



MEDIENMITTEILUNG

Bewegung in alltäglicher Dosis: 4 Tipps der Rheumaliga Schweiz

Im Rahmen des Schwerpunktthemas regt die Rheumaliga Schweiz dazu an, bewusst Bewegung in den Alltag einzubauen.

Zürich, 8. Juli 2024

Im Rahmen des zweijährigen Schwerpunktthemas bringt die Rheumaliga Schweiz Menschen mit und ohne Rheuma zum bewussten Bewegen. Sie gibt konkrete Tipps, wie sich Bewegung leichter im Alltag umsetzen lässt – für zu Hause, am Arbeitsplatz, unterwegs oder in der Freizeit. Bewegung im Alltag ist wichtig und trägt zur Reduktion verschiedener Gesundheitsrisiken bei.

Die Rheumaliga Schweiz informiert, klärt auf und motiviert – dies im Rahmen des zweijährigen Schwerpunktthemas «Bewegung». «Ob mit oder ohne Rheuma: Jeder Schritt ist gesundheitswirksam und gesundheitsrelevant», sagt Stefanie Wipf, Co-Leiterin Dienstleistungen der Rheumaliga Schweiz. Die allgemeine Empfehlung lautet 150 Minuten (zweieinhalb Stunden) moderate körperliche Aktivität pro Woche, die in kleine Einheiten unterteilt werden können. Folgende vier Tipps zeigen auf, wie das möglich ist:

1. Tipp: zu Hause

Wäsche aufhängen, Fenster putzen, staubsaugen oder den Küchenboden feucht aufnehmen: Versuchen Sie, täglich kleine Haushaltsarbeiten zu erledigen. Sie können dazu auch motivierende Musik einschalten und sich davon in Schwung bringen lassen. Platzieren Sie zudem eine Yogamatte da, wo Sie im Wohnzimmer ohne Umstände danach greifen können. So fällt es leichter, den Körper zu bewegen, während Sie beispielsweise fernsehen.

2. Tipp: Arbeitsplatz

Unterbrechen Sie das Sitzen stündlich mit etwas Bewegung und arbeiten Sie an einem höhenverstellbaren Schreibtisch abwechselnd sitzend und stehend. Kleine Meetings lassen sich gelegentlich auch in Form eines gemeinsamen Spazierganges oder stehend durchführen. Nehmen Sie sich mittags Zeit fürs Essen, aber nutzen Sie die halbe Mittagspause für einen zügigen Spaziergang.

3. Tipp: Unterwegs

Sie fahren Auto? Dann suchen Sie nicht nach der perfekten, nahe liegenden Parklücke, sondern parkieren in einiger Entfernung und spazieren den restlichen Weg. Wenn möglich, fahren Sie ein- oder zweimal pro Woche mit dem Velo zur Arbeit. Oder steigen Sie ein oder zwei Haltestellen früher aus dem Bus oder Tram, um den Rest zu Fuss zurückzulegen. Nehmen Sie wenn möglich die Treppen anstelle des Lifts.





4. Tipp: Freizeit

Verabreden Sie sich mit anderen zu regelmässigen Spaziergängen. Der sanfte Gruppendruck wirkt Wunder gegen den inneren Schweinehund. Laub zusammenrechen, den Rasen mähen und Erde mischen: Gartenarbeit ist wertvolle Alltagsbewegung, wenn Sie sie auf kleine Einheiten unter der Woche verteilen, statt alles am Samstag erledigen zu wollen.

Vorteile regelmässiger Bewegung

Alltagsbewegung erhöht die Herz-Kreislauf-Gesundheit, stärkt die muskuläre Fitness und verringert viele der mit Rheuma verbundenen Gesundheitsrisiken wie Bluthochdruck, Diabetes oder depressive Verstimmungen. Bewegung schmiert die Gelenke, stärkt den Knorpel und fördert die Knochendichte und -struktur. Auf diese Weise können eine Osteoporose oder Arthrose verhindert oder deren Entwicklung verlangsamt werden. Bewegung stärkt zudem die Abwehrkräfte, die durch eine chronische Erkrankung, medikamentöse Immunsuppression oder Nebenwirkungen oftmals geschwächt sind. Regelmässige Bewegung kann ausserdem die Muskeln, die die Wirbelsäule stützen, stärken und auf diese Weise Rückenschmerzen lindern.

Die Rheumaliga im Einsatz

Vom 9. bis 16. September 2024 findet die nationale [Aktionswoche](#) mit Bewegungs-Schnupperkursen statt. Mit der neuen [Postkarten-Kampagne](#) «Kommst du mit?» will die Rheumaliga zur Bewegung animieren. Die Postkarten können kostenlos im [Shop](#) der Rheumaliga bestellt werden. Zudem gibt es am 22. August ein kostenloses [Webinar](#) mit einer Sportpsychologin zum Thema Motivation. Über den [Podcast «Rheuma persönlich»](#) und weitere Kanäle informiert die Rheumaliga Schweiz über bewusste Bewegung.



BU: Drei Sujets der Kampagne «Kommst du mit?»

Was ist Alltagsbewegung?

Unter diesen Begriff fallen alle körperlichen Aktivitäten, die ein wenig mehr Energie erfordern, als man im Ruhezustand verbraucht. Dabei erhöht sich die Herzfrequenz und es wird mehr Körperwärme produziert. Auf der anderen Seite ist die Alltagsbewegung weniger fordernd und



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

in der Form freier als ein Training, das geplant, strukturiert, repetitiv und zielgerichtet ist. Alltagsbewegung braucht nur wenig Organisation und soll in einen normalen Tag passen.

Weitere Auskünfte

Tina Spichtig, Public Relations und Medien, Tel. 044 487 40 66, t.spichtig@rheumaliga.ch

Die **Rheumaliga Schweiz** ist das nationale Kompetenzzentrum für Rheuma. Sie ist die Dachorganisation von 17 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie ist erste Anlaufstelle für Betroffene, bietet niederschwellige Beratungen an und gilt als vielseitige Fortbildungsstätte für Rheuma-Fachpersonen (Ärzt*innen, Apotheker*innen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Medizinische Praxisassistent*innen). Sie ist ausserdem Trägerin von innovativen Versorgungsprojekten, beispielsweise in der Prävention und in der Grundversorgung. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet, finanziert sich vorwiegend durch Spenden und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Rheuma umfasst 200 unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, also der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen oder des Bindegewebes. Betroffene leiden häufig an starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen – auch Organe können involviert sein. In der Schweiz leben rund 2 Millionen Menschen mit Rheuma. Bereits Kinder und Jugendliche können betroffen sein: 1 von 1000 Kindern leidet an einer rheumatischen Erkrankung.

