



Bewegung und Sport mit Lipödem

Sie müssen mehr Sport machen und sich mehr bewegen.

Den Satz hören wir bei fast jedem Arztbesuch und ständig glauben wir, dass uns unterstellt wird, wir seien faul und würden zu wenig Sport machen. Weil dieser Satz so häufig fällt, hören wir weg. Wir stellen uns quer und blockieren. Manchmal überfordert es einen einfach, mit einer chronischen Erkrankung zu leben und die Forderung, dass man mehr Sport machen soll, kommt einem vor, als würde man einem Fisch sagen, fang an zu laufen.

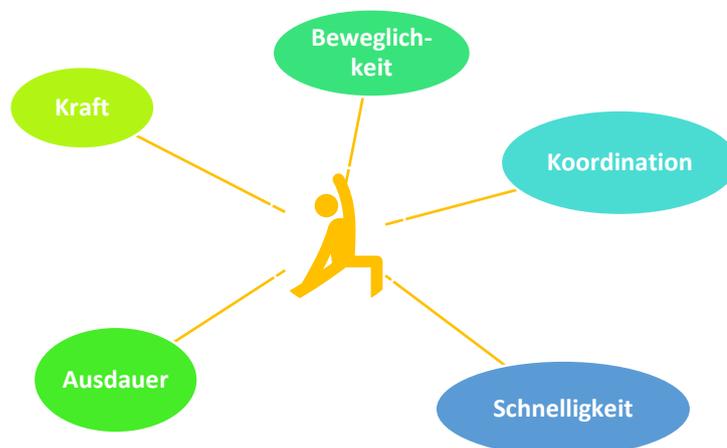
Bewegung, Sport und Lipödem passen sehr gut zusammen, denn durch Bewegung und Sport können wir positiv gegen unsere spezifischen Schmerzen und Einschränkungen arbeiten und sogar unser Gewicht besser regulieren. Außerdem bekommen wir ein positiveres Körpergefühl und fühlen uns insgesamt wohler.

Wenn du mit dem Lipödem leben lernst, wird dir die Lebensumstellung Stress bereiten. Schnell ist man in der Mühle des Abnehmens und Kümmerns um Flachstrick, Lymphdrainage und Co. - einem Hamsterrad, aus dem man nur schwer wieder aussteigen kann, weil Aussteigen eine Verschlechterung der Symptome bedeutet. Bewegung und Sport, können Stress gut abbauen und deinen Körper unterstützen, wenn er passend in den Alltag integriert wird und die positiven Effekte zu spüren sind.

Entspann dich und gehe die Aktivitätssteigerung langsam und koordiniert an. Die nächsten Informationen werden dir dabei helfen, Aktivität strukturiert in dein Leben zu lassen.

Der Unterschied zwischen Bewegung und Sport

Die Bewegungen unseres Körpers, also unsere motorischen Fähigkeiten, setzen sich aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit zusammen. Man benötigt sie für viele verschiedene Arten von Bewegung in unterschiedlicher Ausprägung.





Unterschiedliche Aktivitäten können deine motorischen Fähigkeiten verbessern. Das geschieht durch regelmäßiges Training. Je regelmäßiger du dich bewegst, desto besser trainierst du deine motorischen Fähigkeiten. Da sich die Fähigkeiten gegenseitig beeinflussen, lassen sie sich allerdings nicht strikt getrennt voneinander trainieren. Wer zum Beispiel durch Schwimmen seine Ausdauer verbessern möchte, trainiert immer auch seine Muskeln und bekommt dadurch mehr Kraft in den Beinen und Armen. Du schlägst zwei Fliegen mit einer Klappe!

Wichtig für uns ist alle Bereiche abzudecken, denn dadurch unterstützen wir unseren Körper und unsere Seele.

Ausdauer

Ausdaueraktivitäten sind z. B. Wandern, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Du beanspruchst deine großen Muskelgruppen und mindestens 30 Prozent der Skelettmuskulatur sind dann aktiv. Du verbesserst die Leistungsfähigkeit deines Herzens und stärkst das Herz-Kreislauf-System. Hierzu musst du die Aktivität mindestens über einen Zeitraum von zehn Minuten ohne Unterbrechung aufrechterhalten. Du musst also gar nicht stundenlang joggen, um etwas Gutes für dich zu tun. Dein Ruhepuls nimmt ab und langfristig senkst du deinen Blutdruck.

