Österreichische Gesundheitskasse

# Bewegt durchs Leben

## Empfehlungen und Tipps für einen aktiven Alltag




ÖGK / Peter Rigaud

www.gesundheitskasse.at

# Inhaltsverzeichnis

**Bewegungsempfehlungen:**
Wie viel Bewegung brauche ich? ..... 3

**Bewegung bringt's:**
So profitieren mein Körper und Geist ..... 6

**So geht's:**
Richtiges Ausdauertraining für meine Gesundheit ..... 8

10 Tipps für einen bewegten Lebensstil ..... 12
So bleibe ich in Bewegung: Hilfreiche Strategien ..... 14
Bewegungsangebote in meiner Nähe ..... 16
Bewegungstipps und Übungen für zuhause ..... 18

# **Bewegungsempfehlungen:** Wie viel Bewegung brauche ich?



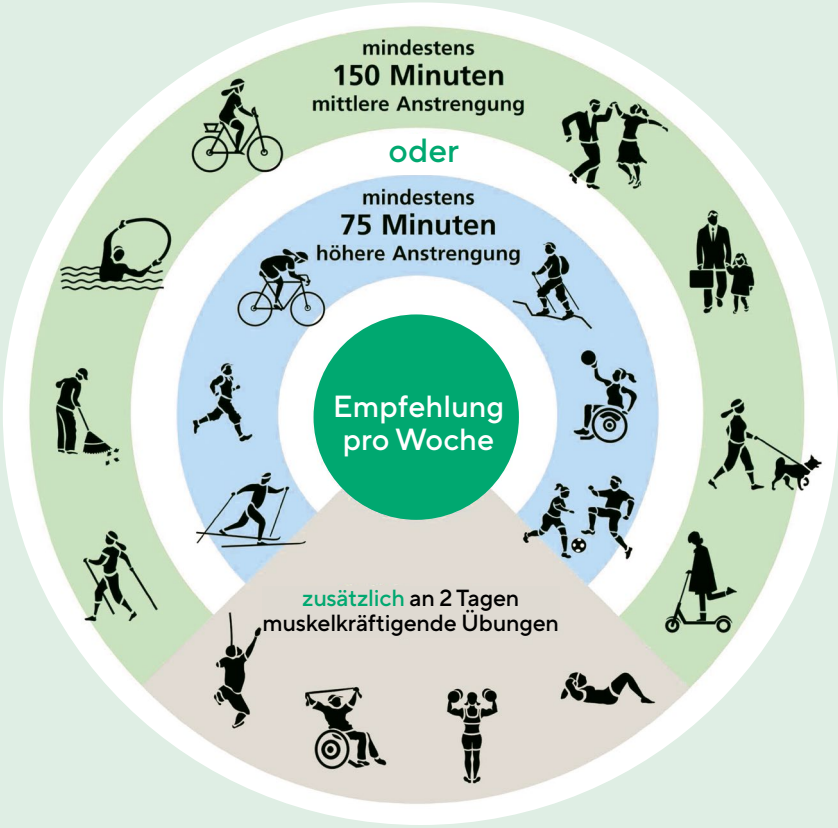

Ausreichend Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung von körperlicher Aktivität. Ausgehend von diesen Studien hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung herausgegeben.

Für Erwachsene wird empfohlen, an zwei oder mehr Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchzuführen. Dabei sollen alle großen Muskelgruppen wie die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln beansprucht werden.

Zusätzlich sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung oder 75 Minuten pro Woche mit höherer Anstrengung durchführen.

Praxis-Tipp

**Vermeiden Sie langes Sitzen und nutzen Sie regelmäßig Gelegenheiten für Bewegung. Auf Seite 14 finden Sie nützliche Tipps für einen bewegten Alltag.**




**Beispiele für ausdauerorientierte Bewegung:**
zügiges Gehen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Fußballspielen, Schwimmen uvm.

