



# GESUNDHEIT UND FITNESS

BEWEGEN SIE SICH MEHR IM NEUEN JAHR!



## Körperliche Inaktivität wurde als vierthäufigster Risikofaktor der weltweiten Sterberaten identifiziert und ist weltweit für 6% der Todesfälle verantwortlich.

In Kombination mit einer gesunden Ernährung trägt körperliche Aktivität zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und Fitness bei. Menschen, die körperlich aktiv sind, neigen dazu, länger zu leben, ein gesundes Gewicht beizubehalten und ein verringertes Risiko für viele chronische Krankheiten, einschließlich Herzkrankungen, Schlaganfall, Diabetes Typ 2, Depressionen und einige Krebsarten, zu haben.

In diesem Monat schauen wir uns genauer an, wie wichtig Bewegung und körperliche Aktivität sind und geben Ihnen Tipps, wie Sie sich mehr bewegen können.

## Körperliche Aktivität und Bewegung

Körperliche Aktivität bezeichnet physische Bewegung, bei der die Muskeln im Körper genutzt werden, die einen Verbrauch von Energie zur Folge hat und den Körper anstrengt und fordert. Der Begriff körperliche Aktivität wird oft synonym mit dem Begriff Bewegung verwendet. Körperliche Aktivität und Bewegung können geplant, strukturiert und beabsichtigt sein, um die körperliche Fitness zu verbessern, zu erhalten oder sie können Teil des täglichen Lebens sein, wie z. B. mit dem Hund spazieren gehen, die Treppe nehmen, Hausarbeit erledigen oder den Rasen mähen.

## GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON KÖRPERLICHER AKTIVITÄT

Regelmäßige körperliche Aktivität ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes und hilft:

### Ein gesundes Gewicht zu erhalten

Eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität sind entscheidend für das Erreichen und die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts. Inaktivität führt dazu, dass weniger Kalorien verbrannt werden. Durch viel und langes Sitzen im Alltag ist es leicht, mehr Kalorien zu sich zu nehmen, als durch körperliche Aktivitäten zu verbrauchen. Übergewicht und Fettleibigkeit sind Risikofaktoren für zahlreiche, nicht übertragbare Krankheiten und Gesundheitsprobleme, einschließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel und Erkrankungen des Bewegungsapparats.

### Ein langes glückliches Leben zu leben

Gesteigerte körperliche Aktivität ist eng mit einem Anstieg der Lebenserwartung verbunden.

### Schlaf zu verbessern

Studien haben gezeigt, dass körperlich aktive Menschen einen besseren Schlaf haben als inaktive Personen und zudem besser konzentriert und über den Tag aufmerksamer sind. Stress trägt wesentlich zu einem schlechtem Schlaf bei. Mehr Bewegung kann Stress reduzieren und helfen, den Kopf frei zu bekommen.

### Die seelische Gesundheit zu verbessern

Körperliche Bewegung kann dazu beitragen, das Wohlbefinden und die geistige Gesundheit sowie das eigene Selbstwertgefühl zu verbessern. Aktive Menschen sind glücklicher, entspannter und ausgeglichener, was ihnen hilft kleinere Depressionen schnell zu bewältigen.

### Knochen und Muskelkraft zu verbessern

Körperliche Aktivität ist entscheidend für starke Muskeln und Knochen. Die Muskelkraft und Knochendichte nehmen mit zunehmendem Alter ab. Moderate Aktivität und Krafttraining können Muskeln aufbauen und den Verlust der Knochendichte verlangsamen.

