Fonds Gesundes Österreich

Bewegung

Gesundheit für alle!



Gesundheit Österreich GmbH

Inhalt

Bewegung wirkt 4
Schluss mit Irrtümern und Ausreden 8
Anfangen und dranbleiben 10
Grünes Licht beim Fitness-Check 12
Der gesunde Bewegungsmix 13
Grundbausteine gesunder Bewegung 19
Kinder in Bewegung 26
Bewegt ins Alter 35
Im (Gleich-)Gewicht bleiben 40
Tipps für gesunde Bewegung 44
Hilfreiche Broschüren und Folder 48
Adressen und Beratungsstellen 49
Nützliche Links 54

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger
Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Redaktion: Dr.in Verena Zeuschner, Anna Krappinger, MA

Mitarbeit: Mag.a Petra Winkler

Titelbild: © Monkey Business Images / stock.adobe.com

Grafische Gestaltung: paco.Medienwerkstatt, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

2016, überarbeitete Neuauflage 2026

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

gedruckt nach der Richtlinie „Druckererzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens
Druckerei Odysseus Stavros Vrachoritis GmbH, UW 830

Vorwort

Liebe Leser:innen!

Bewegung hilft Menschen jeden Alters dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Schon geringe, ganz alltägliche Belastungen können sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie stärken damit Ihr Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, den Stoffwechsel und das Immunsystem und beugen Zivilisationskrankheiten vor. Ausreichende Bewegung hilft Ihnen auch dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

Empfohlen wird, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche, Kinder 60 Minuten am Tag körperlich aktiv sein sollen, um so einen Beitrag zu ihrer Gesundheit zu leisten. Diese Empfehlungen bedeuten aber nicht, dass Sie in diesem Ausmaß schweißtreibend sportlich aktiv sein müssen. Sie können Ihre Bewegungsminuten auch im Alltag – zum Beispiel beim Treppensteigen oder auf dem Fußweg in die Arbeit – sammeln. Die Vorteile dieser Art von „Training" liegen auf der Hand: Es kostet nichts, benötigt weder Platz noch spezielle Geräte, und Sie haben keinen großen Zeitaufwand. Kurz gesagt: Der erste Schritt in ein langfristig bewegtes Leben ist ganz einfach!

Gemeinsam geht es leichter, neuen Schwung ins Leben zu bringen. In Ihrem Familien- oder Freundeskreis sind sicher viele mit Begeisterung dabei. Sie werden merken: Gemeinsam erlebte Bewegung macht doppelt Spaß. Damit nützt Bewegung nicht nur Ihrer Gesundheit, Sie können gleichzeitig auch Ihre sozialen Kontakte pflegen.

Egal ob groß oder klein, dick oder dünn, Mann oder Frau, jung oder alt: Mit Bewegung können Sie jederzeit anfangen und sich damit etwas Gutes tun. Starten Sie mit kleinen, aber regelmäßigen Schritten, und gehen Sie Ihren ganz persönlichen Weg!



Foto: © SOMATUSCANI / stock.adobe.com

Bewegung wirkt

Bewegung wirkt – auf Körper, Geist und unser soziales Leben

Während Kinder noch einen natürlichen Bewegungsdrang haben, ist die tägliche Bewegung für Jugendliche schon nicht mehr selbstverständlich. Bei vielen Erwachsenen ist die Lust an der Bewegung fast vollständig verschwunden.

Was viele Menschen vergessen: Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes Wohlbefinden. Aber nur keine Sorge: Es muss nicht immer gleich schweißtreibender Sport sein! Gesunde Bewegung kann auch in unserem Alltag ihren Platz haben. Lassen Sie zum Beispiel einfach den Aufzug stehen, und nehmen Sie die Treppe – schon ist der erste Schritt zu einem neuen, bewussten Leben getan. Ganz einfach, oder? Egal ob Sie den Weg in die Arbeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, am Wochenende im Garten arbeiten oder an einem sportlichen Wettkampf teilnehmen – Bewegung wirkt. Sie werden sehen. Nicht nur Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden, sondern auch Ihr soziales Leben profitiert davon.

WAS IHNEN BEWEGUNG BRINGT

Unser Organismus ist sehr flexibel. Er passt sich genau daran an, wie viel und wie man sich bewegt. Wer sich wenig bewegt, unterfordert zum Beispiel auf Dauer seine Muskulatur und sein Herz-Kreislauf-System.



