

# BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN ERWACHSENE MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN



# Bewegung ist gesund

Krankheiten, die sich langsam entwickeln, nennt man chronische Erkrankungen. Wenn Sie so eine Erkrankung haben, ist regelmäßige Bewegung besonders wichtig. Denn durch Bewegung, die Ihrem Gesundheitszustand angepasst ist, können Sie Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität positiv beeinflussen:

- Sie fühlen sich wohler. Das ist unabhängig von Ihrer Erkrankung.
- Bewegung kann ein Teil der Behandlung Ihrer chronischen Erkrankung sein.
- Bewegung kann verhindern, dass sich die chronische Erkrankung weiterentwickelt.
- Durch manche chronischen Erkrankungen bekommt man leichter eine andere Krankheit. Bewegung kann dabei helfen, dass Sie keine andere Krankheit bekommen.

Sie verbessern Ihre körperlichen Funktionen und haben weniger Anzeichen der Erkrankung, zum Beispiel Schmerzen.

Wichtig ist: Sprechen Sie **zuerst** mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt, ob Sie Bewegung machen dürfen. Passen Sie die Bewegung an Ihre körperliche Fitness und Ihre Gesundheit an. Dabei kann Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt helfen.

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen

Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung sollten sich regelmäßig bewegen. Vermeiden Sie es, gar keine Bewegung zu machen. **Vor allem der Wechsel von „gar keine Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“ ist ein wichtiger erster Schritt.** Diese Empfehlungen gelten für Erwachsene mit einer chronischen körperlichen oder mentalen Erkrankung. Die Empfehlungen gelten nur, wenn Ihr Gesundheitszustand **stabil** ist:

- Machen Sie an **2 oder mehr Tagen in der Woche Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen**. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
- **Zusätzlich** sollten Sie **mindestens 150 Minuten**, das sind 2 ½ Stunden, **bis 300 Minuten**, das sind 5 Stunden, **pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Anstrengung oder**  
75 Minuten, das sind 1 ¼ Stunden, bis 150 Minuten, das sind 2 ½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung **oder**  
eine entsprechende Mischung aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung machen.
- **Vermeiden Sie auch langes Sitzen** und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

Es ist ein **zusätzlicher Vorteil für** Ihre Gesundheit, wenn Sie sich **mehr als 5 Stunden pro Woche** bewegen. Auch dabei ist eine Mischung aus mittlerer Anstrengung und höherer Anstrengung möglich.

# Erklärungen zu den Empfehlungen

## ? Was ist „ausdauerorientierte“ Bewegung?

Darunter versteht man Bewegungsarten, die die Ausdauer verbessern. Zum Beispiel bei Bewegungen, bei denen man sich längere Zeit gleichmäßig bewegt und dabei die großen Muskelgruppen verwendet. Dazu gehören zum Beispiel schnelleres Gehen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Wege im Alltag zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen und Schwimmen. Ausdauerorientierte Bewegung kann mit unterschiedlicher Anstrengung gemacht werden. Man unterscheidet zwischen ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung.

## ? Was bedeutet Bewegung mit mittlerer Anstrengung?

Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.

Beispiele:



## ? Was bedeutet Bewegung mit höherer Anstrengung?

Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen kann.

Beispiele:



# Hinweise für die Umsetzung



## So erreiche ich die Empfehlungen

Um die Bewegungsempfehlungen zu erreichen, können Sie verschiedene Arten von Bewegung zusammenrechnen. Sie können zum Beispiel

- jede Bewegung mit mittlerer Anstrengung zusammenrechnen, wenn Sie einen Weg zu Fuß oder mit dem Rad erledigt haben und wenn Sie in Ihrer Freizeit schwimmen waren.
- Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen.

Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.



## Beispiel:

Sie fahren an zwei Tagen der Woche 30 Minuten mit dem Fahrrad in die Arbeit.

Das ergibt zusammen 60 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Zusätzlich spielen Sie eine Stunde in der Woche Tennis. Das sind 60 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung. Rechnet man die Dauer (also 60 Minuten) mal 2, kann man 120 Minuten dazuzählen.

Das Bewegungspensum der Woche ergibt zusammen 180 Minuten.



## So kann ich meine Muskeln kräftigen

Man unterscheidet zwischen Krafttraining und muskelkräftigenden Übungen. Beim Krafttraining soll die Muskelmasse vergrößert werden, bei den muskelkräftigenden Übungen sollen die Muskeln kräftiger werden. Egal, ob Sie Krafttraining oder muskelkräftigende Übungen machen: Durch diese Bewegungen erhalten Sie Ihre Muskelmasse und Ihre Knochen werden gestärkt.

Sie können also Ihre Muskeln entweder im Alltag kräftigen, zum Beispiel wenn Sie Stiegen steigen, bergauf gehen oder Radfahren. Sie können aber auch selbst ein Trainingsprogramm ohne oder mit Hilfsmitteln (wie zum Beispiel elastische Bänder, Hanteln) zusammenstellen, in dem alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.



