medix schweiz

Bewegung ist Medizin – für Körper, Psyche und Gedächtnis

Körperliche Bewegung ist eine hochwirksame Gesundheitsvorsorge und Therapiemassnahme in jedem Alter. Wer sich regelmässig und gezielt bewegt, fühlt sich wohler, senkt das Risiko für viele chronische Erkrankungen und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Bewegung trägt massgeblich dazu bei, länger mobil, unabhängig und gesund zu bleiben.

Unser Körper ist auf Bewegung ausgelegt. Er braucht regelmässige und effektive Reize, um seine Funktionen zu erhalten. Bewegungsmangel signalisiert dem Körper, Fähigkeiten und Strukturen abzubauen, die anscheinend nicht mehr gebraucht werden. Das betrifft nicht nur die Kraft der Skelettmuskulatur, sondern auch die Kraft und Ausdauer des Herzmuskels, die Denkfähigkeit des Hirns und die Erholungsfähigkeit der Psyche. Die gute Nachricht lautet: Wir können diesem Abbau jederzeit entgegenwirken – auch im Alter, auch bei bereits vorhandenen Krankheiten, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettleber, Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder dem Körper-Stress-Syndrom.

Welche Effekte sind zu erwarten?

Diese Effekte dürfen Sie schon nach rund zwei Monaten regelmässige Bewegung erwarten:

➔ Erholungsfähigere Psyche
Regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining stärkt Ihre Widerstandskraft gegenüber stressigen Situationen, verbessert Ihre Stimmung, gibt Ihnen Antriebskraft, Zufriedenheit und kann Sie vor depressiven Symptomen schützen.

➔ Erholsamen Schlaf
Regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining fördert den erholsamen Schlaf und gibt Ihnen tagsüber mehr Energie.

➔ Klareres Denken und leistungsfähigeres Hirn
Die beim Krafttraining freigesetzten Myokine fördern u.a. die Neuroplastizität – also die Fähigkeit des Gehirns, neue Nervenverbindungen zu bilden und bestehende zu stärken. Studien zeigen, dass regelmässiges Krafttraining Aufmerksamkeit, Verarbeitungsgeschwindigkeit und kognitive Funktionen verbessert und mit einem geringeren Risiko für kognitiven Abbau und Demenz verbunden ist.
Ausdauertraining hat ebenfalls positive Effekte auf das Gehirn, insbesondere auf Durchblutung und Stimmung; Krafttraining ergänzt diese Wirkung durch zusätzliche stoffwechsel- und entzündungshemmende Signale aus der Muskulatur, sodass beide Trainingsformen gemeinsam den grössten Nutzen entfalten.

➔ Stärkung von Herz, Kreislauf und Lunge
Regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining verbessern die Leistungsfähigkeit Ihres Herzens. Es erhöht die Elastizität ihrer Blutgefässe, senkt den Ruhepuls, den Blutdruck und die Atemnot zum Beispiel beim Treppen steigen und bergauf gehen. Für Personen mit bereits bestehender Erkrankung der Herzkranzgefässe, durchgemachtem Herzinfarkt und/oder einer chronischen Lungenkrankheit ist ein spezifisches Rehabilitationsprogramm ambulant oder allenfalls stationär ein unterstützender Start in die regemässige Bewegung.

➔ Stabileren Blutzucker
Regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining verbessern die Insulinempfindlichkeit der Zellen in der Muskulatur. Dadurch kann Zucker besser aus dem Blut aufgenommen werden. Das senkt das Risiko für Typ-2-Diabetes und verbessert die Blutzuckerkontrolle bei bereits bestehender Erkrankung. Regelmässige Bewegung führt dazu, dass der Körper effizienter arbeitet.

➔ Gesünderen Fettstoffwechsel
Durch regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining werden Fettabbau und Fettverbrennung unterstützt. Speziell das Krafttraining unterstützt den Fettstoffwechsel. Es reduziert gesundheitsschädliches Bauchfett, erhöht den Grundumsatz und verbessert die Körperzusammensetzung – auch dann, wenn sich das Körpergewicht kaum verändert. Ist eine Gewichtsabnahme angestrebt, ist regelmässige Bewegung ein wichtiges unterstützendes Element – zusätzlich zu einer Anpassung der Ernährung, Förderung eines gesunden Schlafes und Stressreduktion.