**Beispiele für muskelkräftigende Übungen:**
Liegestütze, Kniebeugen, Unterarmstütz, Sit-ups, Übungen mit einem elastischen Band uvm.

Quelle: Fonds Gesundes Österreich

Für **ältere Erwachsene** mit guter Fitness gelten dieselben Empfehlungen wie für gesunde Erwachsene unter 65 Jahren.

**Kinder im Kindergartenalter** sollen mindestens drei Stunden über den Tag verteilt körperlich aktiv sein. Wichtig ist, auf die Freude an der Bewegung und auf Abwechslung zu achten. Kinder sollten nicht zu lange sitzen, sondern sich zwischendurch immer wieder bewegen.

**Beispiele:**
- Spielen am Spielplatz
- kindgerechte Bewegungsspiele
- Rad- oder Laufradfahren




**Kinder und Jugendliche** sollen sich täglich zumindest eine Stunde bewegen und dabei mindestens dreimal pro Woche muskelkräftigende Übungen durchführen.

**Beispiele:**
- verschiedenste altersentsprechende Bewegungsspiele
- Ballspiele
- Radfahren
- Schwimmen
- Turnen
- Laufen
- Klettern usw.

Praxis-Tipp

**Generell gilt: Der gesundheitliche Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität ist größer als das Risiko, eine Verletzung zu erleiden. Bei gesundheitlichen Vorbelastungen sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.**

# Bewegung bringt's:
## So profitieren mein Körper und Geist

### Körperliche Aktivität

- **stärkt das Immunsystem:**
  Sind die Muskeln aktiv, werden entzündungshemmende Substanzen freigesetzt. Die Antikörperbildung wird angekurbelt und der Körper so vor Infektionen geschützt.

- **stärkt Psyche, Gehirn und Nervensystem:**
  Bewegung steigert die Gedächtnisleistung und die Konzentration. Beim Erlernen neuer Sportarten werden neue Verknüpfungen im Gehirn gebildet, die vor Demenz schützen können. Wer sich regelmäßig bewegt, schüttet Glückshormone aus und baut Stresshormone ab.

- **verbessert die Atmung:**
  Bei sportlicher Aktivität nehmen die roten Blutkörperchen im Blut zu. Das verbessert die Sauerstoffversorgung und steigert Leistungsbereitschaft und Vitalität.

- **kurbelt die Kalorienverbrennung an:**
  Durch Bewegung und Sport steigt der Energiebedarf des Körpers, die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Blutfette vermindern sich. Zudem verbessert sich das Verhältnis von gutem (HDL) zu schlechtem (LDL) Cholesterin.



Flena 13/shutterstock.com




- **schützt die Leber:**
  Bewegung ist eine sehr wirksame Methode, um Fett aus der Leber abzubauen.

- **senkt das Osteoporose-Risiko:**
  Körperliche Aktivität erhöht die Belastungstoleranz des Skeletts und die Dehnbarkeit.
  Das beugt Knochenschwund, medizinisch Osteoporose genannt, vor.

- **stärkt die Muskulatur:**
  Bewegung führt dazu, dass die Muskeln besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt werden. Muskuläres Ungleichgewicht gleicht sich aus und der Alterungsprozess am Bewegungsapparat verringert sich.




# **So geht's:** Richtiges Ausdauertraining für meine Gesundheit

Ausdauertraining verbessert die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems und wirkt sich positiv auf die Atmung, das körperliche und mentale Wohlbefinden, das Körpergewicht und das Immunsystem aus. Das Herz arbeitet besser, die Durchblutung und Elastizität der Gefäße verbessern sich und der Blutdruck wird reguliert.
So trainieren Sie Ihre Ausdauer optimal:

## Eine Bewegungsart finden, die Freude macht

**Diese Sport- und Bewegungsarten eignen sich für ein gesundes Herz-Kreislauf-Training:**

- Wandern
- Nordic Walking oder zügiges Gehen
- Langsames Laufen
- Radfahren
- Schwimmen
- Skilanglaufen
- Spielsportarten wie Volleyball oder Tennis (bei Rückenschmerzen wird eine ärztliche Abklärung im Vorfeld empfohlen)
- Fahrrad-Heimtrainer, Stepper oder Cross-Trainer