## Tipp:

Hängen Sie sich ein elastisches Band auf, wo Sie es gut sehen. Zum Beispiel im Büro oder zu Hause.

Machen Sie damit regelmäßig Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen.

# Mit Bewegung beginnen

## Was sollte ich mit Expertinnen und Experten besprechen?

Auch mit chronischen Erkrankungen sollten Sie sich regelmäßig bewegen. Passen Sie die Art, Dauer und Anstrengung der Bewegung Ihrer persönlichen gesundheitlichen Situation an. Dabei kann Ihnen eine Expertin oder ein Experte helfen. Das ist zum Beispiel eine Ärztin oder ein Arzt, eine Trainingstherapeutin oder ein Trainingstherapeut oder eine andere Person, die sich gut mit Gesundheit und Bewegung auskennt. Sie können auch besprechen, welchen Einfluss die Bewegung auf Ihre chronische Erkrankung und auf Ihre Gesundheit hat. Manchmal kann es nötig sein, die Bewegung dem aktuellen Zustand anzupassen oder eine Pause zu machen. Zum Beispiel, wenn sich die Krankheit weiterentwickelt, wenn die Krankheit nicht unter Kontrolle ist oder wenn Ihr Zustand schlechter wird. Sprechen Sie mit einer Expertin oder einem Experten darüber.

## Sie machen noch nicht 150 Minuten in der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Dann machen Sie langsam immer mehr Bewegung. Der wichtigste Schritt ist von „gar keine Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“. Auch weniger als 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Anstrengung ist gut für die Gesundheit! Setzen Sie sich Ziele, die Sie persönlich erreichen können.

### **Tipp:**

Fangen Sie damit an, dass Sie jeden Tag Bewegung in den Alltag einbauen. Dann können Sie die Dauer der Bewegung erhöhen. Wenn Sie fitter geworden sind, können Sie langsam die Anstrengung steigern. Sie fangen mit niedriger Anstrengung an, dann erhöhen Sie auf mittlere Anstrengung und dann auf höhere Anstrengung.

### **Tipp:**

Sie können Mitglied in einem Sportverein in Ihrer Nähe werden. So können Sie neue Freunde oder Freundinnen finden, regelmäßig Bewegung machen und Ihr Bewegungskönnen verbessern.

## Sie machen schon 150 Minuten in der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Sie können noch mehr für Ihre Gesundheit tun, wenn Sie mehr Bewegung machen.

### **Tipp:**

Steigern Sie langsam die Dauer und machen Sie pro Woche mehr als 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung. Oder machen Sie eine Mischung aus Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung. Zum Beispiel können Sie während Ihrer üblichen Bewegungszeit mehr Bewegung mit höherer Anstrengung machen. Außerdem sollten Sie an mindestens 2 Tagen in der Woche Ihre Muskeln kräftigen.

## Sie machen schon sehr viel Bewegung.

Sie machen schon mehr als 5 Stunden in der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung oder mit einer Mischung aus mittlerer und höherer Anstrengung? Und Sie kräftigen schon an mindestens 2 Tagen in der Woche Ihre Muskeln?

**Machen Sie weiter so!**

## Wirkungen von Bewegung auf bestimmte chronische Erkrankungen

Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass Bewegung bei vielen Erkrankungen dabei unterstützen kann, schneller gesund zu werden. Zum Beispiel:

- Bluthochdruck
- Erkrankungen der Muskeln und des Skeletts. Zum Beispiel Abnutzung von Gelenken (Arthrosen), Osteoporose (die Knochenmasse nimmt ab und es kommt leichter zu Knochenbrüchen) oder andauernde Rückenschmerzen.
- Mentale oder psychische Erkrankungen. Dazu gehören zum Beispiel Depressionen, Angststörungen und Krankheiten, die von zu viel Stress kommen. Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie zum Beispiel Schlaganfall oder Herzinfarkt, die durch eine schlechte Durchblutung ausgelöst werden. Bewegung hilft auch nach einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall.
- starkes Übergewicht
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus Typ 2)
- Krebs



mindestens  
**150 Minuten**  
mittlere Anstrengung

**oder**

mindestens  
**75 Minuten**  
höhere Anstrengung

**pro Woche**

**zusätzlich** an 2 Tagen  
muskelkräftigende Übungen



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.

Weitere Bewegungsempfehlungen gibt es auch für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren, Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren, Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren, Erwachsene ab 65 Jahren, Schwangere Frauen und Frauen nach der Geburt.



Das A2 Plakat 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 Praß-Schantl

**Titelbild:** @contrastwerkstatt / stock.adobe.com

**Gestaltung:** paco.Medienwerkstatt, Wien

**Druck:** Druckerei Odysseus, Himberg

Wien, inhaltlich unveränderter Nachdruck Oktober 2024