



ags-Thema des Monats November

# Bewegen!

**Kempen, 01.11.2019** - Bewegung ist zwar kein Allheilmittel, aber in vielen Bereichen extrem wirkungsvoll, um Krankheiten vorzubeugen - besonders Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzinfarkt. "Leider sind die meisten Menschen so gepolt, erst etwas zu tun, wenn irgendwas wehtut", sagt Tim Hermkes, Sportwissenschaftler im ags-Team. Aber auch da kann Bewegung Wunder bewirken.

*Bewegen in seiner schönsten Form: Ein Strandspaziergang mit der Familie entlang der Klippen kann schon kleine Wunder bewirken, was Wohlbefinden und Gesundheit betrifft. Foto: Axel Küppers*

## **Denkpause Gesundheit**

*Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.*

Mit Bewegung, so Tim Hermkes, ist noch nicht einmal Sport gemeint, sondern die Bewegung, die man in den Alltag einbauen kann: zu Fuß gehen, um in den Ortskern zu kommen, anstatt das Auto zu nehmen; die Treppe benutzen, anstatt Aufzug oder Rolltreppe; nicht den Parkplatz nehmen, der am nächsten vor dem Eingang ist, sondern den am weitesten entfernten (z.B. beim Einkaufen). "Wir wollen an dieser Stelle also für mehr Bewegung im Alltag sensibilisieren."

Im ags geht es um Gewebetaining, nicht um Muskeltraining. Alle Fähigkeiten - Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Entspannung - finden einen Platz im Trainingsplan, falls das nötig ist. Das kann schon mal für Verwunderung sorgen, wenn ein muskulöser Mann hauptsächlich Beweglichkeitsübungen verschrieben bekommt. Oft ist es aber genau das, was bisher zu kurz gekommen und für die Probleme verantwortlich ist.

Das ags-Training ist auf den Alltag - privat wie beruflich - abgestimmt. Gerade die Bewegungen bzw. Aufgaben, die im Alltag Probleme bereiten, werden trainiert und verbessert. Dass dafür geschwitzt werden muss, muss jedem klar sein. Ebenso, dass Geduld notwendig ist, denn der Körper verändert sich nicht von einem auf den anderen Tag.

Bewegungstipps oder eine Trainingsberatung gibt das ags-Team gerne, Info unter Tel. 02152-518113.