

GESUNDHEITSELIXIER BEWEGUNG

Dr. Andreas Dallamassl

*Arzt f. Allgemeinmedizin u.
Sportmedizin*

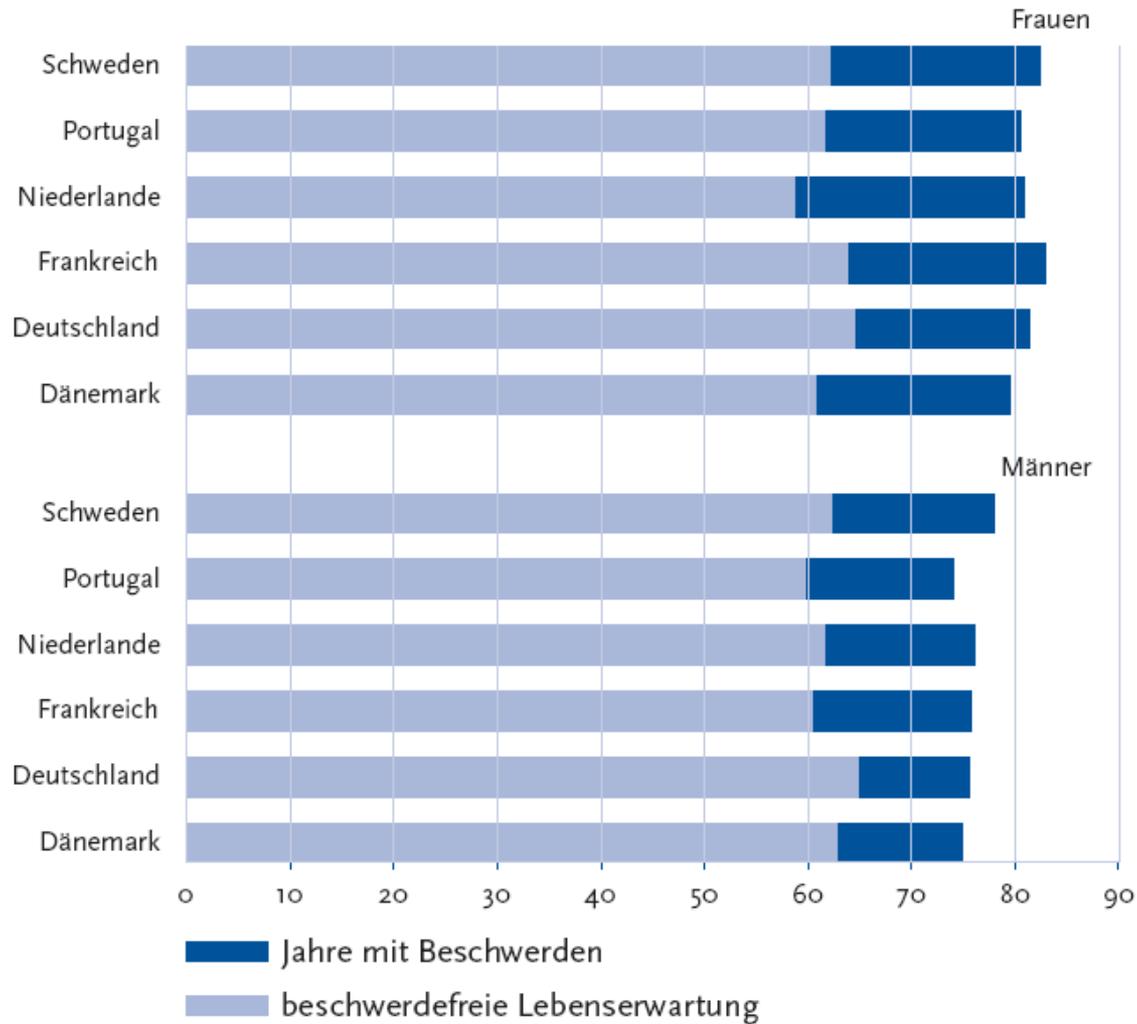


**A D
2014**

www.laufendgesund.at

Abbildung 1.1.3: Beschwerdefreie Lebenserwartung im Jahr 2003.

Quelle: Strukturindikatoren über Gesundheit, Eurostat



	<i>Österreich</i>	<i>EU-27</i>	<i>Beispiele</i>
Gesundheitsausgaben in % des BIP	10,5 %	8,3 %	Skandinavien 9,2 %
Gesunde beschwerdefreie Jahre	58,8 Jahre	61,5 Jahre	Malta, S, GB 68 Jahre
„kranke Jahre“	22 Jahre	18 Jahre	Schweden 12 Jahre
Zufriedenheit mit eigener Gesundheit	70 %		Schweden 80 %

Quelle: Wifo



A D
2014

www.laufendgesund.at

Österreich wird zum Pflegefall!

- Österreich hat 5 x mehr Spitäler als Dänemark
- Jeder dritte neue Pensionist ist invalide
- Knapp 60 % aller Menschen über 80 Jahre sind in Österreich pflegebedürftig
international sind es nur ca. 25 %
- Exorbitant schlechter gesundheitlicher Zustand unserer Jugend



Jeder möchte alt werden, aber
niemand möchte alt sein!



