sie kennen das gute Gefühl, gejoggt zu sein, obwohl die Verlockung riesig war, sich aufs Sofa zu fläzen. Wer regelmäßig den inneren Schweinehund überwindet, bekommt Vertrauen in seine eigene Stärke. Das macht stolz und stärkt das Selbstbewusstsein. Körperlich aktive Menschen sind auch in anderen Lebensbereichen leistungsfähiger und tappen seltener in die Stressfalle.

Dass sich Bewegung positiv aufs Gemüt auswirkt, ist sogar wissenschaftlich belegt. Der Körper schüttet beim Ausdauertraining die Glückshormone Serotonin und Endorphin aus, die nachweislich die Stimmung heben. Studien haben außerdem gezeigt, dass regelmäßige Bewegung depressive Symptome mildern kann.

Fitness und Motivation

Sie wissen, wie gesund Bewegung ist, und wollen endlich aktiver werden? Prima! Damit haben Sie einen wichtigen Schritt bereits geschafft. Doch Wissen und Wille allein verwandeln einen Bewegungsmuffel noch nicht in eine Sportskanone. Nur wenn Sie den Spaß an der Bewegung entdecken, werden Sie es schaffen, dauerhaft dabeizubleiben.



Vier Motivationshilfen für ein aktiveres Leben:

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag. Dreißig Minuten täglich sind optimal. Denn einmal pro Woche zwei Stunden im Fitnessstudio zu schwitzen bringt nichts, wenn Sie ansonsten nur am Schreibtisch und im Auto sitzen. Wenn Sie sich erst mal daran gewöhnt haben, bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, werden Sie sich gar nicht mehr fragen, ob es vielleicht bequemer wäre, das Auto zu nehmen.

Planen Sie in kleinen Schritten. Die ersten Trainingseinheiten absolvieren die meisten noch hoch motiviert. Doch wer sich zu viel vornimmt, wird bald frustriert aufgeben. Steigern Sie Ihr Trainingspensum lieber langsam und setzen Sie sich realistische Ziele.

Überfordern Sie sich nicht. Als Faustregel gilt: Sportneulinge sollten zwar ins Schwitzen kommen, sich während des Trainings aber noch gut mit dem Sportpartner unterhalten können. Mit abwechslungsreichen Trainingsplänen können Sie Ihre Kondition schrittweise steigern. Das funktioniert übrigens nur, wenn Sie auch trainingsfreie Tage einlegen: Der Körper braucht Zeit, um sich zu regenerieren. Erst in der Ruhephase baut er seine Leistungsfähigkeit auf.

Feiern Sie kleine Erfolge. Haben Sie ein Trainingsziel erreicht? Dann ist eine kleine Belohnung fällig. Überlegen Sie sich schon vorab, was Sie sich gönnen, wenn Sie durchhalten – das erhöht die Motivation ungemein. Diesen Trick brauchen viele, bis sie sich zum routinierten Freizeitsportler gemausert haben – danach ist das befriedigende Gefühl, etwas geleistet zu haben, Belohnung genug.

Muskeln oder langer Atem? – Schwerpunkte beim Fitnessstraining

Jeder Mensch ist anders. Deshalb kann es auch kein Fitnessprogramm geben, das alle gleichermaßen anspricht. Sportarten, gegen die Sie von vornherein eine Abneigung hegen, haben kaum Chancen, ein fester Bestandteil Ihres Lebens zu werden. Wenn Sie beispielsweise ungern zu Fuß gehen, werden Ihre Laufschuhe bald im hintersten Winkel des Schuhschranks landen. Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit. Sind Sie früher gerne Fahrrad gefahren? Dann können Sie sich vielleicht auch heute für regelmäßige Ausflüge mit dem Rad erwärmen. Oder waren Sie immer schon eine Wasserratte? Dann probieren Sie es doch einfach mal wieder mit Schwimmen. Welche Sportart am besten zu Ihnen passt, hängt natürlich auch davon ab, ob Sie sich lieber unter freiem Himmel oder in klimatisierten Räumen betätigen.

Überlegen Sie sich auch, welches Ziel Sie mit dem Fitnessstraining erreichen wollen. Um abzunehmen oder die Kondition zu verbessern, sind Ausdauersportarten ideal. Wer spezielle Muskelpartien kräftigen will, kommt ums Gewichtestemmen nicht herum.