Foto: © micromonkey / stock.adobe.com

Körperlich aktive Personen sind seltener krank und bleiben auch länger selbstständig mobil und fit. Bewegung vermindert sogar das Risiko für einen vorzeitigen Tod durch Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt etc.

Viele Menschen wissen nicht, dass ein Leben mit zu wenig Bewegung chronische Krankheiten, eingeschränkte Mobilität und mangelnde Belastbarkeit mitverursachen kann. Und all das wiederum bedeutet geringere Leistungsfähigkeit und verminderte Lebensqualität.

Auf der folgenden Grafik sehen Sie, wie sich Bewegung bzw. ein Mangel an Bewegung auf Ihren Körper auswirken kann.

Gesundheitswirksame Bewegung
ist eine Bezeichnung für alle körperlichen Aktivitäten, welche die Gesundheit fördern und das Verletzungsrisiko nicht unnötig erhöhen. Dabei wird mehr Energie verbraucht als beim Liegen, Sitzen oder Stehen.

Positive Wirkungen von Bewegung auf …



Selbstwertgefühl

Gedächtnisleistung

Stressabbau, Entspannung

Blutdruck

Herz-Kreislauf-Funktion

Knochendichte

Schlafqualität

Gelenkbeweglichkeit und Mobilität

Stützfunktion der Muskulatur

Gewichtsregulation

Vorbeugung gegen manche Krebsformen (Darm-, Brust-, Lungen-, Gebärmutterhalskrebs)

Durchblutung und Sauerstoffversorgung

Cholesterinwerte

Verminderung von Stürzen und Knochenbrüchen

Blutzuckerwerte

neue Kontakte

Mögliche Folgen von Bewegungsmangel



depressive Verstimmungen

Arteriosklerose

Schwächung des Atmungssystems

Herzinfarkt und Schlaganfall

Diabetes mellitus Typ 2

Osteoporose

geschwächtes Immunsystem

Fettstoffwechselstörungen

verringerte Gewandtheit
und erhöhte Sturzanfälligkeit

Muskelschwäche, Haltungsschwächen
und -schäden, Rückenschmerzen

Übergewicht

mangelnde Belastbarkeit

eingeschränkte Mobilität

© FGÖ / Halmschlager

Schluss mit Irrtümern und Ausreden

Wenn es um eine Änderung des Lebensstils geht, sind Vorurteile, Irrtümer und Ausreden meist nicht weit. Warum sich immer Zeit für Bewegung findet, erfahren Sie hier.



„Als Anfänger:in mache ich mich nur lächerlich!"

Wenn Sie das denken, besuchen Sie einfach einen Kurs für reine Anfänger:innen. Sie können sich sicher sein, dass sich die anderen genauso fühlen wie Sie: unsicher, ungelenkig und voller Sorge, sich zu blamieren. Sie werden aber schnell merken, dass diese Sorge unbegründet ist und Bewegung mit Gleichgesinnten richtig Spaß macht.



„Morgen fange ich an!"

Wie heißt es so schön? „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen." Wer einmal einen Entschluss gefasst hat, sollte möglichst rasch den ersten Schritt tun. Wie wär's mit einem Spaziergang gleich heute? Oder Sie rufen einen Freund oder eine Freundin an und vereinbaren für das nächste Wochenende eine kleine Wanderung oder einen Ausflug ins Schwimmbad!



„Ich muss bis ans Limit gehen."

Natürlich ist Bewegung anstrengend. Doch manchmal ist weniger mehr. Wenn Sie sich zu sehr verausgaben, schadet Ihnen das vielleicht mehr, als es Ihnen nützt. Regelmäßige moderate Bewegungseinheiten sind sinnvoller, als sich einmal pro Woche übertrieben anzustrengen.



„Sport ist Mord!"

Ihr Körper braucht ein Mindestmaß an muskulärer Betätigung. Zu viel Schonung hilft nicht, sie schadet. Der Nutzen von Bewegung ist vielgrößer als mögliche damit verbundene Risiken.