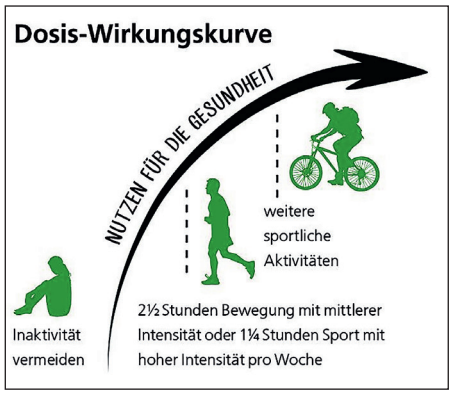

Abbildung: hepa.ch

➔ Stärkere Knochen
Durch regelmässiges Krafttraining werden die Osteoblasten, welche die Knochendichte erhöhen, stimuliert. Ihre Knochen werden widerstandsfähiger bei Prellungen und Stürzen. Krafttraining ist eine der wirksamsten nicht-medikamentösen Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose. Starke Muskeln schützen also nicht nur vor Stürzen, sondern stärken auch die Knochen.

➔ Risikoreduktion für Krebskrankheiten
Durch regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining verringert sich das Risiko, zum Beispiel an Brust- oder Darmkrebs zu erkranken.
Bei bereits bestehender Krebserkrankung trägt Training dazu bei, die Therapie zu bewältigen, auch die Prognose verbessert sich.

➔ Verbesserung chronischer Entzündungen
Speziell das Krafttraining wirkt chronischen «stummen» Entzündungen entgegen. Diese entstehen, wenn unser Immunsystem dauerhaft auf niedrigem Niveau aktiviert bleibt. Ursache dafür kann eine Kombination aus chronischem Stress, ungesunder Ernährung, chronischer Schlaf- und Bewegungsmangel oder eine gestörte Darmgesundheit sein. Besteht das entzündliche Geschehen über lange Zeit, kann dies zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Muskelabbau, Gelenkproblemen und kognitivem Abbau beitragen. Krafttraining dämpft die entzündlichen Prozesse und unterstützt eine ausgewogene Immunregulation.

Wie viel Bewegung ist das richtige Mass?

Relevanter als die Intensität der Bewegung ist die Regelmässkeit. Die meisten Menschen finden die Bewegungsroutine über die Motivation, andere Menschen zu treffen. Turn- und Sportvereine, Walking-, ZÄMEGOLAUFE- oder Fitnessgruppen sind nebst Erlebnissen in der Natur hohe Garanten für die regelmässgie Umsetzung der Bewegung.
Der wesentlichste Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenige von der Inaktivität zu regelmässiger Bewegung. Jede Bewegung ist besser als keine! Und, es geht auch ohne Umziehen und Schwitzen. Im Alltag die Treppe anstatt den Lift zu benutzen, die berühmte Busstation früher aussteigen und zügig Gehen sind gute und nützliche Entscheidungen für Ihre Gesundheit. Jede weitere Steigerung der körperlichen Aktivität in Form eines gezielten Ausdauertrainings bringt aber einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit, auch wenn dieser mit steigendem Trainingsniveau immer geringer ausfällt. Wichtig: Ausdauertraining kann dabei Krafttraining (s.u.) nicht ersetzen, da es nicht wesentlich zum Muskelaufbau beiträgt.
Die drei wissenschaftlich fundierten Bewegungsempfehlungen für Erwachsene:

Bewegungsempfehlungen

Grundsatz: jede Bewegung ist besser als keine.

Basisempfehlung für Erwachsene:

1. Mindestens 150–300 min. ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Intensität (Borg 5–6) oder 75–150 min. ausdauerorientierte Bewegung hoher Intensität (Borg 7–8) idealerweise auf mehrere Tage der Woche verteilt, oder eine Kombination davon; dabei zählt Bewegung mit hoher Intensität doppelt.
2. An mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Bewegung ideal in Kombination mit gleichgewichtsfördernder Bewegung
3. Begrenzen und Unterbrechen von lang andauerndem Sitzen.

