

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

# Gesund durch mehr Bewegung



Foto: © iStock.com/Sim Edwards

Erstellt durch:



**AB Bewegung und Gesundheit**

[www.sport.fau.de](http://www.sport.fau.de)



## Bewegung und Gesundheit

Ein körperlich-aktiver Lebensstil verbessert die Gesundheit von Menschen jeden Alters. Erwachsene sollten regelmäßig körperlich aktiv sein. Sie können dadurch bedeutsame Gesundheitswirkungen erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen reduzieren.

Die positiven Wirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität sind beeindruckend!

### Verbessert...

- körperliches Wohlbefinden
- Fitness
- Ausdauer
- Muskelkraft
- Knochensubstanz
- Blutwerte
- Belastbarkeit

### Reduziert...

- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Bluthochdruck
- Gefäßverkalkung
- Krebsrisiko
- Übergewicht
- Risiko Diabetes Typ 2

Die wichtigsten Wirkungen von Bewegung auf Ihre Psyche:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Reduzierung von Angst- und Depressionszuständen
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- verbesserte Stressbewältigung
- Verbesserung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit

## Bewegungsempfehlungen

Um die Gesundheit zu erhalten und umfassend zu fördern, gelten für Erwachsene folgende Empfehlungen:

150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung durchführen, die etwas anstrengend ist	O D E R	Aktivitäten in entsprechender Kombinationen durchführen
<b>ODER</b>		
75 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung durchführen, die anstrengend ist		

### Beispiel

5 x 30 Minuten pro Woche schnelles Gehen, Radfahren, Schwimmen	O D E R	Aktivitäten in entsprechender Kombinationen durchführen
<b>ODER</b>		
5 x 15 Minuten Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen		

Eine Aufteilung der Gesamtbewegungsdauer in mehrere Einheiten von mindestens 10 Minuten ist möglich, z. B. 15 Minuten morgens und 15 Minuten abends.

Zusätzlich sollten Erwachsene muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an zwei Tagen pro Woche durchführen (z. B. funktionsgymnastische Übungen oder Bewegen von Lasten).

Lange, ununterbrochene Sitzphasen sollten vermieden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig unterbrochen werden.

**Der größte gesundheitliche Gewinn entsteht bereits dann, wenn Personen, die gänzlich körperlich inaktiv waren, in geringem Umfang aktiv werden. Das heißt, jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden. Jeder auch noch so kleine Schritt weg vom Bewegungsmangel ist wichtig und fördert die Gesundheit.**



## Bewegungsverhalten

Ihr Bewegungsverhalten ändert sich nicht von alleine. Die folgenden vier Schritte helfen Ihnen dabei, tatsächlich körperlich aktiv zu werden und zu bleiben.

### 1. Schritt: Feste Absicht und genaue Planung

- Ich nehme es mir fest vor und bestimme gleich WAS, WANN, WO und WIE!
- „... ich gehe ab jetzt jeden Dienstagabend um 19:00 Uhr mit meiner Freundin laufen.“

### 2. Schritt: Welche Hindernisse könnten mir „in die Quere“ kommen?

- „... das Wetter könnte schlecht sein.“
- „... wenn ich nach der Arbeit heimkomme, bin ich oft müde und schau nur fern.“

### 3. Schritt: Wie kann ich die Hindernisse überwinden?

- „... ich habe Regenkleidung, also laufe ich auch bei schlechtem Wetter.“
- „... wenn ich heimkomme, lege ich mich erst gar nicht hin und schaue auch nicht in das Fernsehprogramm; ich gehe gleich los!“

### 4. Schritt: Selbstbeobachtung

- Wie häufig bewege ich mich? Konnte ich meinen Bewegungsplan umsetzen? Was hat mich diese Woche an der Umsetzung gehindert? Habe ich mir zu viel/ zu wenig vorgenommen? Welche Anpassungen meines Bewegungsplans sind notwendig?

# Mein Bewegungsplan für zu Hause

**Schritt 1: Machen Sie einen Plan.**

Überlegung	Bewegungsaktivität 1	Bewegungsaktivität 2	Bewegungsaktivität 3
Was?			
Wann?			
Wo?			
Wie lange?			
Wie oft?			
Mit wem?			

