



## **GESUNDHEITSAMT**

Jeder Schritt hält fit

# **Bewegungsempfehlungen für Erwachsene**



# Sitzen Sie noch oder bewegen Sie sich schon?

In Deutschland treiben viele Menschen nicht nur keinen Sport, sondern etwa ein Viertel der Bevölkerung bewegt sich selbst im Alltag kaum. Wir verbringen heute den größten Teil des Tages im Sitzen: im Auto, in Bus oder Bahn, an der Bushaltestelle, am Schreibtisch, PC, abends auf der Couch vor dem Fernseher. . . .

Forscher des Robert Koch-Instituts hatten bereits 2012 bekanntgegeben, dass sich nur ein Fünftel der Deutschen »empfehlungskonform bewegt« – also zweieinhalb Stunden pro Woche. Die Folgen dieses »Sitzenbleibens« sind allgemein bekannt: Auf Dauer kann dieser Lebensstil krank machen!

Dabei tut Bewegung gut, beugt Übergewicht und Folgeerkrankungen vor und fördert die körperliche und psychosoziale Gesundheit und sorgt für Wohlbefinden und Lebensqualität.

Ein bisschen mehr Aktivität im Lebensstil ist einfacher als man denkt: nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug. Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuß oder nehmen Sie mal wieder das Fahrrad. Machen Sie über Mittag einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Sehen Sie weniger fern und machen Sie mal das, was Sie bei Stromausfall tun würden: Einen Abend nicht fernsehen, sondern ...

## Tipp

**Beim Fernsehen verbraucht der Körper in einer Stunde etwa 80 Kalorien.**

**Wer eine Stunde lang spazieren geht, setzt 206 Kalorien um, also mehr als das Doppelte.**

Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag! Keine Zeit? Keine Lust? – Nein, keine Ausreden! Versuchen Sie es mal! Es lohnt sich, aus dem Sessel – fertig los!

## Jeder Schritt hält fit? Aber wieviel Schritte sollten es sein?

Wer jeden Tag 10.000 Schritte geht, verbrennt zwischen 2.000 und 3.500 Kalorien zusätzlich pro Woche. Sportmediziner und Wissenschaftler haben bestätigt, dass dieses Pensum den Blutdruck senkt und das Risiko von Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt deutlich reduziert.

Tatsächlich kommt jedoch ein Büroangestellter, der mit dem Auto zur Arbeit fährt und es sich abends auf dem Sofa gemütlich macht, mit

knapp 1.500 Schritten täglich aus. Das ist eindeutig zu wenig! Briefträger, Kellnerinnen oder auch Eltern mit kleinen Kindern bringen es hingegen locker auf mehr als 10.000 Schritte.

Werden täglich beispielsweise 3.000 Schritte (3.000 Schritte entsprechen einem Spaziergang von einer halben bis dreiviertel Stunde oder etwa 2,4 km) zusätzlich zurückgelegt, dann kann man in die Nähe des Aktivitätsniveaus von 10.000 Schritten gelangen.

Dies kann mit Alltagsaktivitäten beginnen: Zur Arbeit zu laufen oder das Auto nicht gleich um die Ecke zu parken, den Bus, die Straßenbahn ein bis zwei Stationen vor dem Ziel zu verlassen, die Treppe so oft wie möglich zu benutzen oder die Mittagspause für einen Gang im Freien oder eine bürotaugliche Gymnastik zu nutzen, das sind durchaus sinnvolle und gesundheitlich wirksame Aktivitäten.

## Jeder kann etwas für sich tun!

Auch die Anwendung von Schrittzählern und anderen Hilfsmitteln oder einfach Bewegung in der Gruppe können dabei unterstützen und vor allem richtig motivieren.