Mit mehr Beweungsumfang kann ein zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen geringeren Ausmasses erreicht werden, wobei auch hier mitlere und hohe Intensität kombiniert werden können. Je intensiver und länger die Bewegungseinheiten, desto wichtiger ist auch das kluge Planen und Einhalten von Erholungszeien.

Quellen: WHO guidelines on physival activity and sedenary behaviour, Nov. 2020
Bewegungsempfehlungen hepa Schweiz, 2023; www.hepa.ch

Borg-Skala

0	keine Anstrengung
1	sehr leicht
2	leicht
3	mässsig
4	etwas anstrengend/ ziemlich
5	
6	anstrengend/schwer
7	sehr anstrengend/ schwer
8	
9	sehr, sehr anstrengend/schwer
10	maximal

Die Borg-Skala ist eine einfache Methode, um Ihr subjektives Anstrengungsempfinden während einer Aktivität zu bestimmen. Die Skala hilft Ihnen, wenn Sie unsicher sind, wie stark Sie sich körperlich anstrengen dürfen oder sollten. Und sie ist ein Kompass, wenn Sie sich bei einem Training nicht ausschliesslich) an Ihrer Pulsfrequenz orientieren wollen oder können.
Schauen Sie während der Aktivität oder während des Trainings auf die hier abgebildete Borg-Skala von 0 bis 10; schätzen Sie ihr subjektives Anstrengungsempfinden spontan und ehrlich ein:
0 entspricht der Ruhe, also absolut kein Anstrengungsempfinden,
10 entspricht einer für sie maximalen Anstrengung.

Sprechtest

Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität lassen sich durch den Sprechtest unterscheiden:
Wenn man in der Lage ist zu sprechen, aber nicht zu singen, deutet dies auf eine mittlere Intensität hin, während Schwierigkeiten beim Sprechen ein Zeichen für hohe Intensität sind.

Geeignete Sportarten für das regemässige Ausdauertraining

➔ Zügiges Spazieren, ZÄMEGOLAUFE, (Nordic) Walking
Das bewusste Schnellgehen ist gelenkschonend und für viele Menschen ohne Vorbereitung möglich. Wichtig ist ein gut passendes Schuhwerk. Gehen eignet sich besonders als Einstieg für Menschen, die wenig oder keinen Sport getrieben haben. Die korrekte Gehtechnik mit Stöcken kann gut in einem Kurs erlernt werden, wo oft gleichzeitig auch die Möglichkeit eines Anschlusses in eine regelmässigen Laufgruppe ausprobiert werden kann. Wer 30 Minuten zügig am Stück gehen kann, kann mit Joggen starten.

➔ Laufen/Joggen
Joggen Sie die ersten zehn Minuten in einem langsamen Tempo. So geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sich aufzuwärmen und sich an die Belastung zu gewöhnen. Starten Sie zu schnell, führt das zu Überlastung, Schmerzen und Frustration. Nach dem Einlaufen steigern Sie das Tempo. Joggen Sie so schnell, dass Sie sich dabei noch unterhalten können. Sprechtempo ist Wohlfühltempo. Ist das nicht mehr der Fall, marschieren Sie eine Weile. Machen sie kleine, lockere Schritte. Das optimiert Ihren Kraftaufwand. Lange Schritte bremsen Sie bei jeder Bewegung aus und belasten Ihre Kniegelenke (auch beim Walking).
Joggen ist ein Ganzkörpertraining. Die Körpermitte steuert jede Bewegung. Eine muskuläre Grundspannung ist deshalb

ZÄMEGOLAUFE
www.zämegolaufe.ch

essenziell. Sie schützt vor Fehl- und Überbelastungen und sorgt dafür, dass Ihre Bewegungen nicht schwerfällig sind. Das ergänzende Krafttraining ist wichtig, es fördert Ihre Laufperformance.

