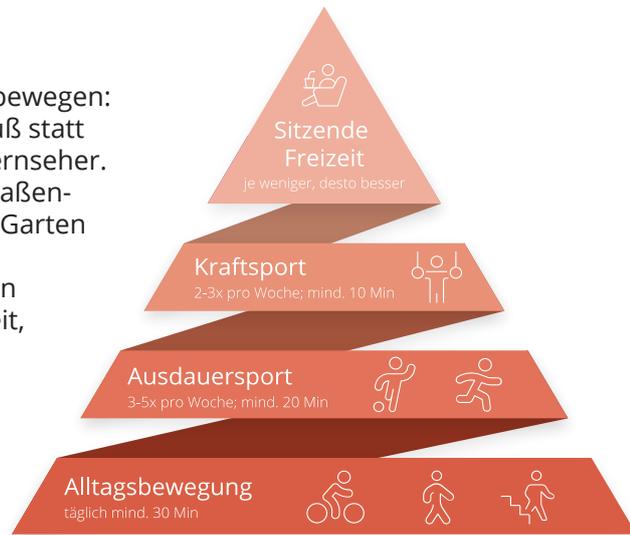


### Die vier Ebenen der Bewegungspyramide

#### Alltagsbewegung

Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten sich zu bewegen: Treppe statt Aufzug, mit dem Rad oder zu Fuß statt mit dem Auto oder Bus, Spaziergang statt Fernseher. Gut macht sich auch: die letzte Bus- oder Straßenbahnstation zu Fuß gehen, im Haushalt und Garten arbeiten, mit den Kindern spielen. Das Gute daran: Die alltäglichen Bewegungen sind wenig anstrengend und kostet kaum Zeit, haben aber eine große Wirkung. Denn Bewegung jeglicher Art kostet Energie.



#### Ausdauersport

Ausdauertraining steigert die Herzfrequenz und ist noch viel effektiver als die übliche Alltagsbewegung. Ausdauersportarten fördern auch die Koordination und verbessern die Geschicklichkeit.

Wenn man über eine gute Ausdauer verfügt kann man Leistung über eine lange Zeitspanne aufrechterhalten und erholt sich schnell von körperlicher Anstrengung. Mit Hilfe von guter Ausdauer hat man einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden ausüben. Ebenso ist es eine Hilfe bei diversen Sportarten. Man kommt fitter durch den Alltag und ist allgemein leistungsfähiger. Entsprechendes Training stärkt das Herz, Muskeln, Lunge und Knochen. Ebenso wird die Psyche durch Ausschüttung von Glückshormonen während eines Ausdauertrainings gestärkt. Die Stimmung steigt, der Stress fällt. Außerdem steigert Ausdauertraining auch die Aufmerksamkeit, Denkleistung und das STM (Kurzzeitgedächtnis) durch die höhere Durchblutung des Gehirns. Letztendlich wird die gesamte Gesundheit ins Positive gerückt. Wer regelmäßig an seiner Ausdauer arbeitet, ist seltener krank und stärkt seine Abwehrkräfte. Durch regelmäßiges Joggen oder Fahrradfahren erhöht man den Energieverbrauch und kann so auch sein Gewicht besser halten. Darüber hinaus sinkt mit verbesserter Ausdauer das Risiko auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Diabetes Typ 2.

#### Kraft und Flexibilität

Bei Kraftsportarten muss man große Gewichte stemmen oder sich unter erschwerten Bedingungen schnell fortbewegen können (z.B. Wasserball). Durch solche Vorgänge werden Knochen und Muskeln gestärkt und aufgebaut. Ebenfalls verbessert sich dadurch die Belastbarkeit von Gelenken und Sehnen. Das Selbstwertgefühl steigt, die Körperhaltung verbessert sich und Rückenschmerzen lassen nach. Durch die größere Muskelmasse steigt des weiteren der alltägliche Energieverbrauch, da der Körper dann auch im Ruhezustand mehr Energie benötigt.