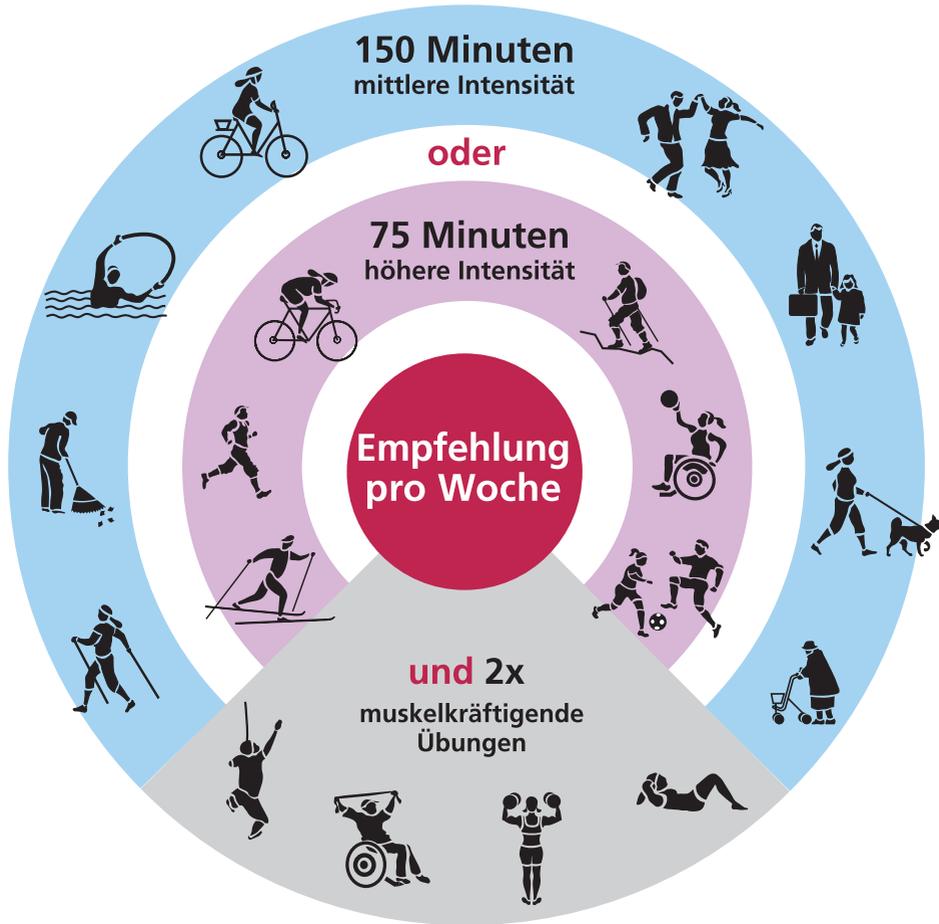
**Die 10.000 Schritte lassen sich natürlich auch anders erreichen:** Eine Stunde langsam Fahrradfahren entspricht 7.500 Schritten, zügiges Fahrradfahren fast das Doppelte. Eine Stunde langsamen Tanzens würde 6.000 Schritte »ersetzen«, Joggen immerhin schon 12.500 Schritte. Langsames Schwimmen von über einer Stunde ist nicht jedermanns Sache – doch wäre so die Tages-Schrittzahl mit 11.000 Schritten locker absolviert.

## Die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

**Grundsätzlich gilt:** Wann immer es möglich ist, mehr Bewegungsaktivitäten in den Alltag einzubauen, sollte dies auch getan werden. Die aufgeführten Empfehlungen, die sich an Erwachsene (ca. 18- bis 64-Jährige) richten und sich über das gesamte Erwachsenenalter gesehen kaum ändern, verstehen sich lediglich als Minimaempfehlungen. Zu beachten ist, dass die Empfehlungen zusätzlich zu alltäglichen Anforderungen ausgeführt werden sollten.



# Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren  
Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h  
Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Die Empfehlungen für Erwachsene beruhen auf folgenden Grundsätzen:

**1** • Erwachsene sollen sich **mindestens 150 Minuten (2,5 Stunden) pro Woche moderat intensiv bewegen. Optimal sind 300 Minuten (5 Stunden) moderate Aktivität!**

Moderat intensive Bewegung lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Die Atmung und Herzfrequenz steigt etwas an, ohne dabei den Körper zum Schwitzen zu bringen – man kann noch reden, aber nicht mehr singen.

Idealerweise sollte die Aktivität auf möglichst viele Tage der Woche verteilt werden. Jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten am Stück dauern.

Mit **30 Minuten Bewegung an fast allen Tagen in der Woche** wird das Ziel bereits erreicht und das Risiko für chronische lebensstilbedingte Erkrankungen deutlich reduziert.

**2** • Erhöht man die Intensität, reduziert sich die für gesundheitliche Wirkungen notwendige Minimalzeit:  
Bei **hoher Intensität sind es nur 75 Minuten in der Woche. Die Optimalvorgabe: 150 Minuten intensive Aktivität!**

Anstrengende Bewegung bewirkt in der halben Zeit die gleichen gesundheitlichen Vorteile wie moderat intensive Aktivität. Die körperliche Fitness wird gesteigert – das gewährt auch vermehrten Schutz gegen Herzerkrankungen.

Anstrengende Bewegungen können sowohl aus dem Kraft- als auch dem Ausdauersport kommen.

**3** • Versuchen Sie, **nicht länger als 30 Minuten durchgehend zu sitzen** (während der Arbeit vor dem PC, dem Fernseher, ...). Minimieren Sie die sitzende Zeit auf das notwendige Maß. Legen Sie zwischendurch immer wieder **kleine Bewegungspausen** ein.

**4** • Denken Sie bei Bewegung an eine Chance für Ihr Wohlbefinden, nicht an Unbehagen oder Schwierigkeiten.

Der Mensch wurde als ein sich bewegendes Wesen »konstruiert«, daher ist ausreichende Bewegung wichtig für unsere Gesundheit. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und seien Sie jeden Tag so aktiv wie möglich.

