



# Handlungsempfehlungen Bewegung

## Tipps 1: Laufen ohne Schnaufen

Wenn du ganz neu mit dem Training beginnst, kannst du dich an der Faustregel „Laufen ohne Schnaufen“ orientieren. Das heißt, so zügig Laufen, Rad fahren oder beispielsweise Schwimmen, dass man sich noch unterhalten kann. Eine maximale Trainingsdauer von 10 bis 30 Minuten kann in den ersten Wochen völlig ausreichend sein und soll langsam gesteigert werden. PS.: Schwitzen ist natürlich trotzdem erlaubt :-)

## Tipps 2: Dem Schweinehund trotzen

Um dich langfristig motivieren und dem Schweinehund trotzen zu können, führe ein Bewegungstagebuch. Besorge dir ein kleines Heft und einen Stempel und lege dir ein besonderes Motivationsziel zu. Gibt es etwas, dass du dir schon immer mal kaufen wolltest oder einen besonderen Ausflug, der dir vorschwebt? Für jede Bewegungseinheit bekommst du einen Stempel. Wenn du über vier Wochen mindestens drei Mal die Woche „abgestempelt“ hast, kannst du die Belohnung einlösen. So gibst du dem inneren Schweinehund keine Chance!

## Tipps 3: Gemeinsam schwitzen

Ein besonderer Motivationstipp ist auch, sich einen Trainingspartner zu suchen. Zusammen bleibt man länger am Ball und die Verbindlichkeit steigt, wenn man feste Wochentage und Uhrzeiten vereinbart. Du kennst niemanden, der Lust hätte, gemeinsam Sport zu treiben? Dann bieten sich Kurse in Fitnessstudios oder Sportvereinen an – neue Kontakte garantiert.

## Tipps 4: Durchgeatmet – fertig – los

Bewegung an der frischen Luft sorgt für gute Laune! Nicht nur das Wohlbefinden wird gesteigert, sondern auch die Abwehrkräfte. Wenn du nicht ganz „wetterfest“ bist, kannst du das Training auch an die jeweilige Jahreszeit anpassen. Im Frühjahr und Sommer geht es ins Schwimmbad, den Wald oder in den Park, im Winter kannst du dich drinnen auspowern und so die kalte Jahreszeit überbrücken.

## Tipps 5: Stress lass nach

Sport ist eine tolle Möglichkeit, um Stress ab- und Erholungspausen einzubauen. Hier tust du etwas nur für dich! Kurse, die bei der Entspannung helfen können, sind z.B. Yoga oder Pilates. Oder hast du es schon einmal mit progressiver Muskelrelaxation oder Traumreisen versucht? Sie sind die optimale Ergänzung zu einem aktiven Bewegungsprogramm. Entsprechende Entspannungs-Anleitungen kann man sich auf CD kaufen oder Kurse im Fitnessstudio oder bei Volkshochschulen machen. Und: Da Stress ebenfalls ein Risikofaktor für den Schlaganfall ist, schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe!

# Jeder Schritt zählt!

3 von 4 Menschen  
erleiden **keinen**  
Schlaganfall.



# Faktenbox Bewegung und Schlaganfall

**Bewegungsmangel kann zu verschiedenen (Herz-Kreislauf-) Erkrankungen führen, die einen Schlaganfall bedingen:**

- Diabetes mellitus (Typ 2): Bei Menschen mit Diabetes mellitus gelangt der Zucker nicht in die Körperzellen, sondern verbleibt im Blut. Der hohe Zuckergehalt im Blut greift die Gefäßwände an und beschleunigt das Entstehen von Arteriosklerose.
- Bluthochdruck: Menschen, die sich wenig bewegen, haben häufiger Bluthochdruck. Ein chronisch hoher Blutdruck verursacht Schäden an den Gefäßwänden und fördert ebenfalls die Entstehung von Arteriosklerose.
- Ein hoher Blutdruck erhöht das Schlaganfall-Risiko bis um das Fünffache.
- Arteriosklerose (Verengung/Verkalkung arterieller Blutgefäße) birgt die Gefahr, dass ein verengtes Blutgefäß verstopft oder ein angeschwemmtes Gerinnsel zu einem Gefäßverschluss führt – es kommt zu einem Schlaganfall.

**Bewegung beeinflusst andererseits die wichtigsten Risikofaktoren des Schlaganfalls:**

- senkt Blutdruck und Cholesterin,
- reguliert den Zuckerstoffwechsel,
- beugt Fettstoffwechselstörungen vor und
- dient der Gewichtsreduktion.

**Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation für Erwachsene:**

- mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche (z.B.: 5x30 Minuten wöchentlich)

## Weiterführende Informationen

### Beratung

Ein offenes Ohr für deine persönlichen Fragen haben die Mitarbeiterinnen unseres Service- und Beratungszentrums:

**Telefon: 05241 9770-0**

**E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)**

Mo. - Do.: 9:00 - 17:00 Uhr

Fr.: 9:00 - 14:00 Uhr

### Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22, 33330 Gütersloh

### Service- und Beratungszentrum

Telefon: 05241 9770-0

Telefax: 05241 9770-777

E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

Internet: [schlaganfall-hilfe.de](http://schlaganfall-hilfe.de)

[facebook.com/schlaganfallhilfe](https://facebook.com/schlaganfallhilfe)

[twitter.com/Schlaganfall\\_Dt](https://twitter.com/Schlaganfall_Dt)