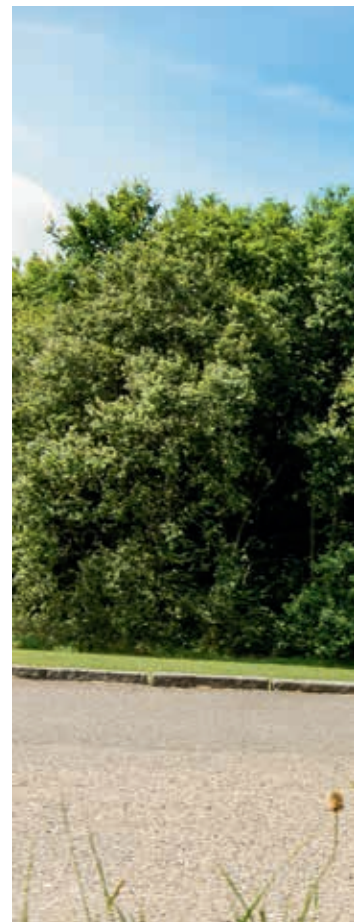


Menschen, die sich regelmäßig bewegen, steigern damit nicht nur ihr Wohlbefinden, sie werden auch seltener krank, schlafen besser und haben seltener Übergewicht.

# Weniger sitzen, mehr bewegen

Ob jung oder alt – die meisten ÖsterreicherInnen sitzen zu viel. Das war schon früher so und wurde durch die Pandemie noch verschärft. Dabei ist regelmäßige Bewegung unerlässlich für Gesundheit und Wohlbefinden, betont der Fonds Gesundes Österreich.

VON BRIGITTE VEINFURTER



Menschen, die sich regelmäßig bewegen, fühlen sich nicht nur besser, sie bekommen auch seltener chronische Erkrankungen, haben weniger Angstgefühle, schlafen besser, haben nicht so oft Übergewicht und ermüden im Alltag weniger rasch. Ein erster wichtiger Schritt ist der Wechsel von „gar keiner Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“, betont der Fonds Gesundes Österreich. Danach sollte die Bewegung in den Alltag eingebaut und langsam gesteigert werden.

gen möchte, dem genügen 75 Minuten pro Woche etwa Laufen, schnelles Radfahren oder Schwimmen, Wandern, Ski-Langlaufen, Tennis oder Fußball spielen. Am besten ist es, Bewegungsarten mit mittlerer und höherer Anstrengung abwechselnd auszuüben.

Zusätzlich sollten an zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden, bei denen alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden. Gezielte Übungen ohne und mit Hilfsmitteln wie Hanteln oder elastischen Bändern sind genauso geeignet wie Bewegungen im Alltag, beispielsweise Stiegensteigen, Bergaufgehen oder Radfahren.

Auch für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen ist es wichtig, körperlich möglichst aktiv zu bleiben. Art, Dauer und Anstrengung der Bewegung sollten aber in Absprache mit einem Arzt oder Trainer der persönlichen Situation angepasst werden.

## Ältere Erwachsene

Ältere Menschen bleiben durch Bewegung geistig fitter und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stürze. Für Menschen über 65 Jahren gelten im Grunde dieselben Regeln wie für Erwachsene ab 18 Jahren. Wichtig ist, dass Belastung und Umfang an das Fitnessniveau und eventuelle Einschränkungen angepasst werden. Bei

**Auch für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen und ältere Menschen ist es wichtig, so weit wie möglich körperlich aktiv zu bleiben.**

Lang andauerndes Sitzen vermeiden und sich immer wieder zwischendurch bewegen! – Das ist die Grundregel, die für alle Altersgruppen und auch für chronisch kranke Menschen gilt. Darüber hinaus unterscheiden sich die Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich je nach Alter:

## Erwachsene

Mindestens 150 Minuten pro Woche sollten Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren bei mittlerer Anstrengung ihre Ausdauer trainieren. Dazu zählen alle Bewegungen, bei denen man sich längere Zeit gleichmäßig bewegt und dabei die großen Muskelgruppen verwendet: zum Beispiel schnelles Gehen, Radfahren, Laufen, Schwimmen und Tanzen. Die Anstrengung wird dabei so gewählt, dass man noch sprechen, aber nicht mehr singen kann. Wer sich gleich mehr anstren-



Ein erster wichtiger Schritt ist der Wechsel von „gar keiner Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“.

gesundheitlichen Problemen sollte vorab mit dem Arzt abgeklärt werden, welche Bewegungsarten geeignet sind. Empfehlenswert sind möglichst viele unterschiedliche Arten von Bewegung sowie Gleichgewichtsübungen. Diese können leicht in den Alltag eingebaut werden: zum Beispiel auf den Zehenspitzen oder den Fersen gehen oder auf einem Bein stehen.

Auch gebrechliche Menschen können sich regelmäßig bewegen, natürlich entsprechend ihrer körperlichen Verfassung. Als Ausdauertraining können sie zum Beispiel zu Fuß gehen, wenn nötig mit Gehhilfe, Stock oder in Begleitung, im Garten arbeiten, am Heimtrainer radeln oder einen Bewegungskurs besuchen. Die Muskeln können sie durch häufiges Aufstehen vom Sessel, Stiegen steigen oder auch in einem speziellen Kurs trainieren.

### **Kinder und Jugendliche**

Kinder zwischen drei und sechs Jahren sollten nicht länger als eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm von Computer, Fernseher, Handy oder Tablet sitzen und sich über den Tag verteilt mindestens drei Stunden bewegen. Dabei sollte die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen und die Kinder weder unter- noch überfordert werden. Dafür eignen sich Laufen, Klettern, Rutschen und Springen



**BUCHTIPP**  
Wie man mehr Sport und Bewegung in den Alltag einplanen kann, erklärt der erfahrene Projektmanagement-Experte René Merten in seinem Buch **Mein Projekt: Dem Körper Gutes tun**, maudrich-Verlag, ISBN 978-3-99002-106-4, 128 Seiten, € 15,90, E-Book: € 14,99.

am Spielplatz, Fahrrad-, Laufrad- oder Rollerfahren sowie Bewegungsspiele.

Auch für ältere Kinder und Jugendliche gilt: nicht zu lange vor einem Bildschirm sitzen und sich täglich mindestens 60 Minuten bewegen. Eine gute Basis ist es, die Wege im Alltag aktiv zu gestalten, also zu Fuß oder mit dem Roller oder Fahrrad zu bewältigen. Ausdauersportarten sind besonders wichtig, zum Beispiel schnelles Gehen, Laufen oder Radfahren sowie Ballspiele wie Fußball, Basketball, Volleyball und Handball. Volksschulkinder brauchen normalerweise kein eigenes Muskeltraining, da sie ihre Muskeln beim freien Spielen trainieren. Ältere Kinder sollten an mindestens drei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen machen, zum Beispiel beim Stufensteigen, Schwimmen, Turnen, Klettern, Schifahren, Snowboarden oder Bergsteigen. ■

### **WEITERE INFORMATIONEN**

Der Fonds Gesundes Österreich hat für jede Zielgruppe Folder und Plakate gestaltet, die kostenlos bestellt werden können und als Download zur Verfügung stehen. Internet: <https://fgoe.org/> (Wissen – FGÖ-Publikationen)