„Ich war immer schon unsportlich. Für mich gibt es keine passende Bewegung!“

Vorab: Niemand ist zu unsportlich, um sich zu bewegen. Aber nicht jede:r ist tatsächlich für jede Art von Bewegung geeignet. Doch zum Glück ist die Auswahl groß: Es gibt so viele verschiedene Bewegungsformen und Angebote für alle Fitnessstufen und Interessen – da ist auch für Sie sicher etwas dabei! Probieren Sie möglichst viel aus, und finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht.
Tipp: Wenn Sie sich lange nicht mehr ausreichend bewegt haben, sollten Sie ganz gemütlich, zum Beispiel mit Spaziergängen oder Nordic Walking, anfangen, bevor Sie Ihre erste Laufrunde in Angriff nehmen.



„Ich bin im Stress. Für so etwas habe ich keine Zeit!“

Wenn neben dem anstrengenden Arbeitstag auch die Familie und Freundinnen/Freunde sowie Haushalt und Garten Aufmerksamkeit fordern, bleibt oft nicht mehr viel Zeit. Es gibt aber viele wirklich gute Möglichkeiten, Bewegung einfach in den Alltag zu integrieren – und das ganz ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Nehmen Sie die Treppe und nicht den Aufzug, fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen, oder machen Sie mit Ihrer Familie am Wochenende einen Wanderausflug.



„Bewegung ist nur etwas für junge Leute.“

Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben – in jedem Alter. Regelmäßige Bewegung zögert nachweislich den Alterungsprozess hinaus und hilft dabei, die Selbstständigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Es ist sinnvoll, sich das ganze Leben lang ausreichend zu bewegen. Und es ist auch nie zu spät, damit anzufangen!

„Allein mit Sport nehme ich ab.“

Bei körperlicher Aktivität verbraucht der Körper mehr Energie als im Ruhezustand. Mit Bewegung allein lassen sich aber nicht alle Ernährungssünden ausgleichen. Nur wer auch auf eine bewusste Ernährung achtet und nicht mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper verbraucht, wird langfristige Erfolge bei der Gewichtsregulation erzielen.

© FGÖ / Halmschlager

Anfangen und dranbleiben

Aller Anfang ist schwer. Doch genau jetzt ist der beste Zeitpunkt für einen Neubeginn.

Bewegen Sie sich genug? Machen Sie den Test!

☐ Kommen Sie beim Stiegensteigen schnell außer Atem?	☐ Tut Ihnen häufig der Rücken weh?
☐ Sitzen oder stehen Sie viel?	☐ Wollen Sie mehr Zeit für Erholung?
☐ Machen Sie oft eintönige Bewegungen?	Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit Ja beantwortet haben, hilft Ihnen Bewegung, sich besser zu fühlen.
☐ Sind Sie am Abend erschöpft?	

WAS MÖCHTEN SIE ERREICHEN? SETZEN SIE SICH KONKRETE ZIELE

Ziele sind entscheidend für unsere Motivation. Achten Sie darauf, dass diese Ziele realistisch sind und nicht zu weit in der Zukunft liegen. Nur so können Sie auch rasch Erfolgserlebnisse feiern.

Setzen Sie sich möglichst konkrete Ziele. „Ich will fitter sein" ist viel zu vage. Überlegen Sie in Ruhe, wo Sie derzeit stehen und wo Sie hinwollen. Konkrete Ziele könnten zum Beispiel sein: „die Treppe ins dritte Stockwerk ohne Pause hochgehen zu können" oder „in vier Wochen 15 Minuten am Stück laufen oder walken zu können". Schreiben Sie Ihre Ziele auf – so können Sie sich diese jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen, sollten Sie einmal einen Durchhänger haben.

Überlegen Sie sich auch, wann und wo Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen können. Möchten Sie einen Kurs in einem Fitnessstudio oder Sportverein besuchen, oder gehen Sie lieber mit Freundinnen und Freunden wandern? Welche Wege können Sie anstatt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln auch mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen?

LOS GEHT'S! SETZEN SIE IHRE GUTEN VORSÄTZE RASCH UM

Ist ein Vorsatz einmal gefasst, sollte man ihn möglichst schnell umsetzen – am besten innerhalb von 72 Stunden. Verstreichen mehr als drei Tage zwischen Vorsatz und Start, sinken die Chancen, dass das Vorhaben überhaupt angegangen wird, auf unter ein Prozent!

HOLEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG

Vielen Menschen hilft es, sich mit Gleichgesinnten zu bewegen, sich mit ihnen auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren. Sprechen Sie mit Freundinnen und Freunden sowie der Familie über Ihr Vorhaben. Holen Sie sich von wohlwollenden Menschen genau die Unterstützung, die Sie brauchen. Vielleicht kann Ihnen jemand bei den Alltagspflichten unter die Arme greifen („Heute ist dein Sporttag – ich kümmere mich um den Einkauf.")? Oder Sie bekommen die Rücksichtnahme, die Sie brauchen („Wir warten mit dem Essen, bis du zurück bist.")? Aber vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie jemand erinnert, ermutigt – oder vielleicht sogar selbst mitmacht?!

GEBEN SIE AUSREDEN KEINE CHANCE

Es wird Ihnen immer wieder passieren, dass sich Gedanken einschleichen wie „Einmal fehlen ist keinmal fehlen" oder „Ich habe momentan einfach keine Zeit". Sobald dies eintritt, sagen Sie „stopp!". Versuchen Sie in solchen Momenten, die Situation positiv zu sehen.

Ein Beispiel: „Diese Woche ist wirklich sehr stressig. Aber gerade in so einem Fall ist Bewegung wichtig. Ich nutze meine Bewegungsminuten also ganz bewusst als Zeit für mich. So kann ich abschalten und bleibe dran!"

NUTZEN SIE DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Tragen Sie sich fixe Bewegungszeiten in den Kalender ein. Ihre Bewegungsminuten haben dann denselben Stellenwert wie eine private Verabredung oder ein beruflicher Termin.

BELOHNEN SIE SICH

Nichts motiviert so sehr wie der Erfolg. Seien Sie also stolz auf sich, und erzählen Sie ruhig anderen davon. Denn doppelt gelobt zu werden hält besser und motiviert stärker. Gönnen Sie sich etwas Schönes, wenn Sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben.

Grünes Licht beim Fitness-Check

**Bewegung soll positiv wirken und auf keinen Fall schaden.
Gehen Sie mit einem Fitness-Check auf Nummer sicher.**

MEDIZINISCHER FITNESS-CHECK

Ein medizinischer Fitness-Check zu Beginn empfiehlt sich vor allem dann, wenn Sie

- älter als 35 Jahre sind,
- schon lange keinen Sport mehr betrieben haben,
- sich nicht ganz gesund fühlen oder akute Schmerzen haben,
- Ihr Training exakt auf Ihre Voraussetzungen abstimmen wollen,
- chronische Erkrankungen haben,
- Übergewicht haben,
- Medikamente einnehmen ...

Bei einer gründlichen Untersuchung wird unter anderem ein Belastungs-EKG zur Überprüfung des Herz-Kreislauf-Systems gemacht und Ihre ganz persönliche Leistungsfähigkeit (Ergometrie) überprüft.

Außerdem sind Muskelfunktionsprüfungen sinnvoll. Dabei können eventuelle Muskelverkürzungen oder -schwächen festgestellt werden.

ÄRZTLICHE BERATUNG

Ärztlichen Rat sollten Schwangere und Frauen unmittelbar nach der Entbindung einholen sowie Personen, die einen oder mehrere der folgenden Risikofaktoren aufweisen:

- erhöhte Cholesterinwerte
- erhöhter Blutdruck
- Übergewicht
- Herzkrankheiten in der Familie
- Gerinnungsstörungen des Blutes
- Rauchen in Kombination mit der Verhütungspille

**Den Folder „Bewegung – aber sicher"
finden Sie hier https://fgoe.org/node/4819**

Sie können diesen und weitere Folder kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellen: **fgoe@goeg.at**