### Das Risiko von Diabetes Typ 2 zu reduzieren

Regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung können dazu beitragen, einen Ausbruch der Krankheit Diabetes Typ 2 zu verzögern oder zu verhindern. Für Personen, die an Diabetes Typ 2 erkrankt sind, kann regelmäßige körperliche Aktivität helfen, das Gewicht und den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

### Das Risiko von einigen Krebserkrankungen zu reduzieren

Eine gesteigerte körperliche Aktivität kann das Risiko an einer Krebsart zu erkranken verringern. Studien haben gezeigt, dass körperlich aktive Menschen ein 50% geringeres Risiko haben, an Darmkrebs zu erkranken, als diejenigen, die sich nicht aktiv bewegen. Studien haben auch gezeigt, dass körperlich aktive Frauen ein bis zu 20% geringeres Brustkrebsrisiko haben als Frauen, die sich kaum bewegen.

### Das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren

Körperliche Aktivität kann einen starken Einfluss auf die Gesundheit des Herzens haben und hilft, den Blutdruck zu senken und den Cholesterinspiegel zu verbessern. Menschen, die körperlich aktiv sind, haben ein 35% geringeres Risiko für koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle.

## MODERATE UND INTENSIVE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Für jegliche Art von Aktivität gilt, dass man sich schnell genug bewegen muss, so dass die Herzfrequenz erhöht wird, man schneller atmet und es einem warm wird. Die Intensität einer körperlichen Aktivität kann als moderat oder intensiv eingestuft werden. Man spricht von **moderater Aktivität** wenn das Herz etwas schneller schlägt und die Atmung schneller als normal ist.

Beispiele moderater Aktivität sind:

In die Schule oder zur Arbeit zu Fuß gehen	Mit dem Hund spazieren gehen	Hausarbeit erledigen
Spielen auf dem Spielplatz	Rollerblading	Gemütliches Fahrradfahren

Man spricht von intensiver Aktivität wenn das Herz viel schneller schlägt und die Atmung viel schneller und schwerer als normal ist.

Beispiele schwerer Aktivität sind:

Laufen oder Joggen	Wandern oder Bergsteigen	Schwere Gewichte heben
Schwimmen	Sportarten wie z. B. Fußball, Rugby oder Tennis	Schnelles Fahrradfahren

## WIE VIEL KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BRAUCHEN WIR?

Wie viel Bewegung ein Mensch braucht oder empfohlen wird, hängt stark vom Alter und der allgemeinen Gesundheit ab.

Die unten aufgeführten Empfehlungen sind für alle gesunden Personen in bestimmten Altersgruppen relevant, es sei denn, diese sind durch bestimmte spezifische medizinische Bedingungen eingeschränkt.

Unabhängig vom Alter wird jeder von einer Steigerung der körperlichen Aktivität profitieren.

Es wird geraten, sich jedoch vor jedem signifikanten Anstieg von körperlicher Aktivität mit einem Arzt in Verbindung zu setzen, insbesondere wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht aktiv waren, chronische Gesundheitsprobleme oder andere Bedenken haben.

Die folgenden Empfehlungen zu körperlicher Aktivität und um die Gesundheit zu unterstützen sind aus der Veröffentlichung der Weltgesundheitsorganisation „Global Recommendations on Physical Activity for Health“ (globale Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für die Gesundheit) entnommen.



### Babys und Kinder unter 5 Jahren

Tägliche körperliche Aktivität ist wichtig für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung bei Babys und Kleinkindern.

Babys sollte es ermöglicht werden und sie sollten unterstützt werden, sich so viel wie möglich zu bewegen, d. h. nach etwas zu greifen, ihren Kopf zu bewegen oder an etwas zu ziehen.

Auf dem Boden spielen und auf dem Bauch liegen hilft Babys, ihre körperlichen Aktivitätsbedürfnisse zu erfüllen.

Kleinkinder sollten mindestens 3 Stunden am Tag aktiv sein. In dieser Zeit sollten sie Stehen, sich um her Rollen, Gehen, Laufen oder Springen und Hüpfen.

Sie können Kleinkinder motivieren sich mehr zu bewegen, indem Sie sie zum Radfahren, Tanzen und Spielen anregen.