A D
2014

www.laufendgesund.at

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

Übergewicht

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, KHK, Schlaganfall..)

Diabetes mellitus, metabolisches Syndrom

Krebs

Erkrankungen des Bewegungsapparates

Psychische Erkrankungen



A D
2014

www.laufendgesund.at

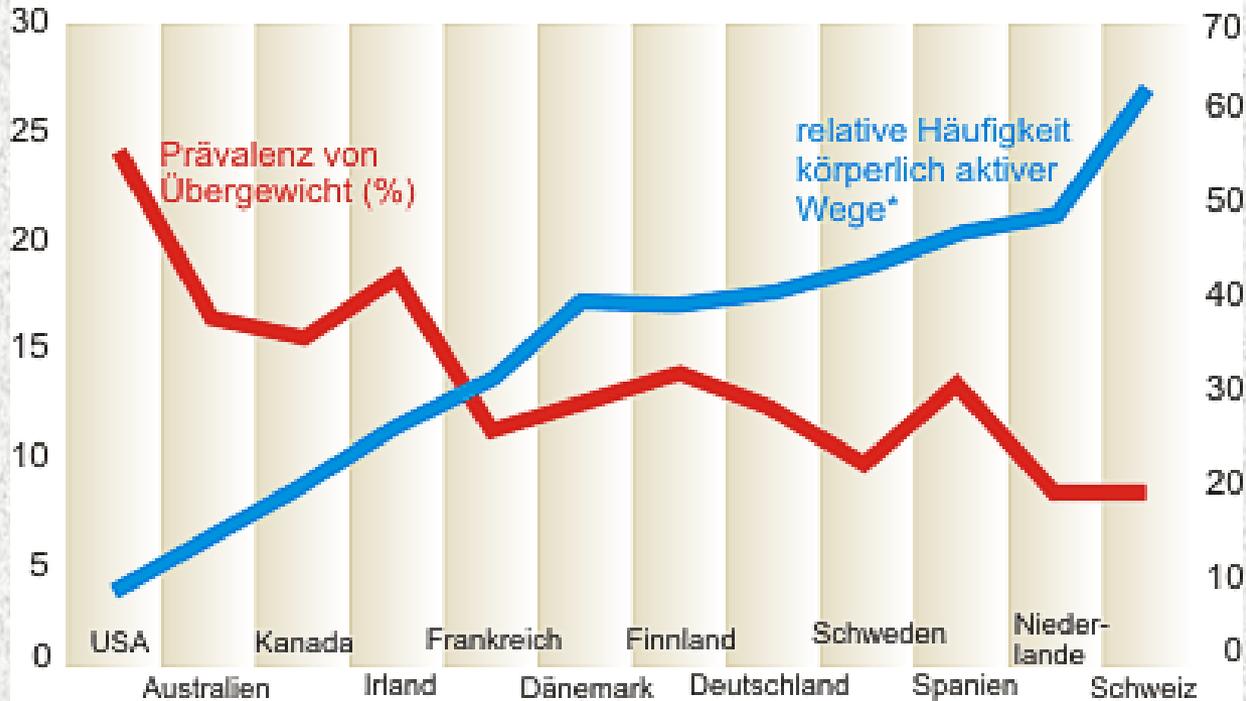
ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

entstehen durch

- Bewegungsmangel
- Hyperkalorische, dem Energieverbrauch nicht angepasste Kost
- Falschen Umgang mit Sucht und Genussmittel aller Art
- Stress



Körperlich aktiv bewältigte Wegstrecken und Übergewicht



* Anteil (in Prozent) der zu Fuß, mit Fahrrad oder Öffentlichen Verkehrsmitteln zurück gelegten Wege an allen Wegen (Weg zur Arbeit, zum Einkaufen usw.)

Quelle: David R. Bassett, Jr. et al: Walking, Cycling, and Obesity Rates in Europe, North America, and Australia; *Journal of Physical Activity and Health*, 2008, 5, 795-814



A D
2014

www.laufendgesund.at

Präventivmedizinisches Optimum an wöchentlicher Ausdauerbelastung

Energieverbrauch von

2000 – 3000 kcal / Woche

verteilt auf 3 -5 Einheiten vorwiegend im aeroben
Bereich



A D
2014

www.laufendgesund.at

Kalorienverbrauch pro Stunde in kcal

Schilanglauf	800 - 1100
Laufen	600 - 900
Radfahren (20 km/h)	600 - 700
Schwimmen	400 - 600
Handball / Squash	400 - 500
Tennis	350 - 500
Rasches Gehen (6 km/h)	300
Gemütliches Gehen (3 km/h)	200
Kegeln	200 - 300
Golf	250



A D
2014

www.laufendgesund.at

Aktuelle amerikanische Richtlinien (Angabe in mm Hg)