Die **Mindestanforderung für Erwachsene lautet: 150 Minuten moderat intensive Bewegung in der Woche.**

**Jede Minute mehr ist ein Gewinn!**

**5** • Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit erhalten bleiben oder verbessert werden. Erwachsene sollten mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Bewegungen durchführen, bei denen **alle großen Muskelgruppen beansprucht werden.**



## Möglichkeiten:

- **Ausdauer:** Jogging, Walking, Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder andere Sportarten
- **Kraft:** Gymnastik, Krafttraining mit oder ohne Geräte, Hanteln, Therabänder usw.
- **Beweglichkeit:** Stretching, Gymnastik, Yoga usw.
- **Gleichgewichtstraining:** beispielsweise Rückwärts- und Seitwärtsgehen oder auf den Fersen und Zehenspitzen laufen

## Hinweise:

Die Empfehlungen gelten für gesunde Erwachsene, die keine Kontraindikationen hinsichtlich körperlicher Aktivität aufweisen. Ansonsten sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich beraten!

Für ältere Menschen gelten grundsätzlich die genannten sportwissenschaftlichen Empfehlun-

gen. Generell kann jede Sportart, die ein Leben lang ausgeübt wurde, auch noch in fortgeschrittenen Jahren betrieben werden. Oft reicht es, die Intensität herunterzuschrauben und etwas mehr Vorsicht walten zu lassen. Ältere Menschen sollten beispielsweise, wenn sie aufgrund von Beschwerden nicht mehr in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen, so viel Bewegung machen, wie es ihre Beschwerden zulassen. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich beraten!

Klassische Mannschaftsspiele wie Basketball, Handball und Fußball sind allerdings für Ältere aufgrund der Verletzungsgefahr und der intervallartigen intensiven Belastungen weniger geeignet.

Ansonsten sollten Ältere auch körperliche Aktivitäten ausüben, die das Gleichgewichtsvermögen erhalten oder verbessern, um die Sturzgefahr zu reduzieren.



## Was Bewegung alles kann:

### Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität auf die Gesundheit (nach der Stärke ihrer Beweislage gereiht)\*

- Vermindertes Risiko für den vorzeitigen Tod
- Vermindertes Risiko für ischämische Herzkrankheiten
- Vermindertes Risiko für Schlaganfall
- Vermindertes Risiko für Bluthochdruck
- Vermindertes Risiko für das Metabolische Syndrom
- Günstige Beeinflussung der Blutfette
- Vermindertes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2
- Prävention der Körpergewichtszunahme
- Gewichtsreduktion besonders bei gleichzeitiger Kalorienreduktion
- Verbesserte kardiovaskuläre und muskuläre Fitness
- Vermindertes Risiko für Darmkrebs
- Vermindertes Risiko für Brustkrebs
- Reduktion von Depression
- Verbesserte kognitive Funktion (bei älteren Menschen)
- Verbesserung der »Aktivitäten des täglichen Lebens« (bei älteren Menschen)
- Reduktion von Abdominalfett (Bauchfett)
- Vermindertes Risiko für Hüftfrakturen
- Vermindertes Risiko für Lungenkrebs
- Vermindertes Risiko für Gebärmutterkrebs
- Gewichtserhaltung nach Körpergewichtsreduktion
- Erhöhte Knochendichte
- Verbesserte Schlafqualität

\* Quelle: U.S. Department of Health and Human Services (2008 S.9),vgl.Titze et al. (2010)

## Kalorienverbrauch beim Sport:

Sportart	Körpergewicht (in kg) / Energieverbrauch (in kcal)	
(30 Minuten, mittlere Intensität)	60 kg	80 kg
Aerobic	180	240
Bergwandern	220	290
Gymnastik	120	160
Joggen	350	460
Krafttraining	200	270
Nordic Walking	300	400
Radfahren	180	240
Schwimmen	290	390
Spazieren gehen	100	130
Tanzen	90	120
Walking	170	220
Wandern	180	240

▲ Quelle: Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz-Info Gesundheit e.V.

## Bewegung und Sport im Vogtland

- Kontaktieren Sie den Kreissportbund Vogtland e.V., der Projekte, Aus- und Weiterbildungen, Angebote für sportlich Bewegte oder die, die es werden möchten sowie eine Übersicht mit allen Sportvereinen (auch Gesundheitssportvereinen) im Vogtland vorhält.
- Kurse bieten die Volkshochschulen, Physiotherapien, Fitness- und Sportstudios an.
- Achten Sie auf die Angebote Ihrer Krankenkasse!
- Nutzen Sie regionale Laufgruppen und Sportgemeinschaften.

 KREIS SPORTBUND VOGTLAND [www.ksb-vogtland.de](http://www.ksb-vogtland.de)







### Herausgeber

Landratsamt Vogtlandkreis,

Gesundheitsamt

Postplatz 5, 08523 Plauen

Telefon: 03741 300-3501

E-Mail: [gesundheitsamt@vogtlandkreis.de](mailto:gesundheitsamt@vogtlandkreis.de)

Text: Gesundheitsamt

Fotos: Adobe Stock, [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) (Titel),

Ärzttekammer Nordrhein (Seite 10)



Stand: Mai 2023