**Je konkreter der Plan, desto besser gelingt die Umsetzung**

## Umgang mit Hindernissen

**Schritt 2: Schreiben Sie auf, was Sie an der Durchführung des Planes hindern könnte.**

**Schritt 3: Überlegen Sie, was Sie gegen das Hindernis tun können.**

DAS könnte mich an der Umsetzung meines Bewegungsplanes hindern (Hindernisse)	DAS werde ich dagegen tun!

## Bewegungstagebuch

### Schritt 4: Selbstbeobachtung, ob der Plan funktioniert!

Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Tragen Sie zu Beginn einer Woche in das Bewegungstagebuch ein, welche Aktivitäten Sie für diese Woche planen. Machen sie ein Kreuz nach erfolgreicher Durchführung.

Falls der Plan nicht funktioniert hat, erarbeiten Sie Hindernisse und Gegenstrategien für die nächste Woche!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>Plan</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Hindernis?</b>			17:00 Walken nach der Arbeit mit Ilse (Stadtpark) 30 min.		10:00 Schwimmen mit Horst (Schwimmhal- le-Ost) 30 min.		14:00 Spaziergang mit Partner (Wald) ca. 30- 60 min.
<b>Gegenstrategie</b>			Ilse hat abgesagt				
			Frage das nächste Mal Bernd oder gehe alleine!				

## Der „innere Schweinehund“

Tricksen Sie Ihren „inneren Schweinehund“ aus und bleiben Sie in Bewegung! Die folgenden Gegenstrategien können Ihnen dabei helfen, Ihren Bewegungsplan umzusetzen, auch wenn sich Ihnen Hindernisse in den Weg stellen:

- sich mit einem Partner verabreden
- sich bewusst daran erinnern, wie gut man sich das letzte Mal nach der Bewegung gefühlt hat
- Bewegungstermine sichtbar in den Kalender eintragen, Prioritäten setzen und Termine zur Bewegung höher gewichten als andere Termine: „Gesundheit steht an erster Stelle und Bewegung fördert meine Gesundheit“
- an einem festen Gruppenangebot teilnehmen, Bewegungsaktivitäten planen, die einfach umzusetzen sind (also z. B. keine langen Anfahrtswege oder Materialien benötigen)
- verschiedene Bewegungsaktivitäten ausprobieren und sich eine Bewegung suchen, die einem Freude und Spaß bereitet

## Sitzverhalten

Wissenschaftliche Studien zeigen gesundheitswirksame Effekte bei der Unterbrechung langen Sitzens durch leichte körperliche Aktivität auf. Entsprechend wird empfohlen, die mit Sitzen verbrachte Zeit bei der Arbeit, in der Freizeit und im Verkehr einzuschränken und nach Möglichkeit immer wieder mit körperlicher Aktivität zu unterbrechen.

### Strategien in der Arbeitszeit:

- wenn möglich, persönlich zu Kolleginnen oder Kollegen gehen, statt anzurufen oder zu mailen
- den Mülleimer weiter weg stellen und aufstehen, um ihn zu benutzen
- Sitzungen im Stehen oder Gehen abhalten
- einen Drucker nutzen, der nicht in Reichweite des Sitzplatzes steht
- im Stehen lesen und/oder telefonieren
- aufstehen, um Mitarbeitende zu begrüßen oder mit ihnen zu sprechen
- Papierarbeit im Stehen erledigen

### Strategien zur Pausengestaltung:

- jedes Glas Wasser einzeln holen
- eine weiter entfernte Toilette nutzen
- die Treppe anstelle des Lifts benutzen
- in der Mittagspause spazieren gehen



Foto: © PantherMedia / helcomock



Foto: © PantherMedia / yentev

## Ausdauerorientierte Bewegung

---

Sie können Ihre Ausdauer mit jeder Bewegungsform trainieren, bei der große Muskelgruppen gleichmäßig eingesetzt werden. Auch Alltagsaktivitäten, wie z. B. der Weg zur Arbeit mit dem Rad, zählen als Ausdauerbelastung.