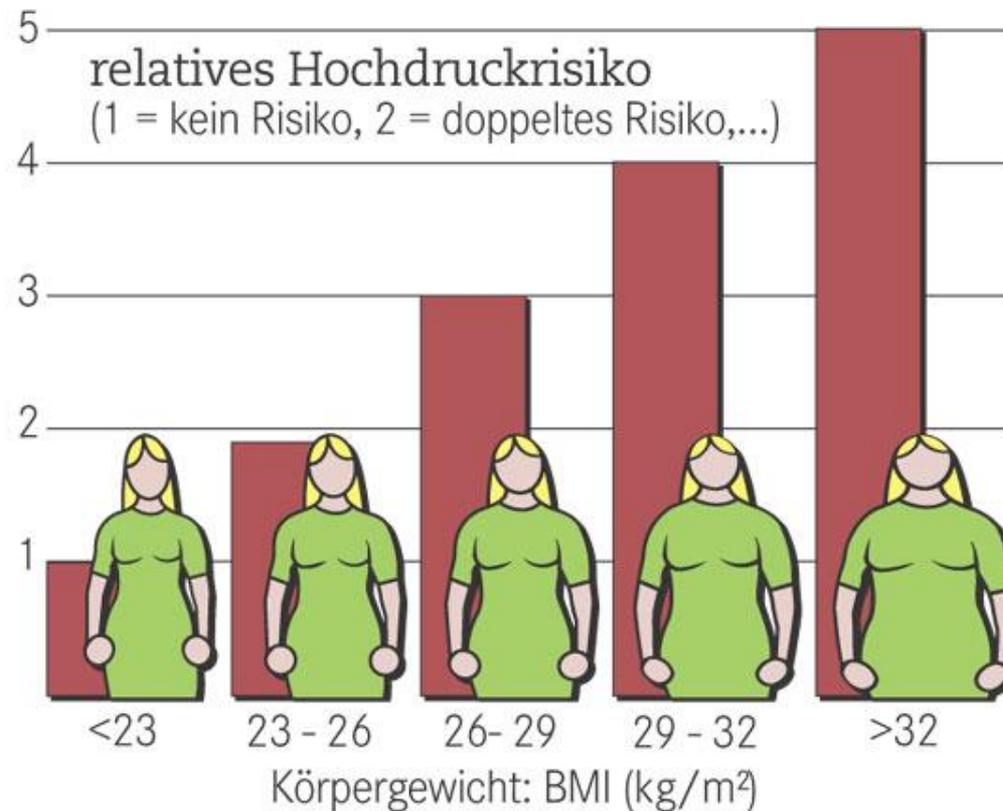
Kategorie	systolischer Blutdruck	diastolischer DBD
 Normal	< 120	und < 80
 Vorstufe zur Hypertonie	120 - 139	oder 80 - 89
 Hypertonie Grad 1	140 - 159	oder 90 - 99
 Hypertonie Grad 2	>160	oder > 100



**A D
2014**

www.laufendgesund.at

Weniger Pfunde - niedriger Blutdruck



Grafik: Deutscher Infografikdienst



A D
2014

www.laufendgesund.at

Bluthochdruck – ein leiser Killer!

Senkung durch

- Körperliche Aktivität
- Gewichtsreduktion
- Stressabbau
- Kochsalzrestriktion
- Nikotin- und Alkoholverzicht
- Medikamente



Nebenwirkungen RR-senkender Medikamente

Müdigkeit, Schwindel, Mundtrockenheit, Herzrhythmusstörungen,
Depressionen, Sexualstörungen, Sterilität,
Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Abnahme der
Leistungsfähigkeit, Atemnot, Konzentrationsstörungen.....



BMI (Body mass index)

Körpergewicht (kg) /
Körpergröße zum Quadrat (m²)



Body-Mass-Index-Klassen

unter 18,5	Untergewicht
18,5 bis 25	Normalgewicht
25 bis 30	Übergewicht
30 bis 35	Fettsucht Typ I
35 bis 40	Fettsucht Typ II
über 40	Fettsucht Typ III