Ausdauersport hat auch einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel. Die Fettverbrennung wird angeregt. Außerdem bewirkt Ausdauersport in der Regel, dass auch das sogenannte LDL-Cholesterin im Blut sinkt und das HDL-Cholesterin steigt. Ausdauertraining kann auch der Entstehung von Diabetes entgegenwirken. Durch das Training wächst die Zahl der Andockstellen für den Botenstoff Insulin im Körper. Die sogenannte Glukosetoleranz wird verbessert und der Insulinspiegel im Blut geht zurück. Zudem verbessert Ausdauertraining die Sauerstoffversorgung des Gewebes und die allgemeine Stresstoleranz des Körpers.



Baue in deinen Alltag kleine Ausdauereinheiten ein, die mindestens 10 Minuten lang andauern.

Kraft

Unter Krafttraining versteht man kraftseigernde Muskelkräftigungsaktivitäten, die Muskelmasse erhöhen, zum Beispiel durch Heben von Gewichten. Eine gut entwickelte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule nachhaltig und beugt Haltungsschäden und Rückenschmerzen vor. Da wir uns aufgrund von Schmerzen oft schonen, ist das Krafttraining auf jeden Fall sehr wichtig und darf nicht fehlen. Mit Krafttraining ist nicht stundenlanges Gewichte heben und Gerätetraining im Fitnessstudio gemeint. Du kannst zum Beispiel mit Pilates, Yoga oder Fitnessbändern deine Muskulatur stärken. Insbesondere der Fußmuskulatur solltest du Aufmerksamkeit schenken, da deine Füße dein Körpergewicht tragen müssen.

Krafttraining hat zudem durch die Zug- und Druckbelastungen eine knochenstärkende Wirkung. Die Knochenmasse wird aufgebaut und die Knochendichte gesteigert. Das Risiko von Knochenbrüchen wird dadurch gesenkt. Mehr Muskelkraft kann ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System nehmen. Wenn du dich stärker fühlst, wirst du auch bewusster und bekommst eine bessere Körperhaltung.



Häufig wird gefragt, ob Lipödempatientinnen überhaupt Krafttraining machen sollten. Durch ein gezieltes Krafttraining kannst du deinen Körper beim Abnehmen unterstützen, da sich durch den Aufbau von Muskelmasse dein Grundbedarf an Energie erhöht. Vielleicht erhöht sich zunächst dein Gewicht auf der Waage, aber langfristig wirst du davon profitieren.



Baue ein Krafttraining in den Alltag ein, um deine Muskulatur zu stärken!

Beweglichkeit

Deine Beweglichkeit kannst du am besten durch Dehnübungen fördern. Besonders eignet sich Yoga, um deine Beweglichkeit zu fördern. Mittlerweile werden immer mehr Yoga-Kurse speziell für Lip- und Lymphödempatientinnen angeboten. Zwar nimmt die Gelenkbeweglichkeit mit zunehmendem Alter ab, jedoch lässt sich durch Übung in allen Altersgruppen die Beweglichkeit erhalten und verbessern.

Außerdem können Beweglichkeitsübungen die Stabilität und das Körpergleichgewicht, also die Balance, trainieren, insbesondere in Kombination mit Kräftigungsübungen. Auch Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Bänder lassen sich dadurch vorbeugen. Fehlbelastungen, die durch einseitige oder falsche Bewegungsabläufe entstehen, kann man so ebenfalls verhindern. Mit dem Fortschreiten der Lipödemerkrankung kann die Beweglichkeit sehr stark eingeschränkt sein. Hier ist der Gedanke der Prävention unbedingt notwendig. Lipödempatientinnen müssen beweglich bleiben, um zum Beispiel auch die Kompressionsversorgung selbstständig anziehen zu können.



Nutze Sportarten wie z.B. Yoga, um deine Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern!

Koordination (Geschicklichkeit)

Koordinationsübungen fördern das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur. Bei körperlichen Aktivitäten wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga werden verschiedene Übungen kombiniert, die die Koordinationsfähigkeit deutlich verbessern. Du förderst auch deinen Gleichgewichtssinn. Das Risiko von Stürzen wird dadurch gesenkt. Stürze bedeuten für uns immer aufgrund der starken Hämatomneigung ein Risiko, mal ganz abgesehen von den Schmerzen, die wir durch den Sturz erleiden.