Geeignete Bewegungsformen:

- Bergwandern
- Jogging
- Radfahren
- Schwimmen
- Skilanglauf
- Tanzen
- Walking (= zügiges Spaziergehen)
- Wandern
- und vieles mehr...

## Belastungsintensität für (Wieder-) Einsteiger

Alle positiven Effekte ausdauerorientierter Bewegung erreichen Sie schon bei mittleren Belastungsintensitäten! Für die meisten Menschen stellt z. B. zügiges Gehen eine mittlere Intensität dar. Bewegen Sie sich vor allem als (Wieder-) Einsteiger lieber etwas langsamer und dafür ein paar Minuten länger.

### Zeichen für eine gute Belastungsintensität:

- während einer Unterhaltung können kurze Sätze noch am Stück gesprochen werden
- Sie empfinden die Belastung als „leicht“ bis „etwas anstrengend“
- die Intensität kann über mindestens 10 Minuten aufrecht erhalten werden

## **Zeichen für eine zu hohe Belastungsintensität können sein:**

- sehr hohe Atemfrequenz, Atemnot oder Pressatmung
- roter Kopf
- Überhitzungsgefühl
- sehr starkes Schwitzen
- starkes Unwohlsein
- Gelenkschmerzen

## **Lieber lang und langsam!**

Sie müssen keine ganze Stunde trainieren, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Schon bei 10 Minuten ausdauernder Bewegung am Stück werden zahlreiche Gesundheitseffekte erzielt. Mit 30 Minuten Bewegung am Tag können Sie Ihre Gesundheit umfassend fördern! Zu diesen 30 Minuten dürfen Sie auch die Fahrradfahrt zum Bäcker oder zur Arbeit einrechnen!

Als Neueinsteiger könnte zu Beginn z. B. das erste Bewegungsziel sein: „Ich bewege mich 3 x 20 Minuten pro Woche ausdauernd“. Geben Sie Ihrem Körper zu Beginn etwas Zeit, um sich an die neue Belastung anzupassen. Also nicht „von 0 auf 100“ gleich zu Beginn! Es gelingt Ihnen 3 x pro Woche 20 Minuten ausdauernd aktiv zu sein? Super! Steigern Sie doch langsam den Umfang Ihrer Einheiten!

## **Etwas Bewegung ist besser als keine Bewegung!**



## Belastungsintensität für Fortgeschrittene

Wenn Personen die Mindestempfehlungen erreichen, können sie weitere Gesundheitseffekte erwarten, indem sie den Umfang und/oder die Intensität der Bewegung steigern. Auf der Borgskala (siehe Abbildung) sollten Sie das Training dann als „etwas anstrengend“ (13) bis „schwer“ (14) einschätzen. Beenden Sie ein intensives Training mit 5 Minuten mittlerer Belastung und trainieren Sie am Folgetag nicht erneut intensiv.

Borgskala: Wie anstrengend empfinden Sie die Belastung?		
6		Zu geringe Intensitäten – kaum Trainings- und Gesundheitseffekte
7	sehr sehr leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		
11	leicht	Optimale Intensitäten für Wiedereinsteiger – es werden alle Gesundheitswirkungen erzielt
12		
13	etwas anstrengend	
14		Fortgeschrittene können auch erfolgreich bei höherer Intensitäten trainieren – zusätzliche Fitnesswirkung
15	schwer	
16		Zu hohe Intensitäten – geringe Gesundheitswirkungen, erhöhte Verletzungsgefahr
17	sehr schwer	
18		
19	sehr sehr schwer	
20		

## Steigerungsmöglichkeit für ein Ausdauertraining:

**Beispiel 1:** Die Häufigkeit des Trainings steigern:

- Woche 1, 2 und 3: 4 x 20 Minuten
- Woche 4, 5 und 6: 5 x 20 Minuten

**Beispiel 2:** Die Dauer der einzelnen Einheit steigern:

- Woche 1: 3 x 22 Minuten
- Woche 2: 3 x 24 Minuten
- Woche 3: 3 x 27 Minuten
- Woche 4: 3 x 30 Minuten

**Steigern Sie langsam die Dauer und/oder Häufigkeit des Trainings!**

## Intensitätssteuerung mit der Herzfrequenz

Ausdauerorientierte Bewegung kann ebenfalls über die Herzfrequenz gesteuert werden. Mit der Karvonenformel können Sie Ihre Trainingsherzfrequenz selbst berechnen. Bevor Sie loslegen, messen Sie Ihren Ruhepuls (Herzschläge pro Minute) am besten morgens vor dem Aufstehen im Bett.