A D
2014

www.laufendgesund.at

Geringste Mortalität bei einem

BMI von 22,5 – 25 kg/m²

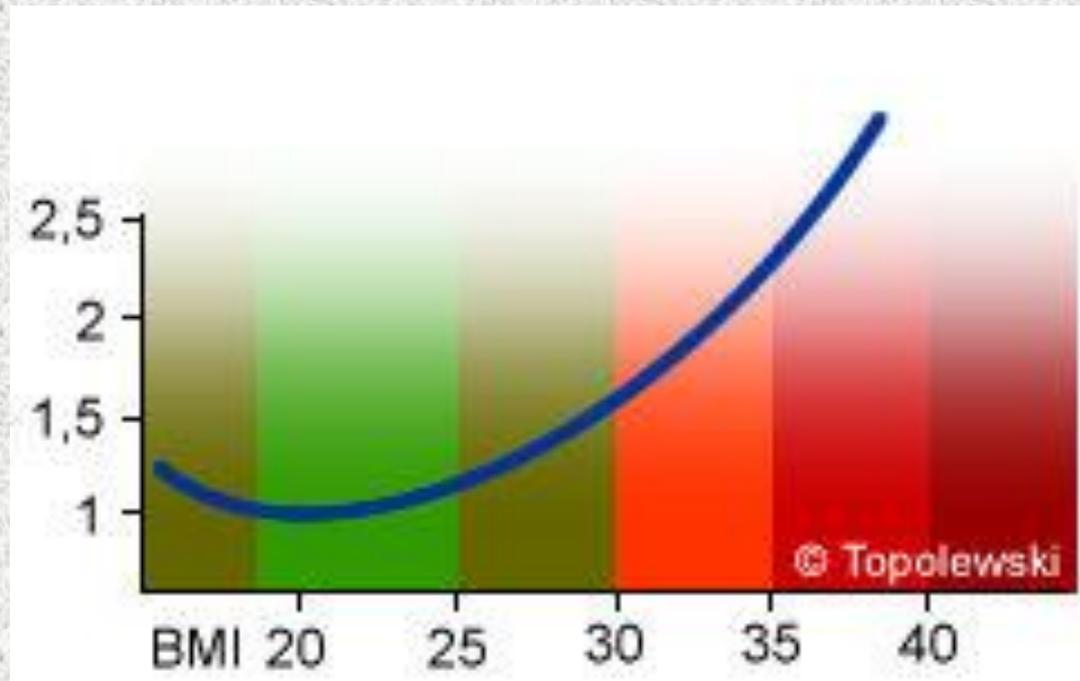
Ein BMI von 30 bis 35 verkürzt die Lebenszeit um zwei bis vier Jahre, ein BMI von 40 bis 45 kostet acht bis zehn Lebensjahre.



A D
2014

www.laufendgesund.at

BMI - Sterblichkeit

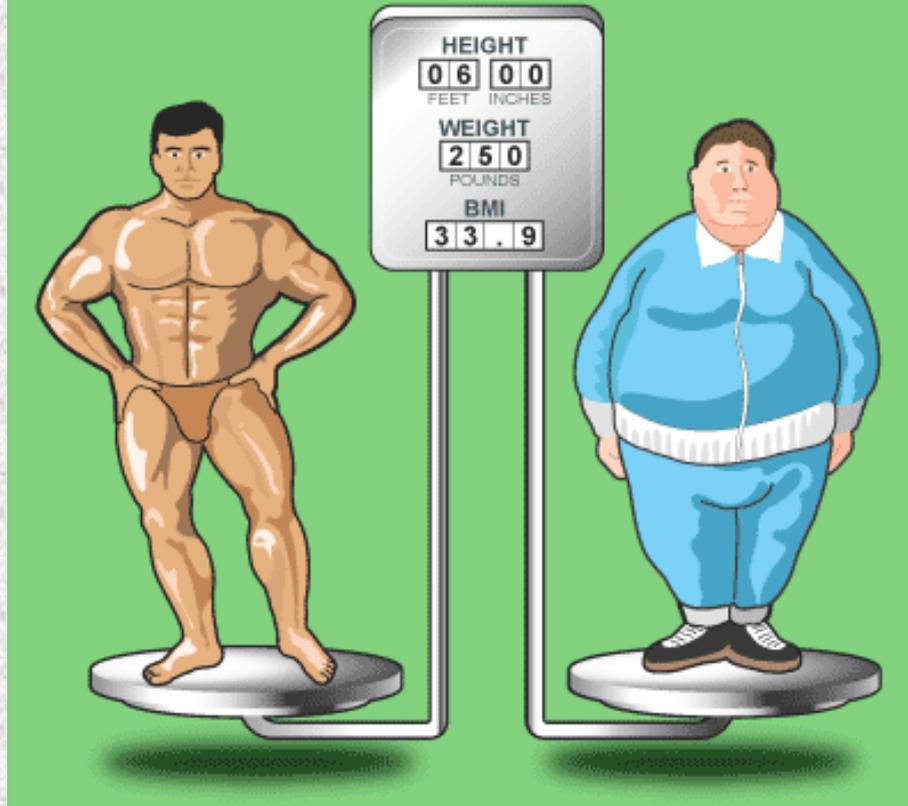


A D
2014

www.laufendgesund.at

BMI Body Comparison

©2005 HowStuffWorks



A D
2014

www.laufendgesund.at



Measure waist
at narrowest point

$$\text{Ratio} = \frac{\text{Waist}}{\text{Hips}}$$

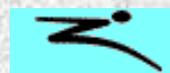
Measure hips
at widest point

© ADAM, Inc.