Nutze Sportarten, die deine Koordinationsfähigkeit erhalten und verbessern!



Schnelligkeit

Unter Schnelligkeit versteht man die Fähigkeit, bestimmte Bewegungen durch das Zusammenspiel von Koordination und Kraft mit einer hohen Beschleunigung auszuführen. Dies spielt meist nur im Wettkampfsport eine Rolle oder bei Hobbyläufern, die schneller werden wollen. Für Lipödempatientinnen erscheint Schnelligkeit auf den ersten Blick nicht so wichtig, aber wenn man sich Gedanken macht, kommt man schnell auf die Bedeutung von Schnelligkeit für uns. Zwar sollten wir im Sinne der Motivation unsere Zeiten nicht mit Nicht-Betroffenen vergleichen. Aber das Messen der Zeit oder wie oft wir eine Aktivität in einer vorgegebenen Zeit durchführen, kann die eigene Motivation aufrechterhalten. Wir dürfen nicht vergessen, dass grade der Wettkampf auch ein Spiel für uns ist und unseren Dopaminhaushalt positiv beeinflussen kann. Sich zu bewegen soll Spaß machen und motivieren.



Suche dir eine*n Wettkampfpartner*in, mit dem du etwas um die Wette machst 😊. Versuche besser zu werden oder Leistungen zu erhalten!

Jede Art von Bewegung, bei der wir Energie verbrauchen, ist körperliche Aktivität in unterschiedlicher Intensität. Alltägliche Routinetätigkeiten wie z. B. das Gehen oder das Tragen von leichten Gegenständen und damit alles, was wir im Alltag tun, zählt als Bewegung mit leichter Intensität und damit zur **Grundaktivität**.

Um körperliche Aktivität **mittlerer (moderater) Intensität** handelt es sich, wenn die Bewegung als etwas anstrengend wahrgenommen wird. Man kann sich dabei noch reden, aber nicht mehr singen. Die Atmung ist etwas schneller, weil der Körper mehr Energie und damit mehr Sauerstoff benötigt. Zur mittleren Intensität zählen beispielsweise Bewegungsarten wie Tanzen, Gymnastik, schnelles Gehen (Walking) oder moderates Schwimmen.

Eine **hohe Intensität** der körperlichen Bewegung liegt vor, wenn sie als anstrengend wahrgenommen wird und man dabei nicht mehr sprechen kann. Die Atmung ist schnell. Eine hohe Bewegungsintensität besteht z. B. beim schnellen Radfahren (20–23 km/h), Laufen (Joggen) (≥ 8 km/h) oder Sportschwimmen.

Was ist dann also Sport, wenn alles zur Bewegung gehört?

Bewegung ist allgemein betrachtet der Zustand jenseits der Ruhe, die Alltagsbewegung und die sportliche Betätigung zur Gesundheitsförderung. Sport hingegen ist die intensive geistige oder **körperliche Betätigung mit Leistungsanspruch**. Sport ist eine kulturelle Handlung von Menschen, die sich geistig oder körperlich in Wettkämpfen messen.

Sowohl Bewegung als auch Sport sind also körperliche Aktivitäten. Zur Bewegung werden alle Aktivitäten zugeordnet, die im Rahmen von Freizeit, Spiel, Arbeit, aktiver Fortbewegung und Hausarbeit stattfinden. Von Sport spricht man hingegen, wenn die körperliche Aktivität geplant, strukturiert, regelmäßig und zielgerichtet stattfindet. Beim Sport ist es das Ziel, die körperliche Fitness zu verbessern oder zu erhalten. Der Übergang zwischen Sport und Bewegung ist fließend. Spazieren gehen, im Garten arbeiten, die täglichen Wege zu Fuß und mit dem Fahrrad erledigen – auch das fördert die Gesundheit. Als Sport würde man dies aber nicht bezeichnen, da kein Leistungsanspruch gegeben ist.



Sportliche Aktivitäten unterscheidet man in Leistungssport und Breitensport. Zudem muss man noch den sogenannten Gesundheitssport und den Rehasport zählen. Gesundheitssport und Rehasport richten sich vor allem an Menschen mit Erkrankungen. Ziel ist es, die Gesundheit wiederherzustellen, eine Verschlechterung zu verhindern, einen langen Verlauf oder Folgeschäden einer bestehenden Erkrankung zu vermeiden.

