



# Mit Bewegung geht alles besser

Gesund & fit bis ins hohe Alter – so klappt es

Prof. Dr. Hans A. Bloss

# Impressum

## Mit Bewegung geht alles besser

1. Auflage 2022

aus der Reihe: „Gesundheit mit der Apotheke“

Die Ratgeber-Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ wird betreut durch die Redaktion der Apotheken-Kundenzeitschrift „Das Apotheken Magazin“.

Lektorat: Apotheker Rüdiger Freund

Umschlaggestaltung/Layout/Grafiken: Sabine Hoerlin

Bilder Umschlag: : ©iStockphoto.com: PIKSEL

Bilder Innenteil: Kirsten Holzberg (S. 4); ©iStockphoto.com: PIKSEL (1, 6), Dash\_med (S.2/3), Viacheslav Peretiatsko (S. 8), Aja Koska (S. 11), dragana991 (S. 12, 26, 31), Ridofranz (S. 14, 71), monkeybusinessimages (S. 17, 18, 22/23, 39, 90), Halfpoint (S. 20, 56), Suzi Media Production (S. 28), Inside Creative House (S. 33), bit245 (S. 41), Nenad Cavoski (S. 43), Zinkevych (S. 45, 83), Prostock-Studio (S. 48, 88), AndreyPopov (S. 54, 94), nd3000 (S. 62), gbh007 (S. 65), Lordn (S. 66), ViktorCap (S. 75), Wavebreak-media (S. 77)

Illustrationen: ©iStockphoto.com: tonioyumui (S. 79-81), Oleksii Bulgakov (S. 85-87)

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden, soweit nicht im Urheberrechtsgesetz etwas anderes bestimmt ist.

ISBN 978-3-7741-1666-5 (Buch)

ISBN 978-3-7741-1667-2 (E-Book)

Pharmazentralnummer: 18049461

© 2022 Govi (Imprint)

In der Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH

Apothekerhaus Eschborn, Carl-Mannich-Straße 26, 65760 Eschborn

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Mit Bewegung geht alles besser

Gesund & fit bis ins hohe Alter – so klappt es

Prof. Dr. Hans A. Bloss





# Inhalt

- 4 | Der Autor
- 5 | Vorwort
  
- 8 | Bewegung ist Leben**
- 9 | Warum Bewegung die beste Gesundheitsvorsorge ist
- 10 | Keine Ausreden – Bewegung fängt im Kopf an
- 13 | So können Sie Bewegung in Ihr Leben integrieren
- 16 | Weniger ist mehr – auch bei Bewegung und Sport
  
- 18 | Gesund und fit bis ins hohe Alter – so geht's**
- 19 | Mehr Bewegung im Alltag
- 22 | Altersaktivitäten verstärken
- 26 | Arthrose bekämpfen
- 28 | Ausdauer verbessern
- 37 | Bluthochdruck senken
- 39 | Depression und Burn-out reduzieren
- 41 | Diabetes verhindern
- 42 | Herzinfarkt und Schlaganfall vorbeugen



- 47 | Immunsystem stärken
- 50 | Krebs bekämpfen
- 51 | Osteoporose vorbeugen
- 53 | Rückenschmerzen verhüten
- 55 | Stress bewältigen
- 58 | Übergewicht abbauen
  
- 62 | Praxisteil:  
Bewegungsprogramme**
- 63 | Gehen und Walking
- 66 | Jogging
  
- 69 | Gemischtes Bewegungs-  
training ab 50
- 71 | Schwimmen
- 74 | Radfahren
- 77 | Stretching-Grundprogramm
- 82 | Krafttraining-Grundprogramm
- 88 | Heimtraining mit Fitness-  
geräten
- 93 | Apps und digitale Helfer für  
den Gesundheitssport
- 96 | Stichwortverzeichnis

## Der Autor



### **Prof. Dr. Hans A. Bloss**

Geboren 1939, Sportwissenschaftler und renommierter Gesundheitssport-Experte, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Bewegung, Sport, Gesundheit und Fitness und gilt als Experte in diesen Bereichen („Fitness-Papst“). Er ist bekannt als Autor zahlreicher Bücher und Beiträge in Zeitungen, Zeitschriften, Rundfunk und Fernsehen und war Gastprofessor in Kolumbien, den USA, Israel, Honduras und Costa Rica.

Prof. Bloss war jahrzehntelang ein begeisterter Jogging-Fan und hält sich im höheren Alter mit Spazieren gehen, Walking, Schwimmen, Radfahren und Heimtraining auf Fitnessgeräten fit. Siehe auch Wikipedia-Eintrag „Hans Andreas Bloss“.