Krafttraining soll die Muskulatur gezielt stärken und aufbauen. In gut ausgestatteten Fitnessstudios kann man die wichtigsten Muskelpartien – also Arme, Schultergürtel, Rumpf oder Beine – an verschiedenen Geräten trainieren. Eine kräftige Muskulatur schützt den Körper vor Verletzungen, kann Haltungsschäden ausgleichen und Rückenschmerzen vorbeugen.



Ausdauertraining verbessert die Kondition, stärkt das Herz-Kreislauf-System und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Typische Ausdauersportarten sind alle Formen des Gehens wie Walking, Nordic Walking oder auch Wandern, Joggen, Radfahren auf einem normalen Rad oder dem Ergometer, Schwimmen, Inlineskating, Skilanglauf sowie Rudern.

Der ideale **Gesundheitssport** kombiniert beides: Ausdauertraining für ein starkes Herz, ein gesundes Körpergewicht und einen langen Atem sowie Krafttraining für einen kräftigen, schmerzfreien Rücken. Wer bereits gesundheitliche Probleme hat, profitiert von Sportprogrammen, die speziell auf seine Beschwerden zugeschnitten sind, zum Beispiel in einer Herz-Sport-Gruppe oder beim medizinischen Rückentraining. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um nicht versicherte Leistungen handelt.



Fitness für Anfänger

! Krafttraining – Tipps für Einsteiger

Lassen Sie sich jedes Gerät ganz genau erklären, bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen. Wiederholen Sie die Übungen nur so oft wie empfohlen und packen Sie keine zusätzlichen Gewichte auf das Gerät. Am Anfang sollte der Trainer immer wieder überprüfen, ob Sie die Übungen auch richtig ausführen. Denn falsche Bewegungen können Ihrem Körper schnell schaden.

Wenn Sie orthopädische Probleme haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt abklären, ob und welches Krafttraining für Sie in Frage kommt. Ein Bandscheibenleiden bedeutet zum Beispiel nicht automatisch Sportverbot. Die richtigen Übungen können die Beschwerden sogar lindern.

! Ausdauertraining – Tipps für Einsteiger

Besorgen Sie sich die richtige Ausrüstung. Für alle, die zu Fuß unterwegs sind, ist gut sitzendes Schuhwerk unverzichtbar. Mit einer Pulsuhr haben Sie Ihre Herzfrequenz während des Trainings im Blick. Steigern Sie Ihr Sportpensum nur langsam und überlasten Sie sich nicht.

Essen Sie sich fit!

Gesunde Ernährung ist für die Fitness mindestens so wichtig wie ein ausgeklügelter Trainingsplan. Ein Leistungssportler muss sich zur Unterstützung der Stoffwechselfunktionen aber anders ernähren als jemand, der durch Bewegung abnehmen will. In diesem Fall gilt es, körpereigene Fettdepots zu aktivieren und abzuschmelzen. Eine ungünstige Ernährungsweise, beispielsweise mit Cola und Pommes, wäre hier kontraproduktiv.

Ihr Körpergewicht können Sie am besten durch eine gesunde Mischkost aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln stabilisieren. Wenn Sie sich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten satt essen, sparsam mit Fett umgehen und regelmäßig Milchprodukte, Fisch und mageres Fleisch auf den Speisezettel setzen, versorgen Sie Ihren Körper mit allen lebenswichtigen Nähr- und Mineralstoffen. Auf Nahrungsergänzungsmittel können Sie dann getrost verzichten.

Die wichtigste Energiequelle für Sportler sind **Kohlenhydrate**. Mindestens die Hälfte der täglich aufgenommenen Kalorien sollte aus Kohlenhydraten stammen. Sie stecken in Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln. Diese Lebensmittel versorgen den Körper gleichzeitig mit Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Mit überwiegend zuckerhaltigen Nahrungsmitteln wie Haushaltszucker oder Honig sollten Sie dagegen sparsam umgehen. Sie enthalten kaum Vitamine und Mineralstoffe. Wollen Sie Ihr Körpergewicht reduzieren, sollten Sie am besten zwei Stunden vor der geplanten Bewegung keine Kohlenhydrate zu sich nehmen. Dies schließt insbesondere auch Obst, Säfte und Saftschorlen mit ein. Denn Kohlenhydrate stimulieren das körpereigene Hormon Insulin, welches den durch die Bewegung angestrebten Fettabbau hemmt.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Eiweißzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Das entspricht einem Anteil von 10 bis 15 Prozent der Gesamtenergiemenge pro Tag. Diese Menge deckt den Tagesbedarf großzügig. Das gilt auch für Menschen mit großer Muskelmasse, wie Kraftsportler oder Bodybuilder. Mehr Eiweiß beschleunigt den Muskelaufbau nicht. Gesunde Eiweißquellen sind zum Beispiel fettarme Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte.