Damit Ihr Training nicht langweilig wird, sollten Sie etwas Abwechslung reinbringen. Starten Sie Ihre Jogging-Runde heute mal von der anderen Richtung oder suchen Sie sich einen ganz neuen Weg. Variieren Sie das Tempo. Wechseln Sie ab zwischen langsamen Dauerläufen und Intervalltraining. Das Intervalltraining setzt sich jeweils aus mehreren Belastungs- und Erholungsphasen zusammen. Die Dauer variiert je nach Training. Das Laufen in einer passenden Gruppe kann sehr motivierend sein.

➔ Radfahren
Radfahren ist wie das Laufen/Joggen ein ideales Herz-Kreislauf-Training. Weil beim Velofahren ein grosser Teil des Körpergewichts auf dem Sattel lastet, werden die Kniegelenke geschont. Velofahren ist darum für Übergewichtige und Personen mit Gelenkproblemen eine besonders geeignete Sportart. Wer sich unsicher fühlt im Strassenverkehr oder bei jedem Wetter trainieren möchte, der kann sich die Anschaffung eines Hometrainers überlegen. Für das Finden der Routine kann das Positionieren vor dem Fernsehapparat helfen, dann radeln Sie während der Tagesschau oder der Lieblingsserie, auch der Wintergarten oder Balkon kann ein motivierender Ort zum regelmässigen Trampen sein.

➔ Schwimmen/Aquajogging/ Aquagymnastik
Alle Sportarten im Wasser sind gelenkschonend und wegen des Wasserwiderstands sehr effektive Trainingsarten. Sie sind deswegen auch speziell für übergewichtige Menschen geeignet. Damit die Halsmuskulatur nicht überlastet wird, sollten Sie beim Brustschwimmen immer unter Wasser ausatmen. Bei Rückenproblemen sind Crawl oder Rückenschwimmen oft besser geeignet.

Krafttraining – das massiv ungenutzte Potential in jedem Alter

Muskeln ermöglichen Bewegung, stabilisieren Gelenke, schützen die Wirbelsäule und sichern das Gleichgewicht. Tätigkeiten wie Aufstehen, Treppensteigen, Tragen oder längeres Gehen sind unmittelbar von Muskelkraft abhängig. Gerade im Alter nimmt die Sturzgefahr zu. Eine starke Muskulatur trägt entscheidend dazu bei, Ihre Autonomie für ein selbstbestimmtes Leben zu erhalten.
Bereits ab dem 30. bis 40. Lebensjahr beginnt ein langsamer Muskelabbau. Besonders betroffen sind davon die schnellen, kraftvollen Muskelfasern, die für Reaktionsfähigkeit und Schnellkraft entscheidend sind.
Pro Dekade verlieren wir 5–10% an Muskelmasse. Ohne gezielte Trainingsreize beschleunigt sich dieser Prozess, vor allem bei Menschen ab 60. Ist der Muskelabbau bereits ausgeprägt und geht mit Kraftverlust und funktionellen Einschränkungen einher, spricht man von Sarkopenie, unter der viele Menschen im hohen Alter leiden. Sarkopenie erhöht das Risiko für Stürze, Knochenbrüche und Stoffwechselkrankheiten. Längere Krankenhausaufenthalte, der Verlust der körperlichen Selbstständigkeit bis hin zur Pflegebedürftigkeit können die Folge sein.
Muskelabbau ist aber keine unvermeidliche Alterserscheinung, sondern durch regelmässiges Krafttraining abwendbar. Studien zeigen, dass Menschen auch im hohen Lebensalter und mit den allermeisten Krankheiten Muskelkraft und Muskelmasse aufbauen können.
Krafttraining hilft, das Risiko von Stürzen zu verringern, es erhöht die Standsicherheit, die Reaktionsfähigkeit, und die Gehgeschwindigkeit, die ein starker Prädiktor für Sterblichkeit ist. Regelmässigs Krafttraining reduziert auch körperliche Schmerzen, zum Beispiel bei Kniearthrose und Rückenleiden.
Die Funktion der Muskulatur reicht aber weit über Kraft, Bewegung und Stabilität hinaus. Heute wissen wir, dass unsere Skelettmuskulatur zugleich das grösste Stoffwechselorgan des Körpers ist. Sobald wir unsere Muskeln aktivieren, werden zahlreiche hormonähnliche Botenstoffe, die sogenannten Exerkine oder Myokine, in die Blutbahn freigesetzt. Auf diesem Weg werden viele andere Organsysteme, wie zum Beispiel unser Gehirn, die Leber oder das Immunsystem, massgeblich beeinflusst. Krafttraining wirkt somit letztlich auf den ganzen Körper positiv ein.

