

# BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN ERWACHSENE AB 65 JAHREN



## Bewegung ist gesund

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, dass wir uns unser ganzes Leben lang regelmäßig bewegen. Das hilft dabei, fit zu bleiben und lange selbstständig leben zu können. Außerdem haben Sie noch viele weitere Vorteile, wenn Sie regelmäßig Ihre Ausdauer und Ihre Muskeln trainieren:

- Sie haben eine bessere Lebensqualität.
- Sie bleiben geistig gesünder: Es entstehen weniger Angstgefühle oder eine andauernde gedrückte Stimmung (Depression). Sie bekommen auch weniger leicht Demenzerkrankungen. Das sind Erkrankungen, die Vergesslichkeit auslösen.
- Sie bekommen weniger leicht Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das sind zum Beispiel Schlaganfälle, Herzinfarkte, Bluthochdruck.
- Sie stürzen seltener und verletzen sich dabei weniger oft.

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene ab 65 Jahren

Um die Gesundheit zu fördern, ist es wichtig, dass sich auch ältere Erwachsene regelmäßig bewegen. Dazu muss man oft seine Gewohnheiten ändern.

Vor allem der Wechsel von „gar keine Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“ ist ein wichtiger erster Schritt. Machen Sie so viel Bewegung, wie es für Sie möglich ist und wählen Sie dabei eine Anstrengung, die für Sie passt. Bei gesundheitlichen Problemen klären Sie mit einer Ärztin oder einem Arzt ab, welche Bewegungsarten für Sie geeignet sind. Diese Bewegungsempfehlungen gelten für Erwachsene ab 65 Jahren, die keine gesundheitlichen Probleme haben – auch wenn sie eine körperliche oder mentale Behinderung haben.

- 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-, 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.
- Machen Sie möglichst viele **unterschiedliche Arten von Bewegung**. Trainieren Sie Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit.
- **Vermeiden Sie 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:





### **Warum sind verschiedene Arten von Bewegung wichtig?**

Sie sollten in einer Woche verschiedene Arten von Bewegung machen. Eine Mischung verschiedener Arten von Bewegung hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen. Sie verbessert Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Bei manchen Bewegungsarten verbessern Sie mehrere Bereiche auf einmal. Wenn Sie auf einen Hügel oder einen Berg wandern, trainieren Sie zum Beispiel die Kraft in Ihren Beinen, Ihre Ausdauer und Ihre Koordination. Auch in Sportkursen werden meistens mehrere Bereiche trainiert.



### **Wie 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. Machen Sie damit regelmäßig Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen.



### **Wie kann ich mein Gleichgewicht trainieren?**

Mit Gleichgewichtsübungen trainieren Sie Ihre Koordination. Koordination ist das funktionierende Zusammenspielen von Nerven und Muskeln bei einer Bewegung. So lernen Sie, Ihren Körper besser zu steuern. Gleichgewichtsübungen können ganz leicht in den Alltag eingebaut werden: Gehen Sie auf Zehenspitzen, gehen Sie auf den Fersen oder machen Sie Übungen auf einem Bein. Ihr Gleichgewicht ist besser, wenn Ihr Oberkörper stabil und stark ist. Trainieren Sie dafür auch Ihre Rückenmuskeln, Ihre Bauchmuskeln und Ihre Beinmuskeln.



### **Wie kann ich meine Beweglichkeit trainieren?**

Zur Fitness gehören verschiedene Dinge: Ausdauer, Kraft, Koordination und auch die Beweglichkeit. Im Alltag müssen Sie oft beweglich sein, damit Sie sich zum Beispiel Ihre Schuhe anziehen können oder sich ohne fremde Hilfe waschen können. Damit Sie beweglicher werden, können Sie Gymnastikübungen machen und Ihre Muskeln dehnen. Beweglichkeitsübungen sollen zusätzlich gemacht werden, gelten aber nicht als Bewegungsminuten mit mittlerer oder höherer Anstrengung.

# 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.



## Ein Beispiel:

Sie fahren an 2 Tagen der Woche 10 Minuten mit dem Fahrrad zu einem Lebensmittelgeschäft und wieder 10 Minuten zurück. Das ergibt zusammen 40 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Zusätzlich besuchen Sie eine Stunde ein Fitnesstraining im Sportverein. 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 160 Minuten.