In einem Gramm Fett stecken mehr als doppelt so viele Kalorien wie in der gleichen Menge Kohlenhydrate oder Eiweiß (Fett: 9 kcal, Kohlenhydrate: 4 kcal, Eiweiß: 4 kcal). Experten raten deshalb, möglichst fettarm zu essen. Die tägliche Fettmenge sollte 25 bis 30 Prozent der täglichen Gesamtenergiemenge nicht überschreiten.

Wer sich körperlich anstrengt, muss ausreichend trinken, denn mit dem Schweiß verliert der Körper Flüssigkeit und Kochsalz. Mineralwasser gleicht beide Verluste in optimaler Weise aus und ist der ideale Durstlöcher nach dem Training. Isotonische Getränke haben die gleiche Konzentration an gelösten Teilchen – etwa Natrium oder Glukose – wie das Blut und werden deshalb sehr schnell vom Körper aufgenommen. Diese Spezialdrinks wurden jedoch für Hochleistungssportler entwickelt, Freizeitsportlern bringen sie keinen zusätzlichen Nutzen. Zuckerhaltige Getränke wie Cola, Limonaden oder auch Fruchtsäfte sind nach dem Sport ungeeignet.

So finden Sie das richtige Fitnessstudio*

Fitnessstudios gibt es in manchen Orten wie Sand am Meer. Einige werben mit Wellnessbereich und schickem Ambiente, andere mit niedrigen Preisen. Bevor Sie einen Vertrag unterschreiben, sollten Sie die Alternativen sorgfältig prüfen. Denn je wohler Sie sich in einem Studio fühlen und je besser das Angebot Ihre Ansprüche erfüllt, desto öfter werden Sie trainieren.

*Bitte beachten Sie, dass es sich bei den Kosten einer Mitgliedschaft in Fitness- und Gesundheitsstudios um nicht versicherte Leistungen handelt.



Folgende Punkte sollten Sie bei der Auswahl beachten:

- Entfernung: Das Fitnessstudio sollte nicht zu weit vom Zuhause oder Arbeitsplatz entfernt sein, sonst sinkt die Motivation für regelmäßige Besuche (am Wochenende oder nach der Arbeit).
- Prioritäten setzen: Erstellen Sie eine Prioritätenliste für Ihr künftiges Fitnessstudio: Legen Sie beispielsweise Wert auf Sauna und Massageangebote nach dem Training? Möchten Sie sich von heißer Musik beim Trainieren anspornen lassen oder schwitzen Sie lieber in Stille?
- Probetraining: Machen Sie ein Probetraining in verschiedenen Studios, bevor Sie einen Vertrag unterschreiben. Die Vor- und Nachteile fallen Ihnen so eher auf, als wenn Sie nur kurz mal reingucken.
- Augen auf: Sehen Sie sich beim ersten Besuch die Trainings- und Umkleieräume sowie die Geräte an: Wie sauber sind die Räume? Sind ausreichend Geräte vorhanden oder stehen die Leute etwa vor dem Laufband Schlange? Lassen sich die Geräte individuell einstellen, zum Beispiel hinsichtlich Gewichtsbelastung oder Rückenlehne?