Lipödempatientinnen dürfen Leistungssport machen. Voraussetzung ist, dass man dadurch keine Schmerzen hat und sich der Gesundheitszustand nicht negativ verändert. Solange es dir guttut, dir nicht schadet und Spaß macht, spricht nichts dagegen. Sollte deine Erkrankung sehr fortgeschritten sein, ist jedoch der Erhalt der Bewegungsfähigkeit am wichtigsten. Wer noch nie Sport gemacht hat oder nach langer Pause wieder einsteigt, sollte mit Rehasport beginnen, um wieder einzusteigen.



Wenn dir also der Auftrag gegeben wird, dich mehr zu bewegen oder mehr Sport zu machen, frage deine Ärztin oder deinen Arzt, was er genau damit meint. Sage auch selbstbewusst, dass mehr Bewegung sicherlich noch drin ist, wenn du schon ausreichend Sporteinheiten in der Woche machst. Sich überzubelasten ist kontraproduktiv in vielerlei Hinsicht.

Bewege ich mich genug?

Lipödempatientinnen wird häufig gesagt, sie sollten noch aktiver werden und noch mehr Sport treiben oder sich noch mehr bewegen. Sicherlich kann dies motivieren, aber auch genau das Gegenteil bewirken. Bewegst du dich genug? Gibt es da einen Maßstab?

Erwachsene ab 18 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten mit mittlerer Intensität (z.B. Walken) oder 75 Minuten mit hoher Intensität (z.B. Joggen) im Ausdauerbereich bewegen. Das empfiehlt die Leitlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Erwachsene sollten mindestens zwei Tage pro Woche eine muskelstärkende körperliche Aktivität mit mittlerer oder höherer Intensität ausüben, z.B. Liegestütze oder Hantelübungen. Ältere Menschen (ab 65 Jahren) mit eingeschränkter Mobilität sollten mindestens dreimal pro Woche ihr Gleichgewicht trainieren (z.B. Tai-Chi), um durch mehr Stabilität Stürze zu vermeiden.

Die Sache mit den 10.000 Schritten

Das Gehen von 10.000 Schritten am Tag wird von vielen Menschen praktiziert und in der Wissenschaft stark diskutiert. 10.000 Schritte am Tag zu gehen, ist aber keine wissenschaftliche, leitlinienbasierte Vorgabe, sondern vielmehr ein Ansporn körperlich aktiv zu sein. In Studien wurde untersucht, wie sich die Menge an Schritten auf die Sterblichkeit auswirken. Bei älteren Personen reichen bereits über 4400 Schritte und bei jüngeren 7500 Schritte.

Lipödempatientinnen sollten sich tagesformabhängig möglichst viel bewegen, je nach körperlicher Einschränkung sind 4400 Schritte pro Tag für uns bereits eine riesige Herausforderung und Leistung!



Die Sache mit den 10.000 Schritten sollten wir also entspannt betrachten. Mit Hilfe von Schrittzählern, sogenannten Pedometern, kannst du eine körperliche Aktivität über die Erfassung von Schritten beim Gehen oder Laufen messen und aufzeichnen. Bei anderen körperlichen Aktivitäten wie z. B. beim Fahrradfahren, Rudern oder Schwimmen gelangt ein Schrittzähler jedoch an seine Grenzen. Allerdings werden die technischen Geräte immer besser und viele Smartwatches und Fitnesstracker erkennen bereits die Art deiner Bewegung automatisch. Es gibt auch Apps, mit denen du zusammen mit deinem Handy deine Bewegung tracken kannst.

Deine Bewegung aufzuzeichnen, ist sehr motivierend und wird auch von vielen Krankenkassen gefordert, wenn es um Kostenübernahmen z.B. von Liposuktionen geht. Außerdem macht es Spaß, sich mit anderen über Fortschritte auszutauschen (Stichwort: Wettkampf). Wenn du anfangen möchtest, deine Aktivität zu steigern, so macht es Sinn sich eine Fitnessuhr anzuschaffen oder eine entsprechende App zu installieren.