A D
2014

www.laufendgesund.at



A D
2014

www.laufendgesund.at

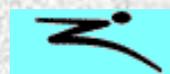
Körperfettgehalt



A D
2014

www.laufendgesund.at

Frauen				
Alter	Exzellent	Gut	Mittel	Schlecht
20-24	18,9	22,1	25,0	29,6
25-29	18,9	22,0	25,4	29,8
30-34	19,7	22,7	26,4	30,5
35-39	21,0	24,0	27,7	31,5
40-44	22,6	25,6	29,3	32,8
45-49	24,3	27,3	30,9	34,1
50-59	26,6	29,7	33,1	36,2
60+	27,4	30,7	34,0	37,3
Männer				
Alter	Exzellent	Gut	Mittel	Schlecht
20-24	10,8	14,9	19,0	23,3
25-29	12,8	16,5	20,3	24,3
30-34	14,5	18,0	21,5	25,2
35-39	16,1	19,3	22,6	26,1
40-44	17,5	20,5	23,6	26,9
45-49	18,6	21,5	24,5	27,6
50-59	19,8	22,7	25,6	28,7
60+	20,2	23,2	26,2	29,3



Mobilisation von Körperfett

Energieverbrauch > Energieaufnahme

Energieaufnahme < Energieverbrauch



JEDE DIÄT MACHT DICK UND FETT

Ohne Erhöhung des Grundumsatzes bekommen sie Ihr Stoffwechselproblem nicht in den Griff



**A D
2014**

www.laufendgesund.at

Zusätzliche zivilisationsbedingte Risikofaktoren

- Blutzucker
- Blutfette (Cholesterin, Triglyceride, HDL, LDL)
- Leberwerte (γ -GT, GOT, GPT)
- CRP
- Fibrinogen



Diabetes mellitus

Die Seuche des neuen Jahrtausends



A D
2014

Diabetes mellitus Typ 2

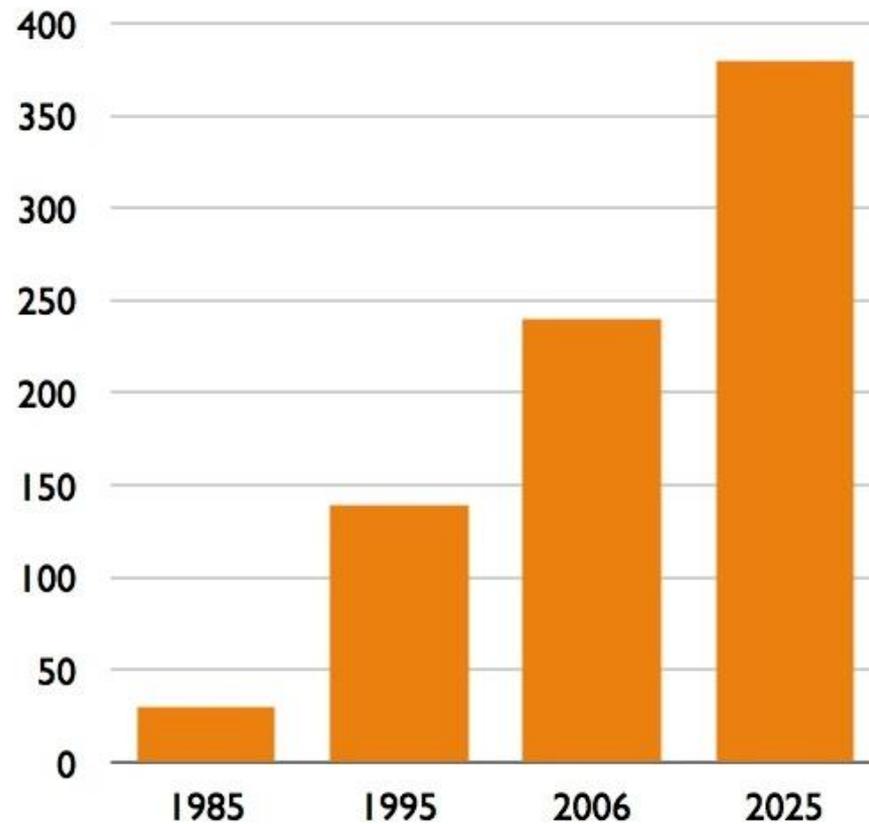
- 2010 weltweit 220 Millionen Erkrankte
- 2030 weltweit 366 Millionen Erkrankte

KOSTEN ?