- Mund auf: Fragen Sie nach: Wie oft werden die Geräte gewartet? Wie viele Trainer und Kursleiter gibt es und welche Ausbildung haben sie? Nehmen sie regelmäßig an Fortbildungen teil?
- Kurse*: Bietet das Studio Kurse an, die Sie interessieren, wie z. B. Pilates oder Bauchtanz? Gibt es dafür auch ausreichend freie Plätze – und zwar zu Zeiten, die für Sie passen? In manchen Studios gibt es auch spezielle Gesundheitsprogramme, etwa Rückentraining oder Kurse zum Stressabbau.
- Fitness-Check*: Manche Studios bieten vor Trainingsbeginn einen Leistungstest an. So zeigt sich, wie fit jemand ist (oder eben nicht) und ob eventuell gesundheitliche Schwachstellen vorliegen. Im Anschluss lässt sich ein individuelles Trainingsprogramm erstellen. Wer bereits gesundheitliche Probleme etwa mit dem Rücken hat, berät sich vor Trainingsbeginn am besten mit seinem Orthopäden.
- Persönliches Trainingsprogramm: In einem guten Studio erhalten die Mitglieder einen individuellen Trainingsplan. Durch eine regelmäßige Erfolgskontrolle wird der Plan jeweils an Fortschritte oder Rückschläge angepasst.
- Vertrag: Informieren Sie sich genau über die Vertragsbedingungen wie Beitrag, Laufzeit und Kündigungsfrist.
- Hausordnung: Auch ein Blick in die Hausordnung lohnt sich. In manchen Studios dürfen die Mitglieder zum Beispiel keine Getränke mitbringen oder Sportschuhe mit schwarzen Sohlen tragen.

*Erstattungshinweis: Bei den Kosten für Sport- bzw. Präventionskurse sowie Fitness- und Leistungstests handelt es sich um im Rahmen des Krankenversicherungsschutzes nicht versicherte Leistungen.



Fit im Büro: kleine Übungen für zwischendurch

Büroalltag bedeutet für viele, 40 Wochenstunden vor dem Bildschirm zu sitzen. Umso wichtiger ist es, zwischendurch immer wieder vom Bürostuhl aufzustehen. Das bringt den Kreislauf in Schwung, beugt Rückenschmerzen und Krampfadern vor.

Stehen Sie auf!

- Gehen Sie in der Mittagspause „eine Runde um den Block“.
- Stellen Sie Papierkorb, Drucker und Kopierer ein paar Schritte entfernt vom Schreibtisch auf.
- Laufen Sie in die andere Abteilung, anstatt zum Hörer zu greifen und Ihre Kollegen anzurufen.
- Telefonieren Sie auch mal im Stehen.
- Post und Unterlagen können Sie ebenso im Stehen lesen.
- Vermeiden Sie Rolltreppe, Lift & Co.

Wer konzentriert arbeitet, muss zwischendurch auch kurze Pausen machen. Mit vier kleinen Übungen können Sie schon in einer kurzen Arbeitspause etwas für Ihre Gesundheit tun.

Übung 1: Fingerhakeln

Haken Sie die Hände vor der Brust ineinander und ziehen Sie die Schulterblätter fest zusammen. Halten Sie die Spannung zweimal für zehn Sekunden.

Übung 2: Schulterkreisen

Legen Sie die rechte Hand auf die rechte Schulter, die linke Hand auf die linke Schulter und beschreiben Sie mit den Ellenbogen große Kreise. Kreisen Sie abwechselnd vorwärts, rückwärts und gegengleich.

Übung 3: Strickleiter

Strecken Sie die Hände bei aufrechtem Körper nach oben und ziehen Sie sie abwechselnd nach oben (wie beim Klettern auf einer Strickleiter). Vergessen Sie nicht, dabei regelmäßig zu atmen. 20 Wiederholungen sind ausreichend.

Übung 4: Pobacken zusammenkneifen

Kneifen Sie die Pobacken fest zusammen und halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Das Ganze mindestens zehn Mal wiederholen.

Wir hoffen, Sie haben in dieser Broschüre einige hilfreiche Tipps und Anregungen zum Thema Fitness gefunden. Entscheiden Sie selbst, aus welchem Grund Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen möchten. Wollen Sie sportliche Ziele verwirklichen, oder geht es Ihnen in erster Linie darum, Ihr Gewicht zu reduzieren? Unabhängig von Ihrer Zielsetzung sollten Sie darauf achten, eine für Sie geeignete und passende Art der Bewegung auszuwählen. So können Sie Verletzungen vermeiden und gesundheitlichen Schäden vorbeugen. Sprechen Sie im Zweifelsfall auch mit Ihrem Arzt. **Bewegen Sie sich mäßig, aber regelmäßig, und Sie werden sich wohler fühlen!**

**Gesundheitstelefon:
kostenfrei unter
08 00.4 10 01 03
montags bis freitags
von 8 bis 20 Uhr**

www.gesundheitslotsen.allianz.de

Allianz Private Krankenversicherungs-AG

W7-55-037Z0 (01V) 10.7.12