Es geht auch ohne die ganzen modernen Geräte! Zähle, wie oft du in der Woche aktiv warst. Um den Empfehlungen nachzukommen, kann man die Aktivitäten über mehrere Tage verteilen oder an einem Tag ausführen. Miss also, wie viele Minuten du körperlich aktiv warst. Wähle hierzu Aktivitäten mittlerer Intensität aus. Wenn man nebenbei noch reden, allerdings nicht mehr singen kann, ist es eine körperliche Aktivität mittlerer Intensität. Man befindet sich dann vorwiegend der Fettverbrennung. Im Ausdauerbereich befindet sich der ideale Puls (Herzfrequenz) im Bereich zwischen 60 und 85 Prozent des Maximalpulses. Der Maximalpuls ist jener Wert, den du bei größtmöglicher Anstrengung höchstens erreichen kannst.

Er ist unter anderem vom Alter und vom Geschlecht abhängig. Diesen Wert solltest du nicht überschreiten, denn andernfalls wird der Körper einer zu großen Belastung ausgesetzt. Um den Maximalpuls zu bestimmen, kann diese Formel zur Berechnung herangezogen werden:

Männer: Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$

Frauen: Maximalpuls = $226 - \text{Lebensalter}$

Während der körperlichen Aktivität ist das gleichzeitige Pulsmessen mit den eigenen Fingern eher schwierig. So ganz geht es nicht ohne technische Geräte. Beim Laufen etwa müsste man immer wieder anhalten, um den Puls zu messen, das ist ungünstig.

Benefits durch Bewegung

Bewegung gibt dir einige Benefits, sowohl körperlich als auch seelisch.

Bewegst du dich, regt das viele Vorgänge im Körper an: Bewegung wirkt auf deinen Bewegungsapparat, aber auch auf dein Herz-Kreislauf-System, deinen Stoffwechsel, dein Immunsystem, deine Hormone sowie auf dein Nervensystem und damit auch auf deine Gehirnfunktion und deine Psyche. Dein Lymphsystem wird durch deine Bewegung angeregt, nur dann kann es ausreichend arbeiten. Je intensiver deine körperliche Aktivität ist, desto größer ist die Auswirkung auf verschiedene Körperfunktionen.



Muskeln entspannen sich und ziehen sich zusammen bei Bewegung. Bewegung verbessert die Versorgung deines Körpers mit Nährstoffen, zudem stärkst du deine Sehnen und Bänder, die deine Gelenke schützen. Die Energie beziehen die Muskeln aus den aufgenommenen Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Deswegen achte unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung.

Eine durch regelmäßige Bewegung geforderte Herzmuskulatur wird langfristig gestärkt. Das Herz vergrößert sich und kann mehr Blut in den Körper pumpen, die Durchblutung des Körpers verbessert sich zunehmend. Langfristig sinkt dein Ruhepuls durch regelmäßige Bewegung.

Regelmäßige Ausdauerbelastung stärkt zudem die Atemmuskeln. Du wirst merken, dass du schneller und tiefer atmen kannst. Dir geht die Puste nicht so schnell aus! Die Atmung passt sich an wechselnde Belastungen effektiver an und unterstützt dein zentrales Nervensystem.

Bleibe also motiviert, bewege dich so viel wie möglich! Auch wenn du nicht sieben Tage die Woche Sport machst, tust du deinem Körper Gutes, wenn du einfach in Bewegung bleibst!

Wenn du dich bewegst, dann spürt das auch deine Seele. Bewegung wirkt sich positiv auf deine Psyche aus. Sie merkt, dass sie mehr Lebensqualität erhält. Das Gehirn erhält mehr Sauerstoff und kann besser arbeiten. Es produziert vermehrt Nervenzellen und schüttet Botenstoffe aus, zum Beispiel Glückshormone oder Botenstoffe, die für einen besseren Schlaf sorgen oder für eine bessere Funktion des Darmes. Stresshormone können abgebaut werden und du wirst stressresistenter.



Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Maß an Bewegung und der psychischen Gesundheit. Nicht nur psychische Erkrankungen können vermieden oder positiv beeinflusst werden, sondern auch das eigene Selbstwertgefühl. Durch mehr Bewegung erhältst du mehr Selbstbewusstsein und das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Mit Fortschreiten der Lipödemerkrankung wirken sich die Folgeerscheinungen stark auf unsere Psyche aus, dem müssen wir mit einem gesunden Mindset entgegenwirken.

Wenn ich es mit der Bewegung einfach lasse...