### Wussten Sie schon:

*Etwa 3,2 Millionen Todesfälle pro Jahr sind auf unzureichende körperliche Aktivität zurückzuführen.*

Der sogenannte „Sprechtest“ ist eine effektive Methode, um die Intensität der körperlichen Aktivität zu messen. Im Allgemeinen sollten Personen in der Lage sein, sich zu unterhalten, aber nicht zu singen. Während einer Aktivität mit hoher Intensität sollten Personen nicht in der Lage sein, sich zu unterhalten oder zu sprechen.



### Wussten Sie schon:

*Körperliche Inaktivität ist die Hauptursache für etwa 21-25% der Brust- und Dickdarmkrebserkrankungen.*



### Kinder und Jugendliche zwischen 5 und 18 Jahren

Es wird empfohlen, dass sich junge Menschen im Alter von 5 bis 18 Jahren mindestens 60 Minuten täglich moderat bis intensiv bewegen. Diese Bewegung sollte teilweise aus aerober Aktivität und dreimal pro Woche aus Muskeltraining bestehen. Wer sich mehr als 60 Minuten pro Tag bewegt, profitiert von weiteren gesundheitlichen Vorteilen.

Körperlich aktive, junge Menschen folgen einem gesünderen Lebensstil und verzichten auch oft auf Tabak und Alkohol. Weitere Vorteile sind, dass aktivere junge Menschen besser mit Ängsten und Depressionen umgehen können. Sie profitieren zudem von einer verbesserten sozialen Entwicklung.



### Erwachsene zwischen 19 und 64 Jahren

Es wird empfohlen, dass Erwachsene im Alter von 18 bis 64 mindestens 150 Minuten pro Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder mindestens 75 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität ausüben. Eine Kombination aus verschiedenen intensiven Aktivitäten ist natürlich auch möglich. Aerobe Aktivität sollte in 10-minütigen Runden durchgeführt werden.

Um mehr für die eigene Gesundheit zu tun, sollten Erwachsene ihre aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität auf 300 Minuten pro Woche erhöhen oder sich 150 Minuten pro Woche intensiv bewegen. Eine Kombination beider Intensitäten ist natürlich auch möglich. Eine gute Regel lautet: Eine Minute starke Anstrengung bringt die gleichen gesundheitlichen Vorteile wie zwei Minuten moderate Anstrengung.

Zudem sollten zweimal die Woche die Muskeln trainiert werden.



### Personen, die älter als 65 Jahre alt sind

Es wird empfohlen, dass ältere Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität oder mindestens 75 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit intensiver Intensität ausüben. Eine Kombination aus verschiedenen intensiver Aktivität ist natürlich auch möglich.

Aerobe Aktivität sollte am besten in 10-minütigen Runden durchgeführt werden.

Um mehr für die eigene Gesundheit zu tun, sollten ältere Erwachsene ihre aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität auf 300 Minuten pro Woche erhöhen oder sich 150 Minuten pro Woche intensiv bewegen. Eine Kombination beider Intensität ist natürlich auch möglich.

Ältere Erwachsene mit schlechter Mobilität sollten zudem dreimal die Woche Übungen machen, um ihr Gleichgewicht zu verbessern, um so einen Sturz zu verhindern.

Zudem sollten zweimal die Woche verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

Wenn ältere Erwachsene die empfohlenen körperlichen Aktivitäten aufgrund von Gesundheitsproblemen nicht ausführen können, sollten sie sich so bewegen, wie es ihre Fähigkeiten und Bedingungen zulassen.



### Wussten Sie schon:

*Es wird geschätzt, dass nur jeder dritte Erwachsene sich wie empfohlen bewegt.*

### Langes Sitzen

Weltweit schätzt man, dass 23% der Erwachsenen, die älter als 18 Jahre und körperlich inaktiv sind, sich in ihrer Freizeit nicht ausreichend körperlich bewegen und während ihrer beruflichen und häuslichen Aktivitäten vermehrt sitzen.