Foto: © Kara / stock.adobe.com

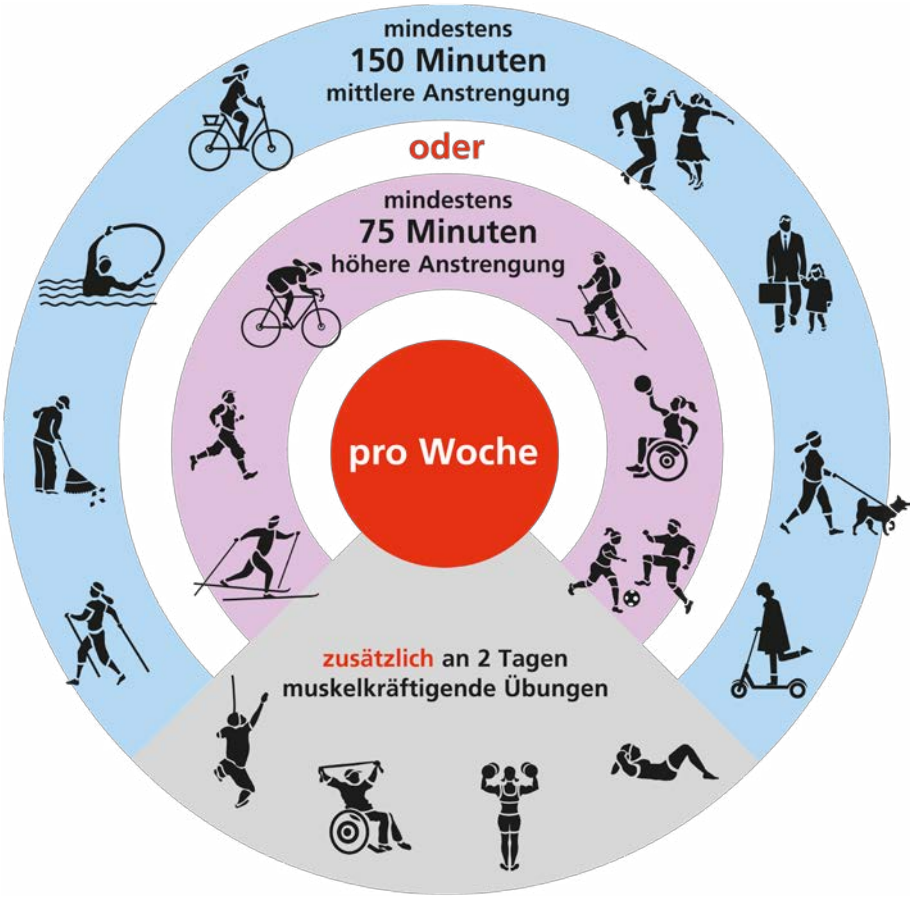
Der gesunde Bewegungsmix

Wie viel Bewegung ist gut für mich? Lesen Sie nach, wie Sie auf ein gesundes Bewegungspensum kommen und dieses in den Alltag einbauen können.

Um die Gesundheit zu fördern, ist es wichtig, dass sich Erwachsene regelmäßig und ausreichend bewegen. Die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene sind wissenschaftlich fundiert und gelten für gesunde Personen im Alter von 18–64 Jahren. Sie gelten für alle Männer und Frauen – auch wenn sie eine körperliche oder mentale Behinderung haben. Für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen, Erwachsene ab 65 Jahren, Schwangere und Frauen nach der Geburt sowie für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren sowie Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren gibt es eigene Empfehlungen.

Auch wenn Sie die empfohlene Anzahl von Bewegungsminuten (noch) nicht erreichen, nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen. Denn: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE



- Sie können auch Bewegung mit mittlerer und solche mit höherer Anstrengung kombinieren. 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung zählen gleich viel wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

- Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt: Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sagen.

- Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt: Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten, sollten Erwachsene …

… **an zwei oder mehr Tagen** in der Woche Übungen machen, die ihre Muskeln kräftigen. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
Bei muskelkräftigenden Übungen werden das eigene Körpergewicht, Gewichte oder andere Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt.

Beispiele: Liegestütz, Hanteln, Kraftmaschinen, Tragen eines schweren Rucksacks, Thera-Band usw.

Zusätzlich sollten sie …

… mindestens **150 Minuten,** das sind 2½ Stunden, bis **300 Minuten,** das sind fünf Stunden, **pro Woche** ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung durchführen.
Für Einsteiger:innen empfohlen.

Beispiele: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern, Nordic Walking, Wassergymnastik usw.

ODER

… **75 Minuten,** das sind 1¼ Stunden, bis **150 Minuten,** das sind 2½ Stunden, **pro Woche** ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung durchführen.

Beispiele:
Laufen oder Jogging, Radfahren (19–25 km/h), Skilanglaufen, Bergtouren, Schwimmen etc.

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



Die Bewegungsempfehlungen gibt es auch als Video.

DAS GESUNDE WOCHENPENSUM

Ob mit Alltagsbewegung oder als individuelles Training gestaltet – es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie die empfohlene Anzahl an Bewegungsminuten erreichen können. Zwei Beispiele dazu:

Beispiel 1:
Sie fahren an zwei Tagen in der Woche je 30 Minuten mit dem Fahrrad in die Arbeit bzw. nach Hause. 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. Gar nicht so schwierig, oder?

																		mittlere Intensität
Minuten	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	höhere Intensität

Beispiel 2:
Sie fahren an zwei Tagen in der Woche zehn Minuten mit dem Fahrrad zu einem Lebensmittelgeschäft und wieder zehn 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.

																	mittlere Intensität
Minuten	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	höhere Intensität

Nicht vergessen: Der Alltag ist das beste Fitnesscenter!