Wo und wie kann man Krafttraining durchführen?

Krafttraining ist nicht an ein Fitnessstudio gebunden. Viele wirksame Übungen lassen sich auch gut zu Hause durchführen – mit dem eigenen Körpergewicht, mit freien Gewichten, elastischen Bändern oder einfachen Hilfsmitteln. Auch die rund 500 Vitaparcours, verteilt über die ganze Schweiz, bieten ein kostenfreies Fitnesszenter in der nahegelegenen Natur.
Ein Fitnessstudio kann insbesondere für Einsteiger oder bei bestehenden Beschwerden sinnvoll sein. Trainingsgeräte führen die Bewegungen kontrolliert, erlauben eine genaue Dosierung der Belastung und helfen, Fehlbelastungen zu vermeiden. Unter Anleitung von Trainern oder Physiotherapeuten bieten sie eine sichere und effektive Trainingsform.

Wie intensiv sollte das Krafttraining sein?

Ein langsamer, auf die individuelle Situation angepasster Einstieg, eine schrittweise Belastungssteigerung (Trainingsplan aufstellen!), eine ausreichende Trainingsintensität und die Regelmässigkeit sind entscheidend.
Wirksames Krafttraining muss den Muskel fordern. Nur so können Wachstumsreize gesetzt werden. Die Belastung sollte so gewählt sein, dass die letzten Wiederholungen spürbar anstrengend sind – idealerweise möglichst nahe am Muskelversagen –, jedoch kontrolliert und schmerzfrei ausgeführt werden können.
Muskelermüdung und Brennen der Muskulatur sind erwünscht und normal, Gelenkschmerz hingegen nicht.
Zu geringe Belastung führt zu keinem Trainingseffekt, falsche Ausführung erhöht das Verletzungsrisiko ohne zusätzlichen Nutzen.
Krafttraining kann seine volle Wirkung aber nur entfalten, wenn auch andere Faktoren berücksichtigt werden: Eine gesunde Ernährung mit ausreichender Eiweisszufuhr, Stressabbau und ausreichend erholsamer Schlaf sind ebenso wichtig wie eine Erholungszeit von mindestens 48 Stunden zwischen den Trainingseinheiten. Muskulatur baut sich nicht während des Trainings auf, sondern in der anschliessenden Ruhephase!

➔ Krafttraining für Menschen ab 60
Für Personen ab 60 empfiehlt sich beispielsweise das kostenlose, niederschwellige, von der Universität Zürich entwickelte und geprüfte Trainingspro-

HOMEX
daheim turnen
https://myhomex.org/

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig, und jetzt?

Einladung zur 4-Fragen-Reflexion:

1. Mein guter Grund, mein Bewegungsverhalten anzupassen oder zu belassen wie es ist, lautet:

……

2. Ich komme pro Woche auf ……. Bewegungsminuten in moderater Intensität.

3. Ich kräftige meine Muskeln an ……. Tagen pro Woche.

4. Ich unterbreche das Sitzen tagsüber regelmässig, ca . …… mal mit kurzen Bewegungspausen.

Erkenntnis 1:
«Mein Bewegungsverhalten gesundheitsförderlich anzupassen, schaffe ich alleine.»
Gut so, gleichzeitig sind Ihre medizinischen Vertrauenspersonen bei Bedarf gerne für Sie da und begleiten Sie auf Ihrem Bewegungsweg.