LEBENSQUALITÄT ↓↓

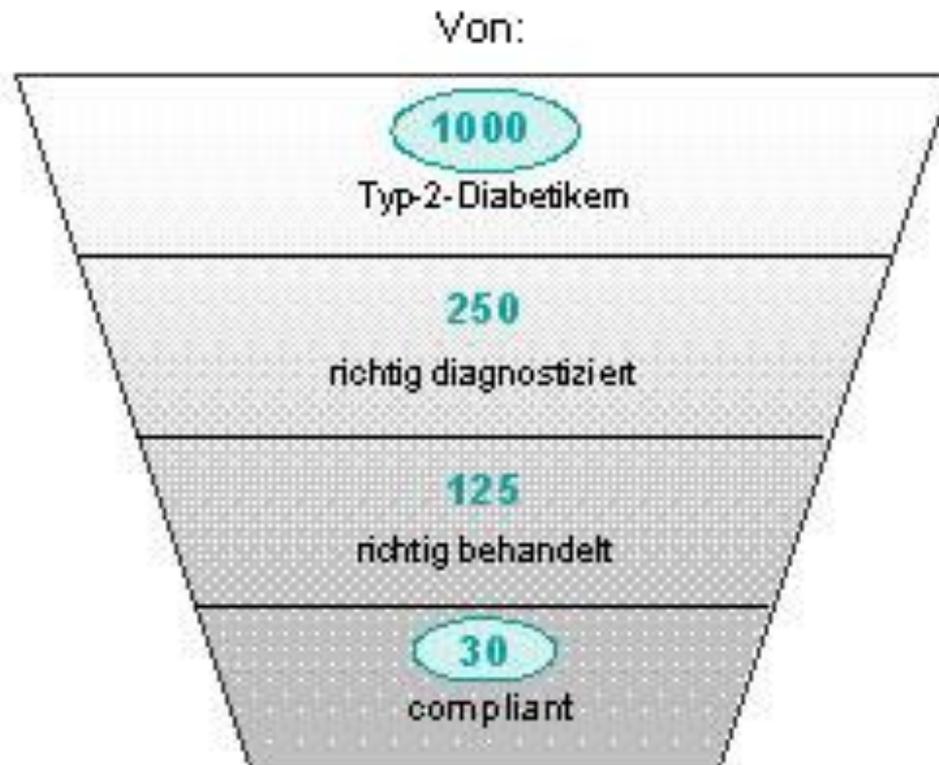


Menschen mit Diabetes weltweit (in Mio.)



A D
2014

Ausgangslage Diabetes Typ II in Deutschland im Jahr 2007



Mortalität

Die jährliche Mortalitätsrate ist bei Diabetikern
doppelt so hoch wie in der
Allgemeinbevölkerung

Die Lebenserwartung von Diabetikern ist um
5 -10 Jahre verringert



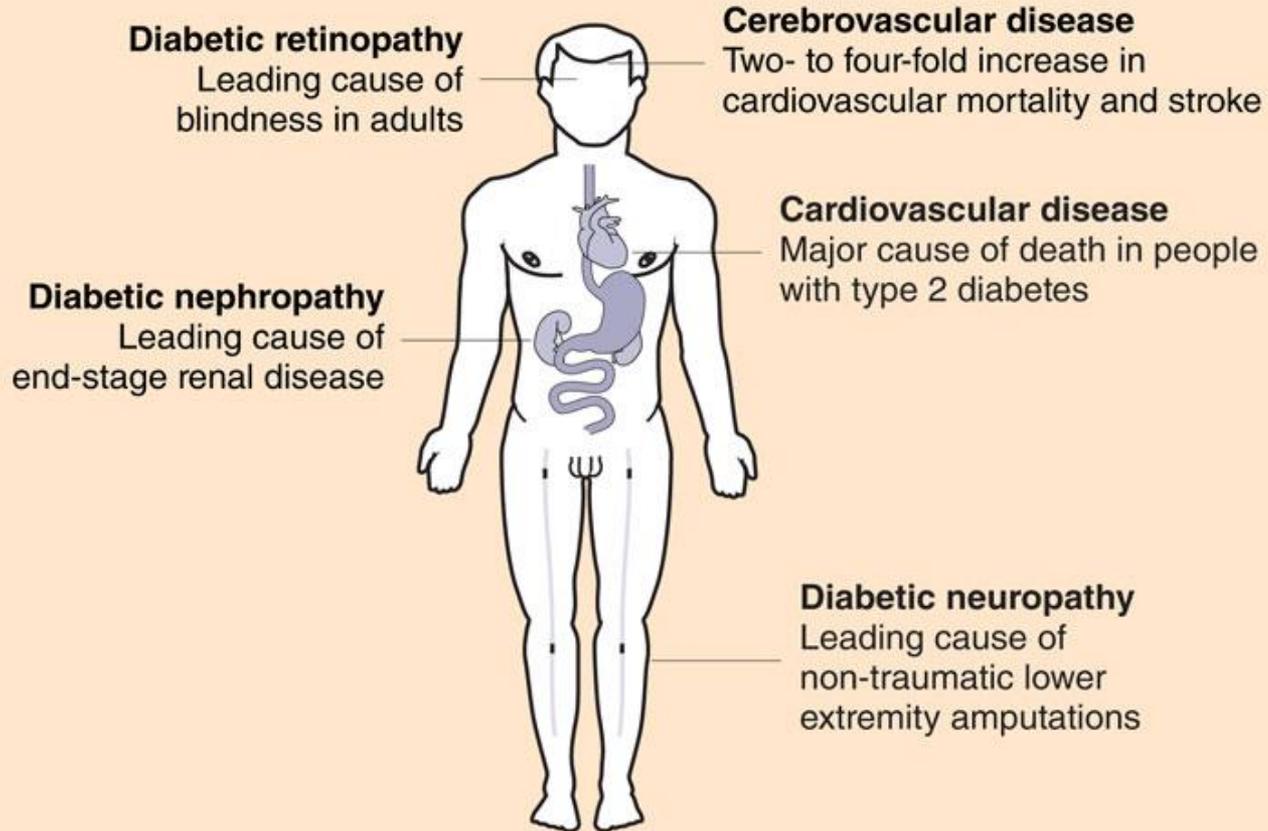
LEBENSQUALITÄT

Die Lebensqualität leidet entscheidend am durch den Diabetes und seine Folgeerkrankungen