#### Sitzende Freizeit

Inaktive Freizeitbeschäftigungen, wie Süßigkeiten oder einfaches Nichts-Tun, sind in Maßen erlaubt und bilden ebenso die Spitze der Bewegungspyramide. Denn Entspannung gehört dazu, jedoch sollte man nicht mehr als zwei Stunden pro Tag für Inaktivität in der Freizeit nutzen. Nach längerer bewegungsloser Zeit freut sich der Körper auch mal über eine aktive Phase. Wenn möglich sollte man alle 30 Minuten eine Pause einlegen und sich bewegen. Das bringt nachweislich Vorteile, denn zu langes ununterbrochenes Sitzen erhöht die vorzeitige Gesamtsterblichkeit deutlich.



## Die Empfehlungen für Erwachsene

Die wissenschaftliche Empfehlung für sportliche Aktivitäten ändert sich über das komplette Älterwerden ab dem Erwachsensein kaum. Allgemein kann man jede Sportart, die man immer schon ausgeübt hat auch im Alter noch weiterhin ausführen. Häufig genügt es, die Intensität beim Sport zu reduzieren und etwas vorsichtiger an die Sache heranzugehen. Klassische Ballspiele wie Handball, Fußball oder Basketball sind jedoch für Ältere nicht besonders geeignet, da hier die Verletzungsgefahr deutlich erhöht und die intensive, ruckartige Belastung weniger gut geeignet ist.

Folgende Grundsätze sind empfehlenswert für Erwachsene:

### **1. Erwachsene sollen sich mindestens 150 Minuten pro Woche moderat intensiv bewegen. Optimal sind 300 Minuten moderate Aktivität!**

Moderat intensive Bewegung lässt sich schnell und ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren. Während die Atmung und Herzfrequenz steigt ohne, dass der Körper währenddessen schwitzt, kann man noch reden, aber nicht mehr singen. Mit 30 Minuten an 6-7 Tagen die Woche wird das Ziel bereits erreicht und das Risiko für bestimmte chronische Erkrankungen deutlich gesenkt.

### **2. Erhöht man die Intensität, reduziert sich die für gesundheitliche Wirkungen notwendige Minimalzeit:**

Bei verstärkter körperlicher Anforderung sind es nur 75 Minuten pro Woche. Optimal wären jedoch 150 Minuten intensive Aktivitäten.

Anstrengende Bewegung hingegen bewirkt in der halben Zeit die selben gesundheitlichen Vorteile wie moderat intensive Aktivität. Die eigene Fitness wird gesteigert, was auch den Schutz gegen Herzerkrankungen verstärkt. Anstrengende Bewegungen können im Ausdauer- sowie auch im Kraftsport betrieben werden.

### **3. Versuche, nicht länger als 30 Minuten durchgehend zu sitzen (während der Arbeit vor dem PC, dem Fernseher, ...).**

Häufig hilft es schon Pausen einzulegen oder sitzende Zeit zu verkürzen. Im Fokus muss nicht unbedingt die Steigerung der aktiven Intervalle stehen. Andersherum bringt es automatisch mehr Bewegung in den Alltag – Einfach die sitzende Zeit auf ein Minimum reduzieren. Leg zwischendurch immer mal eine kurze Bewegungspause ein.

### **4. Denke bei Bewegung an eine Chance für dein Wohlbefinden, nicht an Unbehagen oder Schwierigkeiten.**

Der Mensch ist ein sich bewegendes Wesen und dementsprechend ist Bewegung wichtig für ein gesundes Dasein. Wenn du dir selbst etwas gutes tun willst, dann sei jeden Tag so aktiv wie du kannst, damit du die Vorteile der modernen Technologie vielleicht auch ohne negative gesundheitliche Folgen genießen kannst..