## Die richtige Belastungsintensität wählen

Die richtige Belastungsintensität ist entscheidend für ein zielgerichtetes Ausdauertraining. Beginnen Sie beim Einstieg moderat und steigern Sie die Intensität nur langsam. Eine zu hohe Belastung in den ersten Einheiten kann schnell zu Schmerzen oder sogar Verletzungen führen. Achten Sie daher auf Überlastungs- oder Erschöpfungsanzeichen (z. B. Übelkeit, Kopfschmerzen, ungewöhnlich starker Muskelkater, Müdigkeit oder schlechter Schlaf) und ignorieren Sie diese nicht.

Um das Training interessant zu gestalten und um verschiedene Aspekte der Ausdauer zu trainieren, hilft es, den Intensitätsgrad zu variieren.
Das erreichen Sie unter anderem durch Intervalltraining, indem Sie zwischen intensiveren und weniger intensiven Phasen (z. B. Laufen und Gehen) wechseln.

Während dem Training sollten immer auch Pausen zum Trinken oder für Beweglichkeitsübungen genutzt werden.

## Nicht zu kurz und nicht zu lange trainieren

Eine zu kurze Trainingsdauer ist womöglich nicht ausreichend, um einen wirksamen Reiz für die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System zu setzen. Eine zu lange Dauer kann dagegen das Risiko einer Überlastung erhöhen.
Für Einsteigerinnen und Einsteiger eignen sich zunächst 20 bis 30 Minuten, um positiv auf die Ausdauer zu wirken. Achten Sie dabei auf den eigenen Körper und erhöhen Sie Ihre Trainingsdauer nur schrittweise.

*Gut zu wissen!*

**Der Körper ist flexibel und anpassungsfähig.**

Das bedeutet, dass positive Effekte von Bewegung und Sport nicht dauerhaft sind, sondern ständig neu erworben werden müssen. Wer regelmäßig körperliche Aktivität ausübt, ist seltener krank und bleibt länger fit, mobil und gesund.


Regelmäßige Bewegung
verbessert und erhält
Ihre Gesundheit.



# **10 Tipps** für einen bewegten Lebensstil

1. **Täglich bewegen**
   Versuchen Sie, mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität in Ihren Tag einzubauen, zum Beispiel durch Spazierengehen, Radfahren oder Joggen.

2. **Arbeitsweg nutzen**
   Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, parken Sie Ihr Auto ein paar Minuten vom Büro entfernt oder steigen Sie eine Station früher aus dem Bus, um den Rest zu Fuß zu gehen.

3. **Öfter die Stiegen nehmen**
   Wählen Sie die Stiegen anstelle des Aufzugs oder der Rolltreppe.

4. **Stehen oder Gehen**
   Vermeiden Sie langes Sitzen, indem Sie für Besprechungen aufstehen oder bei Telefonaten durch den Raum gehen. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch hilft, die Arbeitsposition regelmäßig zu wechseln.

5. **Aktive Pausen machen**
   Legen Sie während der Arbeit regelmäßig Bewegungspausen ein, um ein paar Schritte zu gehen, den Körper zu dehnen oder die Muskeln zu kräftigen. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen macht es am meisten Spaß.

6. **Bewegte Hobbys suchen**
   Wie wäre es mit einem neuen Hobby, das Ihnen Freude macht und Sie in Bewegung hält? Gute Beispiele sind Wandern, Schwimmen oder Tanzen.

*Gut zu wissen!*

**Ganzheitlich gesund**
Zu einem gesunden Lebensstil gehören neben Bewegung auch eine gesunde Ernährung und mentales Wohlbefinden. Alle drei Bereiche sind wichtig und sollten gleichermaßen beachtet werden.