Bewegungsreduktion führt zu negativen Veränderungen im Körper. Dein Muskelgewebe wird schwächer, zum Beispiel lässt die natürliche Haltefunktion der Rumpfmuskeln nach. Dadurch entstehen Haltungsschwächen, Haltungfehler oder irgendwann kommt es zu Schäden der Wirbelsäule. Haltungfehler beeinträchtigen auch die Organfunktionen im Brustkorb, im Bauch und im Becken.

Eine geschwächte Fuß- und Wadenmuskulatur kann zu Senkfußbeschwerden führen. Geschwächte Muskeln sind nicht in der Lage, das Fußgewölbe zu halten. Dein Körpergewicht wird von deinen Füßen getragen. Nimmt die Muskelmasse ab, benötigt dein Körper weniger Energie. Selbst wenn du an deiner Ernährungsweise nichts verändert hast, kannst du stark zunehmen.



Lipödempatientinnen haben häufig Begleiterscheinungen aufgrund des Bewegungsmangels und des erhöhten Körpergewichtes. Vielleicht hast du auch von wissenschaftlichen Untersuchungen gehört, die belegen, dass Bewegungsmangel und Übergewicht die Entstehung verschiedener Erkrankungen fördern, zum Beispiel Darmkrebs, Brustkrebs, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Schlafstörungen, Diabetes, Gelenkentzündungen oder Osteoporose sowie zu verschiedenen psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen und Angststörungen.

Wenn dein Arzt dir zu mehr Bewegung und Sport rät, will er dich nicht persönlich angreifen oder dich zur Verzweiflung bringen. Bewegungssteigerung mit einer gesunden Anzahl an Sporteinheiten ist für das Leben mit dem Lipödem ein wichtiger Faktor, um es in dne Griff zu bekommen.

Wie gehe ich das Thema Bewegung für mich an?

1. Führe einen kleinen Check-up für den Ist-Zustand durch (Fragebogen) und überlege dir, was du ändern möchtest. Weniger ist hierbei immer mehr, weil man motiviert bleiben muss, um überhaupt eine Veränderung zu einer Routine werden zu lassen. Vermeide dich dabei zu bewerten. Schreibe einfach auf, wie es ist. Niemand verurteilt dich dafür, wenn du nicht wie ein Leistungssportler deine Tage hinter dich bringst. Nimm den Fragebogen erstmal als Selbstgespräch wahr und sprich mit dir als wärst du deine beste Freundin. Mit ihr würdest du auch liebevoll und nicht wertend sprechen, wenn sie ein Problem hat und um Rat fragt.
2. Wenn du es allein nicht hinbekommst oder merkst, dass dich das Ganze überfordert, dann suche im Internet nach einem Coaching-Angebot. Es gibt Menschen, die gelernt haben, andere in ihren Vorhaben zu begleiten, gemeinsam mit ihnen Ziele zu entwickeln und zu erreichen. Eine gute Freundin oder Leidensgenossinnen können ebenso Hilfestellungen geben. Manchmal sieht man vor lauter Wald die Bäume nicht mehr. In manchen Fitnessstudios gibt es spezielle Angebote für Menschen, die sportlicher werden möchten und mehr Begleitung dabei brauchen. Nachfragen schadet nicht!
3. Wenn du deinen Ist-Zustand kennst, dann kannst du direkt loslegen und dir ein Ziel setzen mit einer Frist, bist wann du das Ziel umgesetzt haben möchtest. Das motiviert und gibt einem das Gefühl, die Veränderung auch aus eigener Kraft bewirken zu können. Natürlich macht es auch hier wieder Sinn zu dokumentieren und festzuhalten, wenn du erfolgreich bist.
4. Mache dir einen Wochenplan, indem du deine Aktivitäten festlegst. Passe ihn an, wenn du merkst, dass er dich eher stresst, als Struktur und Erleichterung zu geben. Beachte noch einmal den Unterschied zwischen Bewegung und Sport.



Fragebogen: Check-up

Bewegung ist für mich...

Wie oft mache ich pro Woche Sport und welchen Sport mache ich? Was mache ich am liebsten und warum?

Welche Sportarten oder Bewegungsformen fallen mir schwer? Warum?

Wann mache ich Sport? Zeitpunkt/feste Uhrzeit? Spontan?

Wie viel bewege ich mit im Alltag? Spaziergänge? Wege zu Geschäften? Wie komme ich zur Arbeit? Wie nehme ich die Wege für andere Termine wahr?