Das präterminale Kranksein wird durch eine Diabeteserkrankung enorm verlängert



Folgeerkrankungen



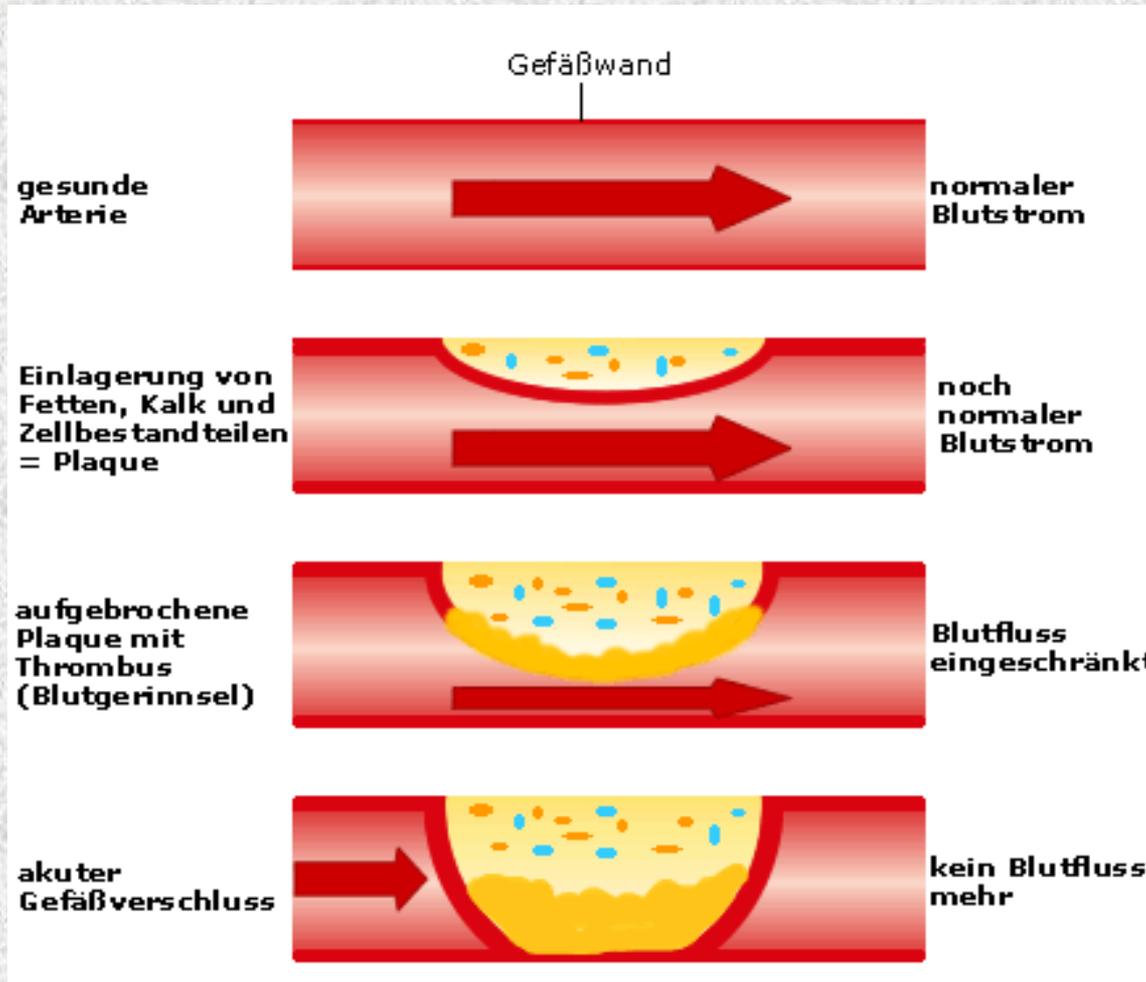
Erhöhte Blutfette

Cholesterin – Richtlinien für Erwachsene und Diabetiker (Sekundärprävention)		
	Erwachsene über 20 Jahre	Diabetiker
 Gesamt – Cholesterin max.	200	160
 LDL – Cholesterin	130	100
 HDL – Cholesterin	> 50	> 50
 Quotient Ges* /HDL	< 5	< 3

Quelle: "Cholesterin - State of the Art 2000" von der österreichischen Arbeitsgemeinschaft für morphologische und funktionelle Atheroskleroseforschung