## 7. Neue Sportarten

Lernen Sie neue Sportarten kennen, um Abwechslung und Spaß in Ihr Training zu bringen. Wie wäre es zum Beispiel mit Badminton, Klettern oder einem neuen Fitnesskurs? Mehr über unsere Bewegungsangebote erfahren Sie ab Seite 16.

## 8. Bewegte Freizeit

Planen Sie regelmäßig bewegte Aktivitäten mit Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis, wie zum Beispiel Wochenendwanderungen oder Fahrradtouren.

## 9. Haushaltsarbeiten

Haus- und Gartenarbeit sind die perfekte Gelegenheit, um die Muskeln zu kräftigen. Übungen wie Kniebeugen oder Ausfallschritte lassen sich ganz leicht in die Tätigkeiten einbauen und machen die Aktivität noch effektiver.

## 10. Dranbleiben

Niemand ist perfekt. Jede und jeder hat einmal einen Durchhänger. Bleiben Sie trotzdem dran – jede Veränderung braucht Zeit!

# So bleibe ich in Bewegung:
## Hilfreiche Strategien

Den inneren Schweinehund zu überwinden und regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren, ist nicht immer einfach. Mit den folgenden Strategien gelingt es leichter, dranzubleiben:

### Bewegungszeit planen

- **Feste Zeiten einplanen:** Legen Sie bestimmte Zeiten für Bewegung im Tagesablauf fest und tragen Sie diese – wie bei einem wichtigen Termin – in den Kalender ein.
- **Realistische Ziele setzen:** Setzen Sie sich realistische und messbare Ziele. Beispiel: An drei Tagen pro Woche gehe ich je 30 Minuten joggen.




NataliKava/shutterstock.com

- **Wochenplan erstellen:** Planen Sie schon zu Wochenbeginn, wann Sie welche Bewegung machen möchten.
- **Vielfalt einbauen:** Variieren Sie die Aktivitäten, um Langeweile zu vermeiden. Es empfiehlt sich eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining.
- **Prioritäten setzen:** Behandeln Sie Ihre Bewegungszeit wie einen wichtigen Termin und verschieben Sie sie nicht für andere Aufgaben.

## Den inneren Schweinehund überwinden

- **Kleine Schritte machen:**
  Beginnen Sie mit kleinen Einheiten und steigern Sie Intensität und Dauer Schritt für Schritt.

- **Positives Mindset:**
  Fokussieren Sie sich auf die positiven Gefühle und Vorteile, die Bewegung mit sich bringt, zum Beispiel ein besseres Wohlbefinden und mehr Energie.

- **Erinnerungen setzen:**
  Stellen Sie eine Erinnerung auf Ihrem Smartphone ein, die Sie an die geplante Bewegungseinheit erinnert.

- **Hindernisse identifizieren:**
  Überlegen Sie, was Sie am meisten davon abhält, aktiv zu sein. Versuchen Sie, eine Lösung dafür zu finden. Beispiel: Wenn Sie nur wenig Zeit für Bewegung haben, planen Sie kurze und intensivere Workouts ein, die Sie zuhause durchführen können. Wenn Sie im Wohnzimmer wenig Platz haben, können Sie das Training auch in den Park verlegen.

- **Trainingspartnerinnen und -partner suchen:**
  Eine Trainingspartnerin oder ein Trainingspartner motiviert und sorgt dafür, dass die gemeinsam geplante Sporteinheit auch wirklich absolviert wird.

- **Freundinnen und Freunde einbeziehen:**
  Verabreden Sie sich mit Freundinnen, Freunden oder Familienmitgliedern, um gemeinsam Sport zu treiben. Das erhöht die Motivation und macht mehr Spaß.

- **Belohnungen einbauen:**
  Belohnen Sie sich nach dem Training mit etwas, das Ihnen Freude bereitet, zum Beispiel einem entspannenden Bad oder einem gesunden Obstsalat.