Alle in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden vom Autor und dem Verlag auf das Sorgfältigste recherchiert. Gleichwohl sind Druckfehler und sonstige Falschangaben trotz Überprüfung nicht immer und überall auszuschließen. In solchen Fällen übernehmen weder Verlag noch Autor die Haftung.

# Vorwort

Christoph Wilhelm Hufeland, der berühmte Leibarzt von Goethe und Schiller, erkannte bereits vor über 200 Jahren: „Die Erfahrung lehrt, dass diejenigen Menschen am ältesten geworden sind, die anhaltende und starke Bewegung, und zwar in frischer Luft, haben.“ Von Johann Wolfgang von Goethe selbst erfahren wir: „Bin ich darum alt geworden, dass ich immer dasselbe denken soll? Ich strebe vielmehr, täglich etwas anderes, Neues zu denken, um nicht langweilig zu werden. Man muss immerfort verändern, erneuern, verjüngen und sich bewegen, um nicht zu verstocken.“ Martin Walser, nach Günter Grass derzeit sicherlich Deutschlands bekanntester Dichter, sagt uns: „Du musst täglich trainieren, die Zehen wie das Gehirn. Es geht immer nur um eines: Bewegung. Nichts ist so schlimm wie Bewegungslosigkeit.“

Es gibt zahlreiche Ratgeber zu Bewegung, Gesundheitssport und Fitness – gedruckt und im Internet. Diese „Bewegung“ für mehr Bewegung habe ich in den 1980er Jahren, also vor etwa 40 Jahren, mit meinen Büchern, Zeitschriftenbeiträgen, Rundfunkserien und Fernsehauftritten mit angestoßen und mitgeprägt, weshalb mich viele Medien als „Fitness-Papst“ bezeichneten. Der Titel meines 1986 erschienenen Taschenbuches „Bewegung tut not“ ist auch heute noch aktuell, denn nach wie vor bewegen sich 50 Prozent der Deutschen über 14 Jahre nicht regelmäßig sportlich.

Das Neue an diesem Ratgeber ist, dass meine Vorschläge sowohl auf wissenschaftlichen Kenntnissen als auch auf jahrzehntelangen eigenen Bewegungs-Erfahrungen und meiner Liebe zur Bewegung beruhen.

Denn es ist ein Unterschied, ob ich als Wissenschaftler und Sporttreibender mit 40 oder 50 Jahren über Bewegungserfahrungen und Trainingsbelastungen rede oder mit 70 oder 80 Jahren. Ich bin inzwischen 82 Jahre alt und dank meiner Liebe zur Bewegung – und vielleicht auch dank Gottes – bisher so gesund und fit geblieben, dass ich meinen Alltag, berufliche Tätigkeiten und meine Freizeit noch gut bewältigen kann.



Zwar sind genetische Anlagen wichtig, die meisten Wissenschaftler sind sich aber darin einig, dass wir für bis zu zwei Drittel der Voraussetzungen für ein gesundes, glückliches und langes Leben selbst verantwortlich sind. Bewegung spielt dabei eine zentrale Rolle. Ein „Geheimnis“ für ein gesundes und langes Leben gibt es nicht, auch wenn darüber schon viele Bücher geschrieben wurden.

Ich wurde schon oft nach meinem wissenschaftlichen Ansatz bezüglich der Begriffe „Bewegung“, „Gesundheitssport“ und „Sport“ gefragt. In allen meinen Veröffentlichungen seit Mitte der 1980er Jahre hat sich meine Position dazu nicht wesentlich verändert. Im Gegenteil, sie hat sich erweitert und verfestigt. Bewegung und Gesundheitssport sind weitgehend dasselbe, wobei ich zusätzlich den Begriff „sanfter Gesundheitssport“ eingeführt habe. Der Fokus liegt auf der moderaten körperlichen individuellen Anstrengung, woraus sich gesundheitliche Wirkungen für mehr Gesundheit, Fitness, Wohlfühl, Lebensoptimismus, Alterszuversicht, Lebensverlängerung ergeben. Deshalb können Sie auch „Fit ohne Sport“ werden und „Ihr Alltag ist Training genug“, wie ein weiteres 2007 von mir mitverfasstes Buch heißt, wenn Sie Ihren Alltag entsprechend bewegungsintensiv gestalten.

Wenn auch Sie alt werden und dabei gesund und glücklich bleiben wollen, möchte ich Ihnen die Lektüre dieses Buches ans Herz legen. Denn der Philosoph Arthur Schopenhauer erkannte bereits vor 150 Jahren: „Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Fangen Sie morgen mit einer Bewegung an.  
Es gibt nichts Besseres im Leben.

Herzlichst,  
Ihr Hans A. Bloss

# Bewegung ist Leben