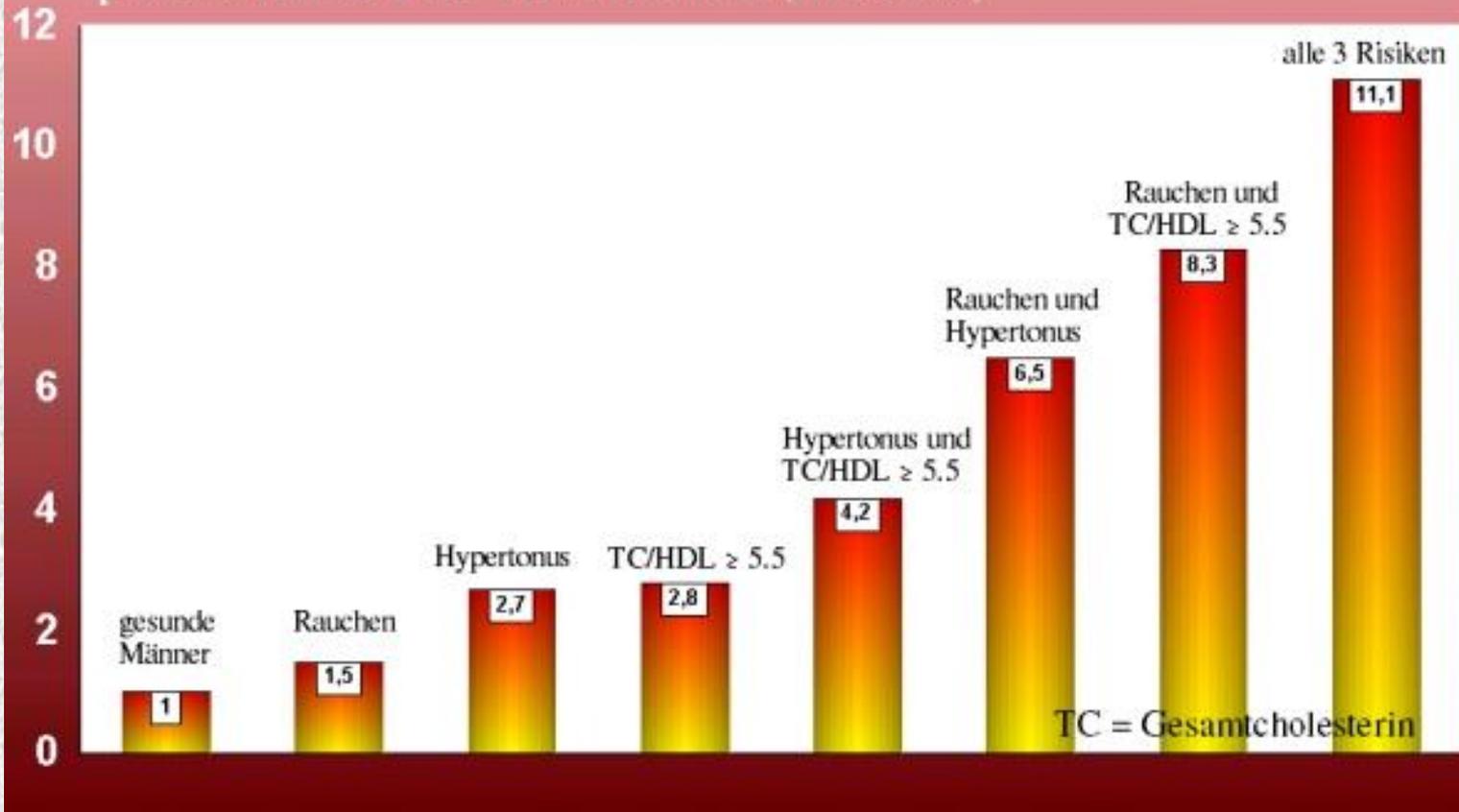
Arteriosklerose



A D
2014

Relatives KHK-Risiko

pro 1.000 Männer in der MONICA-Studie (Hense 2000)



A D
2014

www.laufendgesund.at

Bewegung

wirkt

- gewichtsreduzierend - durchblutungsfördernd
- blutdrucksenkend - blutzuckersenkend
- blutfettsenkend - antidepressiv
- gelenksstärkend - muskelkräftigend
- stuhlregulierend - knochenstärkend
- krebshemmend - immunstimulierend
- libidosteigernd - positiv geg. Wechselbeschwerden



WAHL DER OPTIMALEN BEWEGUNGSFORM

- Gute Relation von Nutzen und Aufwand (Zeit)
- Persönliche Vorlieben (Spasfaktor)
- Gut in den Alltag integrierbar
- Körperliche Vereinbarkeit
- Keine Abhängigkeit von äußeren Umständen
- Mentale und körperliche Abwechslung



VORTEILE DES LAUFENS

- wenig anspruchsvolle Lauftechnik (Vorsicht: Lauf - Gurus)
- Laufen besitzt den besten Zeit - Nutzen - Effekt unter allen Bewegungsformen
- geringer Kostenaufwand
- keine Abhängigkeit von äußeren Gegebenheiten
- absoluter Ganzjahressport
- sehr kommunikativ oder auch entspannend bei richtigem Tempo
- enorm abwechslungsreich in jeder Beziehung
- sehr gut dosierbar



„Was für ein rührendes Bild er abgibt. Das Blut gerinnt in seinen Venen, das Kalzium schwindet aus seinen Knochen, die Fäkalien türmen sich in seinem Darm, das Fleisch verfault an seinem Hintern und sein Lebensmut entweicht aus seiner Seele“

Sir Richard Asher, 1947 über einen bewegungsfaulen Menschen



A D
2014

www.laufendgesund.at

Wer keine Zeit für Bewegung findet,
wird sicherlich Zeit für Krankheiten
reservieren müssen

(K.H.Cooper)



A D
2014

www.laufendgesund.at