Bin ich aktuell zufrieden oder möchte ich etwas verändern? Warum?



Das hat mich bisher gehindert, meine Aktivität zu steigern?

Das würde mir helfen, aktiver zu werden (erstmal 5 auswählen und wegstreichen, was gar keine Option ist)?

- Rehasport
- Anmeldung im Fitnessstudio
- Anmeldung in einem festen Sportkurs: Yoga, Pilates, Tai-Chi ...
- Fitness-Tracker/ App
- Bewegungspartner*in, der/die mit mir kämpft
- Tierische Motivation: ein Hund, ein Pferd, eine Katze ...
- Coaching
- Aquafitness: Aquagymnastik, Aquajogging oder regelmäßiges Schwimmen
- Outdoor-Aktivitäten: Mountainbiking, Radtouren, Klettern...
- Spaziergänge im Wald, Zoo, Park...
- Selbsthilfegruppe, Facebookgruppe, Instagramkanal...
- Neue Bewegungsmittel: E-Bike, neues Fahrrad...
- Lauf- und Schwimmtreffs
- Sportzeitschriften als Inspiration
- Ein Sport-Wochenplan erstellen
- Feste Ruhetage einbauen
- Bandagen zur Unterstützung der Gelenke
- Passende Sportkleidung
- Heimgeräte anschaffen, um Sport zu machen: Crosstrainer, Trampolin, Rudergerät...
- Training-Ecke einrichten: Yogamatte, Hanteln ect...
- Was ich schon immer mal ausprobieren wollte: Poledance, Boxen, Spinning, Tanzen...
- Kleine Belohnungen: neue Schuhe, neue Yogamatte, ...
- Aktiv-Urlaub: Wandern, Segeln, Surfen...
- Neue Kompression mit Funktionszonen, um leichter Sport zu machen zu können
- Sonstiges: _____

Was setze ich bis wann um und wie?

Frist?	Was?	Konkret, wie?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Mein Bewegungsplan

Zeitpunkt	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



Verwendete Literatur und Literaturtipps:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/gesuender-leben-mit-bewegung/was-ist-bewegung>

<https://www.lymphcare.com/de-de/blog/sport-und-lipodem-gehoren-sehr-wohl-zusammen/>

BREDENKAMP, ANDREAS; HAMM, MICHAEL: *Trainieren macht Spaß. Trainings- und Ernährungsgrundlagen für Fitness-Sportler*, fitness contour Verlag, 4. Auflage, Rödinghausen 2004

GÜLTIG, Oliver; MILLER, Anya; ZÖLTZER, Hellmuth (Hrsg.): *Leitfaden Lymphologie*, Urban und Fischer Verlag, 1. Auflage, München 2016

LUKOWITZ, Dominik; SAUTER, Michael; LEITENMEIER, Ruth, LIPP, Anna-Theresa: *Das Lipödem-Buch*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2020

MAIER, Sabine: *Das Lipödem. Warum jede Diät versagt und welche Maßnahmen wirklich helfen.*, VAK Verlag, 1. Auflage, Freiburg 2020

MESTARS, Lisa: *Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken.*, Riva Verlag, 6. Auflage, München 2021

SAHM, JULIA: *Lifestyle schlank. Selbstcoaching statt Diät*. Copress Verlag in der Stiebner GmbH, 2. Auflage, Grünwald 2021

SAHM, JULIA: *Deine Gefühle wiegen mehr als du denkst. Befreie dich vom emotionalen Essen und lebe mit Leichtigkeit*. Copress Verlag in der Stiebner GmbH, 2. Auflage, Grünwald 2022

SCHULZE, Henry: *Der kleine Coach fürs Lymphsystem. Schnelle Hilfe bei Lymphödemen, Wassereinlagerungen und Co.*, Trias Verlag, 1. Auflage, Stuttgart 2021

TARA, DR. SILVIA: *Fett verstehen und schlank bleiben. Die Geheimnisse unseres Körperfetts, des unterschätzten Organs*, riva Verlag, 1. Auflage, München 2019

TER BALK, Henrikje: *Alltagshelfer Lipödem. Der Helfer für Betroffene im Umgang mit den Herausforderungen, welche die Diagnose mit sich bringt*, Scout Medien GmbH, 1. Auflage, Kollnburg 2021