- **Erfolge festhalten:**
  Führen Sie ein Trainingstagebuch und dokumentieren Sie Ihre Fortschritte. Schon nach kurzer Zeit werden Sie sich über erste Erfolge freuen können.




# **Bewegungsangebote** in meiner Nähe

Damit das Training langfristig zum fixen Bestandteil des Lebensstils wird, ist Regelmäßigkeit wichtig. Um sich regelmäßig zu bewegen, eignet sich die Teilnahme an Sportkursen oder die Mitgliedschaft in einem Sportverein. So müssen Sie Ihre Bewegungseinheit nicht selbst planen, sondern können zu fixen Zeiten trainieren. Außerdem sind Sie Teil einer Gruppe, was die Motivation fördern und mehr Freude bereiten kann als das Training alleine.

Die Anmeldung in Sportvereinen ist in der Regel kostengünstig. Das Einzahlen eines Mitglieds- oder Kursbeitrages kann zudem die Bereitschaft erhöhen, das bereits bezahlte Angebot auch bestmöglich zu nutzen.

**Hier finden Sie geeignete Bewegungsangebote in Ihrer Nähe:**

## ASKÖ
Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich
**www.askoe.at**

## ASVÖ
Allgemeiner Sportverband Österreichs
**www.asvoe.at**

## Sportunion Österreich
**www.sportunion.at**

## Fit Sport Austria
Initiative von ASKÖ, ASVÖ und Sportunion zur Bewegungsförderung
**www.fitsportaustria.at**

## Bewegt im Park
Kostenlose Bewegungskurse von Juni bis September in Ihrer Nähe
**www.bewegt-im-park.at**

## Beweg' dich – Gesunder Rücken
Kurse für alle ab 18 Jahren mit leichten Rückenbeschwerden oder Risikofaktoren für Rückenprobleme
**www.gesundheitskasse.at/ruecken**

## Jackpot.fit
Gesundheitsangebot für alle, die mit Sport beginnen oder wiedereinsteigen möchten
**www.jackpot.fit**

# Bewegungstipps und Übungen **für zuhause**

## Übungen für einen gesunden Rücken

Mit einfachen Übungen können Kraft, Beweglichkeit und Koordination zuhause trainiert werden. Das verbessert die Fitness und tut dem Rücken etwas Gutes. In der Bewegungsbroschüre „Gesunder Rücken" finden Sie zahlreiche Übungen und Tipps für Ihre Rückengesundheit.




Jetzt bestellen oder herunterladen unter:
**www.gesundheitskasse.at/ruecken**

## Nordic Walking als Ganzkörpertraining

Nordic Walking ist die ideale Sportart, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Sie kann sehr gut in der freien Natur durchgeführt werden und die Anstrengung ist gut dosierbar. Zusammen mit Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen wird Nordic Walking zum optimalen Ganzkörpertraining.




Mehr Tipps rund ums Nordic Walking finden Sie hier:
**www.gesundheitskasse.at > Gesund leben > Bewegung und Freizeit > Tipps zur Bewegung**

## Trittsicher & aktiv

Stürze zählen zu den größten Gefahrenquellen im Alltag älterer Menschen. Mit dem Programm „Trittsicher & aktiv“ gewinnen Betroffene an Sicherheit. Kurzvideos, Tests und Übungen für den Alltag helfen, Stürze gezielt zu vermeiden.




Alle Informationen und Videos auf
**www.gesundheitskasse.at/trittsicher**

## Mehr zum Thema

Weitere **Tipps zur Bewegung** finden Sie auf
**www.gesundheitskasse.at/bewegt**

Informationen zur **gesunden Ernährung** erhalten Sie auf
**www.gesundheitskasse.at/ernaehrung**

Mehr zum Thema **mentale Gesundheit** erfahren Sie auf
**www.gesundheitskasse.at/mentalgesund**

Österreichische
Gesundheitskasse

**Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:**
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99-81_NR_03.04.2025