Foto: ©BGStock72/stock.adobe.com

# Mit Bewegung beginnen

## **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.

### **Tipp:**

Sie können sich auch an Ärztinnen und Ärzte wenden. Das kann vor allem bei älteren Erwachsenen gut sein, die eine körperliche oder mentale Behinderung haben. Mit den Ärztinnen und Ärzten können Sie herausfinden, welche Bewegung und wie viel Bewegung Ihnen guttut.

## **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!**

# Fragen & Antworten



## **Ich kann mich nicht so lange bewegen, wie empfohlen wird. Was soll ich tun?**

Setzen Sie sich Ziele, die Sie persönlich erreichen können. Dabei können Ihnen zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte helfen. Diese können Ihnen sagen, wie viel Bewegung und welche Art von Bewegung für Sie zu empfehlen ist. Auch weniger als 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Anstrengung hilft, gesund zu bleiben!



## **Ich kann bestimmte Dinge im Alltag nicht mehr alleine erledigen. Was soll ich tun?**

Viele ältere Menschen haben eine funktionale Einschränkung. Das bedeutet: Man kann manche Dinge im Alltag nicht mehr selbst erledigen oder man muss sich dafür sehr anstrengen. Auch mit einer funktionalen Einschränkung sollten Sie sich regelmäßig bewegen. So können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern und Sie tun sich im Alltag wieder leichter.



## **Ich war krank und möchte mich jetzt wieder bewegen. Wie fange ich an?**

Wenn Sie nach einer Erkrankung wieder ganz gesund sind, können Sie vorsichtig wieder mit der Bewegung beginnen. Steigern Sie sich langsam, bis Sie wieder gleich viel Bewegung wie vor der Krankheit machen. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Wenn Sie erkältet sind, eine Grippe oder eine andere akute Krankheit haben, sollten Sie keine Bewegung machen.



## **Ich bin gebrechlich. Kann ich trotzdem Bewegung machen?**

Sie sind gebrechlich, wenn Sie zum Beispiel wegen einer Krankheit mehrere Einschränkungen haben und viele Sachen nicht mehr so gut erledigen können. Regelmäßige Bewegung kann dabei helfen, dass Sie nicht so schnell gebrechlich werden. Denn durch die Bewegung behalten Sie Ihre Muskelkraft und Ihre Muskelmasse. Aber auch gebrechliche Menschen können Bewegung machen.

### **Beispiele:**

<b>Ausdauerübungen</b>	<b>Muskelübungen</b>
Zu Fuß gehen. Sie können auch eine Gehhilfe benutzen, zum Beispiel einen Stock.	Übungen mit einem elastischen Band oder mit Gewichten machen
Nordic Walking	öfters von einem Sessel aufstehen
Bewegungskurs	Stiegen steigen, wenn es ein Geländer zum Festhalten gibt
Selbst einkaufen gehen. Sie können alleine oder gemeinsam mit jemand anderem einkaufen gehen.	Übungen für die Beine, die Sie im Sitzen machen können
im Garten arbeiten	Wassergymnastik
am Heimtrainer trainieren	



### **Tipp:**

Anleitungen zu Übungen geben Ihnen Expertinnen oder Experten, wie zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte, Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler oder Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten oder auch speziell geschulte Trainerinnen und Trainer.

mindestens  
**150 Minuten**  
mittlere Anstrengung

**oder**

mindestens  
**75 Minuten**  
höhere Anstrengung

**pro Woche**

**zusätzlich** an 2 Tagen  
muskelkräftigende Übungen

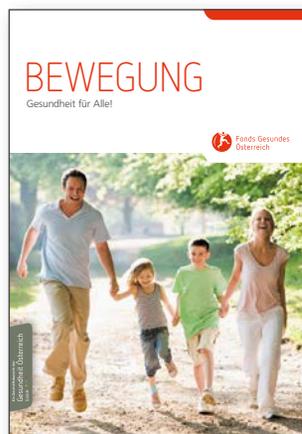




Unsere Sicherheitsempfehlungen sowie weitere Bewegungsempfehlungen finden Sie unter folgendem link: [https://fgoe.org/FGOe-Publikationen\\_downloaden](https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downloaden)

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

- Kinder zwischen 3 und 6 Jahren
- Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren
- Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen
- 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@goe.at](mailto:fgoe@goe.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:** ©Robert Kneschke/stock.adobe.com

**Gestaltung:** paco.Medienwerkstatt, Wien

**Druck:** Druckerei Odysseus, Himberg

Wien, inhaltlich unveränderter Nachdruck Oktober 2024