

Bewegung ist Medizin!

Wenn Sie drei bis sieben Mal in der Woche
für nur 30 Minuten

Eine Initiative für mehr Bewegung im Alltag!

move4you
Eine Initiative der ÖSG
und Merkur Versicherung

- **flott spazieren gehen**
- **schwimmen**
- **Rad fahren**
- **tanzen**
- **statt des Aufzugs die Treppe nehmen
oder**
- **das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen,**

verbessern Sie nicht nur Ihre körperliche Fitness, Sie reduzieren auch das Risiko für Arthrose in den Gelenken, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen. Außerdem kommt es aus dem akuten Schmerzgeschehen seltener zu chronischen Schmerzen, wenn Sie sich regelmäßig bewegen. Spazieren gehen, Fahrrad fahren oder schwimmen hilft auch dabei, wiederkehrende Schmerzen im unteren Rücken zu verhindern.

Auch chronische Schmerzen können mit Hilfe regelmäßiger Bewegung wirksam reduziert werden. Moderates Training kann Schmerzen nicht nur reduzieren, es lenkt ebenso von ihnen ab, insbesondere dann, wenn Sie nicht allein, sondern gemeinsam mit anderen Menschen laufen, schwimmen oder radeln.

BEWEG DICH!/move4you®

Regelmäßige Bewegung kann Schmerzen lindern. Dies gilt insbesondere auch für chronische Schmerzzustände. Die Initiative „BEWEG DICH!/move4you®“ will Ihnen dabei helfen, regelmäßige Bewegung ganz einfach in Ihren Alltag zu integrieren. Wer sich mindestens dreimal die Woche nur eine halbe Stunde bewegt, kann Schmerzen reduzieren und chronische Schmerzen verhindern. Aber auch Betroffene mit chronischen Schmerzzuständen profitieren von regelmäßiger Bewegung: Menschen, die unter Migräne leiden, können damit zwischen 20 und 45 Prozent ihrer Attacken verringern. Schmerzhafte Gelenke und verspannte Muskeln profitieren ebenfalls von regelmäßiger Bewegung.

Mit unserer Initiative „BEWEG DICH!/move4you®“ wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie ganz einfach und ohne großen Aufwand regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag einbauen können!

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihre



Dr. Waltraud Stromer

Präsidentin der Österreichischen
Schmerzgesellschaft



Österreichische Schmerzgesellschaft
Lessingstraße 30
A-8010 Graz

+43 316 208 218
office@oesg.at
www.oesg.at

move4you

BEWEG DICH!/move4you® ist eine Initiative
der Österreichischen Schmerzgesellschaft mit
der Merkur Versicherung



merkur
VERSICHERUNG

BEWEG DICH!

move4you

Eine Initiative für mehr
Bewegung im Alltag!



merkur
VERSICHERUNG

Auch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen chronischen Schmerzen, Bewegung und Schmerzreduktion zeigen die Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung.

Eine Schlüsselrolle dabei spielt die Neuroinflammation. Inflammation heißt Entzündung. Neuroinflammation betrifft also die Entzündung von Nervengewebe in Hirn und Rückenmark. Sie löst Schmerzen aus und spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung chronischer Schmerzen. Neuroinflammation kann also

- **chronische Schmerzen**
- **Schlafstörungen und**
- **Depressionen**

auslösen.

Verringern oder gar verhindern können Sie eine solche Neuroinflammation, wenn Sie sich:

- **regelmäßig bewegen (mind. 3x die Woche)**
- **gesund ernähren und**
- **Ihr Gewicht halten.**

Dabei geht es wirklich nicht um Spitzensport. Es reicht schon, wenn Sie statt des Autos mal das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen und statt des Aufzugs per Pedes die Treppen meistern.

Los geht's!

Bewegungstipps für Menschen mit chronischen Schmerzen

Die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen helfen, regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren:

- **Setzen Sie sich erreichbare Ziele!**
- **Machen Sie etwas, das Sie früher gern getan haben (z. B. tanzen, schwimmen, Rad fahren)**
- **Verwenden Sie eine Bewegungs-App auf Ihrem Handy. Diese hilft Ihnen beim Erreichen Ihrer täglichen Ziele!**
- **Überprüfen Sie Ihre Ziele regelmäßig und steigern Sie sich, wenn das möglich ist! Das Ziel sollte sein, sich mindestens 3x die Woche 30 Minuten zu bewegen. Wenn Sie mögen, dürfen Sie natürlich öfter! 😊**
- **Bewegen Sie sich gemeinsam mit „Leidens“-GenossInnen! Zusammen motiviert und trainiert es sich leichter als allein.**
- **Sie hatten einen schlechten Tag und kaum Bewegung gemacht? Kein Problem – schauen Sie nach vorne, machen Sie weiter und seien Sie nicht zu hart zu sich!**

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Der menschliche Körper ist nicht auf Sitzen oder Liegen, sondern auf Bewegung ausgerichtet.

Regelmäßige Bewegung:

- **verbessert Ihre Herz-Kreislauf-Fitness**
- **erhöht Ihre Muskelmasse**
- **senkt Blutdruck und Blutfette (Cholesterin!)**
- **verbessert die Knochendichte**
- **reduziert depressive Symptome**
- **verringert (chronische) Schmerzen**
- **beugt akuten Schmerzen am Bewegungsapparat vor**
- **macht Spaß!**

Wenn Sie unsicher sind, was Sie sich zutrauen können, suchen Sie Beratung bei einer Fachärztin/bei einem Facharzt für Schmerzmedizin. Sie/er wird – gemeinsam mit Ihnen – beraten, welche Bewegungsmöglichkeit für Sie am besten geeignet ist und wie Sie ein sinnvolles und wirksames Bewegungsprogramm starten können.

Eine Initiative für mehr Bewegung im Alltag!

move4you

BEWEG DICH!/move4you® ist eine Initiative der Österreichischen Schmerzgesellschaft mit der Merkur Versicherung