### Tipp:

Investieren Sie in Ihre Gesundheit und kaufen Sie sich einen Herzfrequenzmesser. Neuere Modelle sehen aus wie schicke Armbanduhren und sind schon für wenig Geld zu haben.

## Bestimmung der eigenen Trainingsherzfrequenz mit der Karvonenformel

Mit der folgenden Formel können Sie Ihre Trainingsherzfrequenz für das Ausdauertraining selbst berechnen.

### Schritt 1:

- Mein Maximalpuls \_\_\_\_\_ (Herzschläge/min)  
(220 minus Lebensalter)
- Mein Ruhepuls \_\_\_\_\_ (Herzschläge/min)

### Schritt 2:

Herzfrequenzreserve = \_\_\_\_\_ (Herzschläge/min)  
(Maximalpuls + Ruhepuls)

### Schritt 3:

Trainingsfaktor =

- Anfänger (0,5)    leicht Fortgeschrittene (0,6)    Fortgeschrittene (0,7-0,8)

### Schritt 4:

 Trainingsfaktor x Herzfrequenzreserve

\_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

### Schritt 5:

Ruhepuls wieder dazu zählen + \_\_\_\_\_

**Meine Trainingsfrequenz:** \_\_\_\_\_

## Bewegung und Körpergewicht

Bewegung hilft Ihnen beim Abnehmen und Ihr reduziertes Körpergewicht zu halten. Je mehr Kalorien Sie mit Bewegung verbrennen, desto schneller werden Sie abnehmen. Zur Gewichtsreduktion bewegen Sie sich am besten 35-45 Minuten pro Tag (250-300 Minuten pro Woche) mit einer Belastung, die Sie als „leicht“ bis „etwas anstrengend“ empfinden.

### Geheimnis einer Gewichtsabnahme durch körperliche Aktivität: Regelmäßig lange und langsam bewegen!

Erwarten Sie aber bitte keine Wunder. Damit Sie abnehmen, muss der Energieverbrauch die Energieaufnahme übersteigen!

Energieverbrauch bei Bewegung im Alltag und Nahrung mit der entsprechenden Energiemenge

Aktivität	Intensität	Energieverbrauch pro Stunde (in kcal)	Nahrung mit der gleichen Energiemenge
Bügeln	Leicht	138	1 Apfel
Betten machen	Leicht	150	1 Glas Saft
Langsames Gehen/ Schlendern (ca. 3 km/h)	Leicht	150	500 Gramm Mohrrüben
Putzen/Staubwedeln	Leicht	150	1 Kilo Feldsalat
Staubsaugen	Moderat	210	Kleines Rindersteak (150 Gramm)
Autowaschen	Moderat	218	1 Bier (0,5 Liter)
Zügiges Gehen (ca. 6,5 km/h)	Moderat	300	150 Gramm Brot
Rad fahren (ca. 16-18 km/h)	Moderat	360	100 Gramm Käse (Vollfett)
Rad fahren (ca. 18-22 km/h)	Anstrengend	460	3 Hühnereier
Schwimmen	Anstrengend	500	1 Big Mac Burger
Fußball spielen	Anstrengend	547	100 Gramm Kartoffelchips
Laufen (ca. 9,6 km/h)	Anstrengend	600	1 Tafel Schokolade
Skilanglauf	Anstrengend	667	100 Gramm Butter



## Muskelkräftigende Aktivitäten

Manche denken bei Muskelkraft an Bodybuilder und hohe körperliche Belastungen. Gesundheitsorientierte Kräftigung hat damit nur wenig zu tun. Es zeichnet sich durch mittlere Intensitäten aus und wird auch als „sanftes Krafttraining“ bezeichnet. Sie müssen keine Höchstleistung vollbringen und werden keine Muskelberge anhäufen.

### Gesundheitsförderliches Krafttraining ist kein Bodybuilding!

Jede muskuläre Beanspruchung im Alltag stärkt Ihre Muskeln (z. B. Getränkekisten tragen). Ein spezielles Krafttraining können Sie an Maschinen, mit einem elastischen Gummiband oder mit dem eigenen Körpergewicht durchführen. In vielen Gesundheitssportvereinen und Fitnessstudios gibt es passende Angebote. Wer möchte, kann aber auch zuhause trainieren.

Wofür benötigen wir Kraft im Alltag?

- Hausarbeit
- Fortbewegung
- Gartenarbeit
- Haltung
- Energie und Vitalität
- Treppen steigen

### Ein kräftiger Körper erhöht die Funktionsfähigkeit im Alltag!



Foto: © PantherMedia / alamy

## Belastungsempfehlung für (Wieder-) Einsteiger

- Übungsanzahl: 6 - 10 Übungen (für Arme, Beine und Rumpf)
- Wiederholungen pro Übung: 12-25 mal (= 1 Serie)
- 1-3 Serien pro Übung (Pause jeweils 30-90 Sekunden)
- 2-4 mal pro Woche trainieren
- niedriges bis mittelschweres Gewicht
- Belastungsempfinden: „etwas anstrengend“

**Lieber etwas leichter und dafür eine Wiederholung mehr!**

### Tipps zum Einstieg:

- bevor Sie richtig loslegen: jede Übung bei niedriger Intensität erlernen (10 Wiederholungen bei geringem Gewicht)
- kontrollierte, langsame Bewegungsausführung
- gleichmäßige Atmung
- wenn's mit der Übungsausführung klappt: pro Übung 12-25 Wiederholungen (= 1 Serie) durchführen. Sie sollten dabei die Intensität als „etwas anstrengend“ einschätzen.

### Zeichen optimaler Belastungsintensität:

- Sie empfinden die Übung als „etwas anstrengend“ aber nicht als „schwer“
- Sie haben nach 12-25 Wiederholungen das Gefühl, dass Sie noch zwei bis fünf Wiederholungen durchführen könnten!

### **Zeichen zu hoher Belastungsintensität:**

- die angestrebte Wiederholungsanzahl kann nicht erreicht werden
- die Bewegungsausführung wird sehr langsam und unkontrolliert
- es treten Ausweichbewegungen auf
- Pressatmung
- Gelenkschmerzen

### **Belastungsempfehlung für Fortgeschrittene**

Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die neuen Übungen und Belastungen zu gewöhnen. Zu Beginn die Belastungen nur langsam steigern und lieber mit etwas weniger Intensität (z. B. weniger Gewicht) trainieren.

Nach und nach können Sie die Belastung erhöhen, indem Sie:

- die Wiederholungszahl pro Übung bis auf 20-25 anheben
- weitere Übungen zu Ihrem Trainingsprogramm hinzufügen
- jede Übung häufiger durchführen (z. B. 3 statt 2 mal)
- Fortgeschrittene können auch mit höheren Intensitäten trainieren. Dafür werden dann nur 8-12 Wiederholungen pro Übung durchgeführt. Besprechen Sie dies am besten mit einem/einer erfahrenen Trainer/-in.

**Langsam die Belastung steigern!**





*Machen Sie den ersten Schritt -  
bleiben Sie gesund!*

### **Quellen:**

Projektmaterialien verschiedener wissenschaftlicher Studien zur verhaltensbezogenen Bewegungstherapie des Instituts für Sportwissenschaft und Sport, AB Bewegung und Gesundheit

Goodwin, L. (2016). Light intensity activity in the office-based workplace – a review of supportive strategies. Masterarbeit. Universität Erlangen-Nürnberg

Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. BZgA: Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 03.

### **Impressum:**

Herausgeber: Referat für Marketing/FAU

verantwortlich für den Inhalt: Department für Sportwissenschaft und Sport/FAU,  
AB Bewegung und Gesundheit

Gestaltung: Andrea Förster/FAU

04/2018