Erkenntnis 2:
«Ich weiss schon, dass mehr Bewegung gut für mich wäre …»
Ihre medizinischen Vertrauenspersonen unterstützen Sie gerne bei der individuellen Analyse der für Sie passenden Bewegungsmöglichkeiten. Es ist nie zu spät – packen wir es an!

Mehr unter www.bewegungssprechstunde.ch

gramm HOMEX, das zuhause durchgeführt wird. Es ist in mehreren Sprachen verfügbar.

➔ Krafttraining für jüngere Menschen
Für jüngere Menschen bietet sich zum Beispiel das Split-Programm an.

Sitzen regelmässig unterbrechen

Die Schweizer Bevölkerung sitzt durchschnittlich 5,5 Stunden pro Tag. Die Erwerbstätigen sitzen dabei mit 5,8 Stunden länger als die nicht Erwerbstätigen (4,9 Stunden). Über 18,6% der Schweizer Bevölkerung sitzen pro Tag sogar länger als 8,5 Stunden und manche verbringen sogar bis zu 15 Stunden pro Tag sitzend oder ruhend. Studien zeigen, dass sich regelmässiges Aufstehen positiv auf die Gesundheit auswirkt und die Freizeitaktivitäten ideal ergänzt. Wer den ganzen Tag sitzend verbringt, dem hilft auch ein täglicher Abendspaziergang nur wenig. Daher ist es wichtig, langes Sitzen bei der Arbeit und in der Freizeit regelmässig zu unterbrechen. Aufstehen ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden:

- ❏ Am Arbeitsplatz, in der Uni oder der Schule: Sitzen regelmässig unterbrechen und bewegte oder stehende Pausen einlegen, zum Telefonieren aufstehen, Besprechungen im Stehen oder Gehen führen.
- ❏ In der Freizeit: Aktive Pausen vom Bildschirm machen und öfters medienfreie Zeiten einlegen. Post, Zeitung und SMS auch mal im Stehen lesen und im Tram oder Bus aufstehen.
- ❏ Im Alltag: Aktiv unterwegs sein, d.h. den Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen zu Fuss gehen, mit dem Velo fahren oder ein paar Haltestellen früher aus Tram oder Bus aussteigen.

Dehnen für mehr Beweglichkeit

Regelmässige Muskeldehnungen verbesseren primär die Beweglichkeit. Speziell profitieren Personen mit Beweglichkeitseinschränkungen, etwa durch sitzende Tätigkeit, nach längerer Immobilisation und inaktive Personen.
Zur akuten Steigerung der Beweglichkeit reichen relativ kurze Dehndauern von 5 Sekunden aus, für langfristigere Effekte sollten es jedoch mindestens 30 Sekunden sein. Die Dehntechnik – statisch, dynamisch oder federnd, ist dabei nicht entscheidend.
Eine wichtige Rolle für die Beweglichkeit spielen die Muskelfaszien, d.h. die Bindegewebshülle, die den Muskel umfasst. Durch das Dehnen werden die Faszien und der Muskel weicher. Wenn es um Beweglichkeit geht, können Selbstmassage der Faszien oder das Ausrollen mit einer Faszienrolle genauso effektiv sein wie Dehnen. Auch Krafttraining steigert die Beweglichkeit, sofern die Kraftübung über den gesamten Bewegungsumfang ausgeführt wird.
Es empfiehlt sich, bei Bedarf mindestens 2 Mal pro Woche Dehnübungen zu machen, wobei tägliches Dehnen grössere Zugewinne bringt.
Durch Krafttraining erschöpfte Muskulatur sollten Sie frühestens 12 Stunden nach dem Krafttraining dehnen.
Nicht geeignet ist Dehnen zur Vorbeugung von Muskelkater.

Dehnübungen und weitere Trainingstipps finden Sie auf:
www. dallalana.ch

IMPRESSUM
© 2026 by mediX schweiz
Das Gesundheitsdossier wurde im März 2026 vollständig überarbeitet und aktualisiert.

Autoren: Dr. med. Uwe Beise, Kaba Dalla Lana, Dipl. Physiotherapeutin FH

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.
Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch oder bei: mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch