

# Bewegung – aber sicher!



Fonds Gesundes  
Österreich



# Bewegung – aber sicher!

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben herausgefunden: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Regelmäßige ausdauerorientierte Bewegung und muskelkräftigende Übungen haben viele positive Effekte für die Gesundheit. Manchmal kann es passieren, dass man sich verletzt. Verletzungen können auch längere Folgen haben.

## Vieles davon können Sie vermeiden:

- Bereiten Sie sich gut auf die Bewegung vor und wärmen Sie sich auf.
- Verwenden Sie die passende Ausrüstung.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Bewegung richtig machen.

Die Sicherheitsempfehlungen gelten vor allem für Sportarten, für die man bestimmte Voraussetzungen braucht. Zum Beispiel eine bestimmte Vorbereitung, eine bestimmte Ausrüstung oder eine bestimmte Technik, damit man den Sport richtig ausübt.

Die Sicherheitsempfehlungen können auch Menschen helfen, die sich nicht gerne bewegen, weil sie Angst vor einer Verletzung haben. Denn wenn Sie die Empfehlungen beachten, verkleinern Sie Ihr Verletzungsrisiko.



# Empfehlungen für eine sichere Bewegung

Die Empfehlungen gelten für Menschen in jedem Alter.

Regelmäßige Bewegung hat viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Diese Vorteile sind größer als das Risiko, dass Sie sich verletzen oder dass Sie Ihrer Gesundheit schaden.

## Dafür müssen Sie ein paar einfache Regeln beachten:

### → Hören Sie auf Ihren Körper.

Wählen Sie eine Bewegung oder Sportart aus, die zu Ihrer Fitness passt. Denken Sie auch daran: Bei manchen Bewegungsarten verletzt man sich nicht so leicht wie bei anderen.

### → Bewegen Sie sich richtig und sicher.

Wenn Sie noch keine Bewegung machen, dann fangen Sie langsam und mit wenig Anstrengung an.

Wenn Sie mehr Bewegung machen wollen, dann bewegen Sie sich zuerst öfter und länger. Erst danach sollten Sie die Anstrengung der Bewegung erhöhen.

### → Verwenden Sie die richtige Ausrüstung und bereiten Sie sich gut vor.

Verwenden Sie eine passende Ausrüstung für die Bewegung oder die Sportart.

Bewegen Sie sich nur dort, wo es sicher ist. Bleiben Sie beim Schifahren zum Beispiel auf der Piste.

Beachten Sie die Regeln, wenn es spezielle Regeln gibt. Zum Beispiel in einem Schwimmbad.

Seien Sie vernünftig. Überlegen Sie gut, wann und wo Sie sich bewegen. Wählen Sie eine Bewegungsart aus, die für Sie passt.

### → Sprechen Sie mit einer Ärztin oder mit einem Arzt, wenn es nötig ist.

Haben Sie gesundheitliche Probleme, zum Beispiel mit dem Herz? Wollen Sie viel mehr Bewegung machen oder Ihr Bewegungsprogramm stark verändern?

Dann sollten Sie mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen.

Wenn Sie bleibende Probleme mit Ihrer Gesundheit haben, können Sie die Bewegung an Ihren Gesundheitszustand anpassen. Dabei hilft Ihnen Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder eine andere Person, die sich gut mit Gesundheit und Bewegung auskennt. Zum Beispiel eine Trainingstherapeutin oder ein Trainingstherapeut.

# Erklärungen zu den Empfehlungen



## Was muss ich beachten, wenn ich eine Bewegungsform oder eine Sportart auswähle?

Ob Sie sich beim Sport leicht verletzen, hängt von folgenden Dingen ab:

- Bewegungsform oder Sportart
- Fitnesszustand, also ob Sie körperlich geeignet sind, die Anstrengung zu schaffen.
- Wie oft und mit wie viel Anstrengung Sie sich bewegen.
- Verletzung, also ob Sie verletzt sind oder waren

So bleibt das Verletzungsrisiko so klein wie möglich:

- Bewegen Sie sich regelmäßig. Dadurch bleiben Sie fit oder werden noch fitter.
- Überlegen Sie genau, welche Sportart Sie machen möchten.
- Verwenden Sie eine passende Ausrüstung.
- Überlegen Sie, wann und wo Sie am besten Sport machen.
- Fangen Sie mit wenig Anstrengung an. Machen Sie langsam immer mehr Bewegung.

Es gibt für fast alle Menschen eine Sportart, die gut passt und bei der sie sich nicht leicht verletzen. Das können zum Beispiel diese Sportarten sein:



# Wie kann ich mich gut vorbereiten?



## **Wärmen Sie sich vor dem Training auf.**

So vermeiden Sie Verletzungen!

Wenn Sie sich vor dem Ausdauertraining aufwärmen (zum Beispiel schnell gehen), gewöhnen sich Ihr Herz und Ihre Atmung an die Bewegung. Ihr Herzschlag und Ihre Atmung können langsam schneller werden.

Wenn Sie sich vor dem Muskeltraining aufwärmen, verwenden Sie normalerweise weniger Gewicht. So gewöhnen sich Ihre Muskeln an die Bewegung.



## **Verwenden Sie die richtige Ausrüstung.**

Dazu gehören zum Beispiel Laufschuhe, die Ihnen gut passen, sowie eine Ausrüstung, die Sie schützt. Zum Beispiel ein Fahrradhelm, eine Schutzbrille oder Gelenkschoner. So können Sie Verletzungen vermeiden. Falls Sie sich doch verletzen, sind die Verletzungen oft weniger schlimm.

Damit Sie wirklich gut geschützt sind, sollten Sie an folgende Dinge denken:

- Verwenden Sie die richtige Ausrüstung für jede Sportart.
- Tragen Sie die Ausrüstung richtig. Achten Sie darauf, dass Ihnen die Ausrüstung gut passt.
- Verwenden Sie die Ausrüstung **immer**, wenn Sie die Sportart machen.
- Reinigen und pflegen Sie die Ausrüstung.

Machen Sie gerne draußen Sport, wenn es dunkel ist? Zum Beispiel, weil Sie gerne in der Früh laufen gehen oder am Abend Fahrrad fahren?

Dann sollten Sie Reflektoren verwenden. Vor allem, wenn es regnet. Reflektoren leuchten zurück, wenn sie angeleuchtet werden. So werden Sie von anderen Personen im Verkehr besser gesehen.



## **Besuchen Sie einen Kurs, wenn Sie eine neue Sportart anfangen.**

Bei einigen Sportarten muss man sich gut mit der Ausrüstung und der Technik auskennen, damit man den Sport richtig ausüben kann. Zum Beispiel, wenn man Tennisspielen oder Klettern lernt. Machen Sie am besten einen Kurs, bevor Sie mit solchen Sportarten anfangen.



### **Bereiten Sie sich gut auf das Wetter vor.**

Es hängt vom Wetter ab, was Sie vorbereiten müssen und welche Kleidung Sie verwenden sollten. Denken Sie im Winter zum Beispiel daran, dass viele Wege eisig sind oder dass in den Bergen Lawinen abgehen können.

Im Frühling und im Sommer sollten Sie zum Beispiel Ihre Haut vor der Sonne schützen.

Vorsicht, wenn es sehr heiß oder schwül ist! Damit Sie keinen Hitzeschlag bekommen und Ihr Körper nicht zu wenig Flüssigkeit hat, beachten Sie folgende Tipps:

- Machen Sie nicht zu Mittag Bewegung, sondern lieber in der Früh oder am Abend, wenn es wieder kühler ist.
- Schauen Sie, ob Sie drinnen statt im Freien Bewegung machen können.
- Wählen Sie andere Bewegungsarten. Sie können zum Beispiel schwimmen gehen, statt im Freien Fußball zu spielen.
- Machen Sie Bewegung mit weniger Anstrengung. Gehen Sie zum Beispiel Nordic Walken statt laufen.
- Machen Sie genug Pausen.
- Gehen Sie immer in den Schatten, wenn es möglich ist.
- Trinken Sie genug.
- Überlegen Sie: Gibt es noch andere Möglichkeiten, damit Sie die Hitze besser aushalten? Tragen Sie zum Beispiel dünnere Kleidung.



### **Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.**

In vielen Fällen sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen, **bevor** Sie Sport machen. Zum Beispiel:

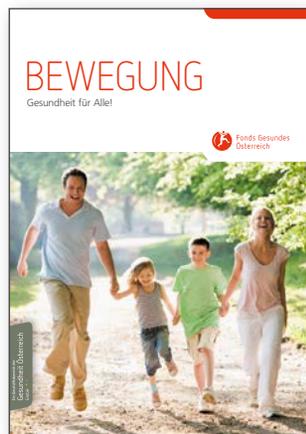
- Wenn Sie eine Erkrankung haben und mit Bewegung anfangen wollen.
- Wenn Sie eine Erkrankung haben und nach einer längeren Pause wieder Bewegung machen wollen.
- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind und anfangen wollen, Bewegung mit höherer Anstrengung zu machen.
- Wenn Sie über 35 Jahre alt sind und nach einer längeren Pause wieder anfangen wollen, Bewegung mit höherer Anstrengung zu machen.
- Wenn es Ihnen nicht gut geht, während Sie Bewegung machen.



**Unsere Sicherheitsempfehlungen sowie weitere Bewegungsempfehlungen finden Sie unter folgendem link: [https://fgoe.org/FGOe-Publikationen\\_downloaden](https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden)**

**Alle Folder können Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellen.**

- Kinder zwischen 3 und 6 Jahren
- Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren
- Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren
- Erwachsene ab 65 Jahren
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere Frauen und Frauen nach der Geburt



A2 Plakate der Bewegungsempfehlungen und weitere Publikationen zum Thema Bewegung erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, per Telefon unter 01/895 04 00, per E-Mail [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich Wissen.

## IMPRESSUM

### Medieninhaber:

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

**Herausgeber:** Verena Zeuschner

**Redaktion:** Petra Winkler

**Lektorat:** Andrea Praßl-Schantl

**Gestaltung:** paco.Medienwerkstatt, Wien

**Druck:** Druckerei Odysseus, Himberg

Wien, Dezember 2020