*Die Minimum für Erwachsene lautet: 150 Minuten moderat intensive Bewegung in der Woche. Jede Minute plus ist ein Gewinn!*

*Das Ziel: mehr als 150 Minuten pro Woche*



## Wie viel wovon?

### Alltagsbewegung

Ein Teil des Bewegungspensums lässt sich einfach im Alltag durch 10-Minuten-Intervalle decken.

Um dem Ansteigen des Körpergewichtes mit dem Alter entgegenzuwirken, ist zumindest an 5-6 Tagen der Woche eine Stunde moderat intensive bis anstrengende Aktivität zu leisten, wenn dabei die Energieaufnahme gleich bleibt. Um abzunehmen müsste ein Erwachsener bei ebenfalls gleichbleibender Energiezufuhr an möglichst sieben Tagen der Woche zwischen 60 und 90 Minuten mindestens moderat intensiv aktiv sein.

Solltest du im Moment nicht sonderlich aktiv sein, bring täglich ein paar Minuten moderat intensiver Bewegung in deinen Alltag ein. Wenn du die Wahl zwischen Treppe und Fahrstuhl oder Rolltreppe hast, nimm die Treppe! Langsam kannst du diese paar Minuten dann auf 30 oder mehr steigern.



#### Unsere Empfehlung

Bewegungen mit mittlerer Intensität sind z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern, Nordic Walking, Wassergymnastik, Tanzen...

### Ausdauersport

Um die Gesundheit von Erwachsenen zu fördern und zu bewahren, sollten diese, intensivere Aktivitäten, die die Herzfrequenz steigern und sie ins Schwitzen bringen, ausführen und mit Aktivitäten mittlerer Intensität kombinieren. Jede Einheit sollte zumindest zehn Minuten dauern. Eine darauffolgende Steigerung auf 30 Minuten oder mehr verstärkt die Ergebnisse.

Sportarten, die Ausdauer und ebenso Koordination und Geschicklichkeit trainieren sind z.B. Fuß-, Basket-, Hand-, Volley-, Faustball, Fahrradfahren (erhöhtes Tempo), Inlineskaten, Joggen, Langlauf, Badminton, Snowboarden und Skifahren, (Tisch-)Tennis, Wandern, etc.



#### Unsere Empfehlung

Pro Woche mindestens 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität. Für einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen soll das Pensum auf 300 Minuten moderate bzw. 150 Minuten intensive Aktivität erhöhte werden.



## Kraftsport

Es ist empfehlenswert zwei- bis dreimal die Woche (min. zehn Minuten) muskelkräftigende Bewegung mit mittlerer bis hoher Intensität durchzuführen, bei welchen alle großen Muskelgruppen angesprochen werden.

Solche Sportarten wären beispielsweise Klettern, Bergsteigen, Mountainbiken, Schwimmen, Turnen, Gymnastik, Yoga, Tai Chi, Krafttraining mit Gewicht usw.



### Unsere Empfehlung

Zwei- bis dreimal pro Woche Kraftsport, mindestens zehn Minuten lang.

## Sitzende Freizeit

Für Erwachsene gilt die Empfehlung: Die sitzende Zeit am Tag auf ein Maximum von zwei Stunden begrenzen. Gerade Menschen, die in ihrem Beruf viel sitzen, sollte in ihrer Freizeit für einen Ausgleich sorgen.



### Unsere Empfehlung

Sitzende Freizeit auf maximal zwei Stunden täglich beschränken.

## Info

Bevor Erwachsene, die längere Zeit keinen Sport gemacht haben, sollten sich vor Trainingsbeginn einmal von ihrem Sportarzt durchchecken lassen. Das gilt auch für Personen, die einen oder mehrere Risikofaktoren der folgenden aufweisen:

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Fettstoffwechselstörung
- Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus)
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Herzkrankheiten in der Familie
- Gerinnungsstörungen des Blutes
- „Pille“ (Hormontherapie)