Ein Lebensstil mit viel und langem Sitzen bedeutet, dass eine Person viel Zeit mit Sitzen oder Liegen, am Schreibtisch, Telefon oder Computer verbringt. Viel und langes Sitzen kann zu vielen vermeidbaren chronischen Krankheiten wie Erkrankungen des Herzens, Schlaganfällen und Diabetes Typ 2 führen sowie zu Gewichtszunahme und Fettleibigkeit beitragen.

In Verbindung mit dem Versuch, sich mehr zu bewegen, ist es auch entscheidend, dass versucht wird, die Zeit im Sitzen zu reduzieren.



### Wussten Sie schon:

*Muskelgewebe ist ungefähr dreimal effizienter bei der Verbrennung von Kalorien als Fett.*

## BRINGEN SIE MEHR BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG

Für die meisten Menschen ist der einfachste Weg körperlich aktiver zu sein, sich bewusst mehr im Alltag zu bewegen. Sportlich aktiv sein oder sich regelmäßig zu verausgaben kann weitere gesundheitliche Vorteile mit sich bringen.

Da viele Menschen eher wenig Zeit finden um aktiv zu sein, ist es oft sinnvoll sich einen Plan aufzustellen und sich an diesen zu halten. Notieren Sie eine Woche lang, wie Sie Ihre Zeit jeden Tag verbringen, und geben Sie an, wann Sie und Ihre Familie mehr Zeit mit Bewegung oder Sport verbringen könnten.

Oft ist es leichter sich zu motivieren wenn Freunde oder Familie mitmachen. Versuchen Sie mit Freunden und Familienmitgliedern zu trainieren, die ein ähnliches Fitnesslevel wie Sie haben.

Einige praktische Tipps:

Versuchen Sie Ihren Arbeitsweg zu gehen, zu joggen oder mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.

Nehmen Sie sich jeden Abend 20 Minuten Zeit, um einen kleinen Spaziergang zu machen.

Planen Sie jedes Wochenende eine sportliche Aktivität ein - einen langen Spaziergang, eine Fahrradtour oder eine Wanderung.

Parken Sie Ihr Auto so, dass Sie noch ein Stück laufen müssen (z. B. in die Arbeit oder zum Einkaufen).

Steigen Sie aus dem Zug oder dem Bus eine Station früher aus und laufen Sie das restliche Stück.

Nehmen Sie immer die Treppe oder laufen Sie die Rolltreppe hoch.

Stehen Sie auf wenn Sie telefonieren.

Nehmen Sie sich beim Fernsehen Zeit für ein paar Übungen.

Nutzen Sie während einer Geschäftsreise das Fitnesscenter im Hotel und den Pool zum Schwimmen.

Seien Sie in der Mittagspause aktiv - gehen Sie mit einem Kollegen spazieren oder joggen.

Falls möglich, laufen Sie mit Ihren Kindern in die Schule oder zum Kindergarten - seien Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder: Aktive Eltern haben auch aktivere Kinder.

Versuchen Sie am Spielfeld auf und ab zu gehen, während Sie zusehen, wie Ihre Kinder Sport treiben.

Planen Sie einen wöchentlichen Ausflug ins Schwimmbad.

Melden Sie sich in einem Fitnesscenter, zu einem bestimmten Fitnesskurs oder einer Laufgruppe an.



### Wussten Sie schon:

*Körperliche Inaktivität wird als Hauptursache für etwa 30% der Fälle von ischämischen Herzerkrankungen angesehen.*

Es gibt viele gesundheitliche Vorteile für Menschen aller Altersgruppen aktiv zu sein. Sie sollten jedoch immer zuerst mit Ihrem Arzt sprechen, bevor Sie eine neue Sportart oder Aktivität ausprobieren. Wenn Sie längere Zeit nicht aktiv waren, beginnen Sie langsam und bauen Sie die Intensität Stück für Stück auf.

Seien Sie so aktiv wie möglich und beginnen Sie diesen Monat mit einem Schritt in Richtung mehr Bewegung, verbesserter Gesundheit und mehr Wohlbefinden.