



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

„Bewegung wirkt wie eine Wunderpille“

Warum Inaktivität fast so schädlich wie Rauchen ist, hat uns eine Linzer Physiotherapeutin verraten.



linz.red@bezirksrundschau.com

LINZ (ddo). Susanne Mayrhofer ist leitende Physiotherapeutin des Ordensklinikums Linz Elisabethinen und Referentin an der FH Gesundheitsberufe.

Warum ist Bewegung für unseren Körper so wichtig?

Mayrhofer: Wenn wir uns bewegen, wird eine Vielzahl an Prozessen in unserem Körper aktiviert. Beispielsweise wird der Stoffwechsel angeregt und Gefäße werden weit gestellt. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird gesteigert und unser Immunsystem gestärkt. Alle Organe profitieren davon – ebenso unsere Psyche. Würde man Bewegung mit einem Medikament gleichsetzen, so könnte man definitiv von einer Wunderpille sprechen.

Wie viel braucht der Körper?

Grundsätzlich gibt es hierfür keine Untergrenze. Jede noch

so kleine Bewegung tut dem Körper gut. Aktuell geht man aber davon aus, dass 150 Minuten körperliche Aktivität in der Woche ein Mindestausmaß darstellen sollten. Hierbei steht die Form der Bewegung nicht unbedingt im Vordergrund. Vielmehr kommt es darauf an, dass der Stoffwechsel aktiv wird und man spürt, dass sich etwas im Körper tut. Es soll einem dabei ruhig warm werden.

Welche Konsequenzen könnte ein Bewegungsmangel mit sich bringen?

Inaktivität stellt für unsere Gesundheit einen ähnlich hohen Risikofaktor dar wie das Rauchen. Bei Menschen mit deutlichem Bewegungsmangel wird ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes nachgewiesen. Auch ein Zusammenhang mit Krebsarten wird beobachtet.

In Corona-Zeiten verbringen wir mehr Zeit zu Hause. Wie kann man sich fit halten?

Corona stellt definitiv eine Ausnahme-situation für uns alle dar. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, sich fit zu halten. Man kann zum Beispiel eine Stiege schnell rauf- und runterlaufen oder Mineralwasserflaschen als Hanteln verwenden. Weiters halten uns Kniebeu-



Susanne Mayrhofer warnt vor Inaktivität.

Foto: Studio Ulli Engleder

gen, Sit-ups und Liegestützen fit. Auch das Arbeiten im Garten hält uns in Bewegung.

Worauf sollte man im Home-office achten?

Es macht einen großen Unterschied, ob man immer sitzt oder dazwischen auch mal steht. Heute weiß man, dass im Stehen der Stoffwechsel aktiver ist und mehr Kalorien verbraucht werden. Ein höhenverstellbarer Tisch oder Bücher, auf denen man den Laptop abstellen kann, helfen dabei. Weiters sollte man zwischen einzelnen Aufgaben immer wieder kurz aufstehen und sich bewegen und auch Telefonate im Gehen tätigen. Im Allgemeinen gilt: Jede Bewegung zählt!