- Lassen Sie den Lift stehen, und nehmen Sie die Treppe.
- Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen.
- Steigen Sie eine Station früher als gewohnt aus der Straßenbahn oder dem Bus aus, und gehen Sie das letzte Stück des Weges zu Fuß.
- Spielen Sie mit den Kindern (im Freien).
- Gehen Sie (mit dem Hund) spazieren.
- Schaufeln Sie im Winter Schnee.
- Nutzen Sie die Werbepause im Fernsehen für ein paar Kräftigungsübungen.
- Machen Sie nach harter körperlicher Arbeit einige Dehnungs- und Entspannungsübungen.

… Ihnen fällt bestimmt noch mehr ein!

Auch **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. Die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene gelten auch für Erwachsene mit einer chronischen körperlichen oder mentalen Erkrankung. Die Empfehlungen gelten jedoch nur, wenn Ihr Gesundheitszustand stabil ist.

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.

Auch für **Schwangere und Frauen nach der Geburt** gilt: Regelmäßige Bewegung ist gut für die Gesundheit.

Für gesunde Frauen mit einer unkomplizierten Schwangerschaft gelten folgende Empfehlungen:

- Trainieren Sie jeden Tag Ihren Beckenboden. So bauen Sie die Beckenbodenmuskeln auf und erhalten sie. Sie sorgen dadurch auch dafür, dass die Muskeln gut durchblutet werden.
- Zusätzlich sollten Sie an zwei oder mehr Tagen in der Woche Übungen machen, die Ihre anderen Muskeln kräftigen. Während der Kräftigung der Muskulatur sollten Sie keine Pressatmung machen. Pressatmung bedeutet: Man tut so, als würde man viel Luft schnell ausatmen. Aber man atmet nicht sofort aus, sondern hält die Luft anfangs an. Erst danach lässt man die gesamte Luft hinaus.
- Zusätzlich sollten Sie mindestens 150 Minuten, das sind 2½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung machen.
- Vermeiden Sie langes Sitzen, und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

Wenn Sie vor der Schwangerschaft mehr Bewegung gemacht haben, können Sie auch während der Schwangerschaft mehr Bewegung machen. Achten Sie darauf, dass Sie sich wohlfühlen. Passen Sie die Bewegungsart und die Technik an. Sie können sich auch kürzer oder mit weniger Anstrengung bewegen.

Es gibt auch eigene Empfehlungen für Frauen nach einer Spontangeburt:

- Fangen Sie gleich nach der Geburt an, Ihre Beckenbodenmuskeln zu trainieren. Lassen Sie sich erklären (zum Beispiel von einer Hebamme), wie das am besten geht. Machen Sie das Training bis sechs Monate nach der Geburt weiter.
- Vier bis sechs Wochen nach der Geburt können Sie langsam anfangen, wieder Bewegung zu machen. Steigern Sie die Dauer der Bewegung langsam, bis Sie die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene erfüllen.
- Machen Sie an zwei 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 2½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung machen.
- Vermeiden Sie langes Sitzen, und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

Weitere Informationen zu den Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen sowie Schwangere und Frauen nach der Geburt erhalten Sie in den FGÖ-Broschüren „Bewegungsempfehlungen Erwachsene mit chronischen Erkrankungen“ bzw. „Bewegungsempfehlungen Schwangere und Frauen nach der Geburt“.

Die Bewegungsempfehlungen gibt es auch als Video.





Foto: © Jenny Sturm / stock.adobe.com

Grundbausteine gesunder Bewegung

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind wichtige Bausteine für unsere Fitness. Alle vier lassen sich auch im Alltag hervorragend trainieren.

AUSDAUER

Unter ausdauerorientierter Bewegung versteht man Bewegungsarten, welche die Ausdauer verbessern, zum Beispiel bei Bewegungen, bei denen man sich längere Zeit gleichmäßig bewegt und dabei die großen Muskelgruppen verwendet. Sie werden sehen: Wenn Sie regelmäßig Ihre Ausdauer trainieren, fallen Ihnen längere Bewegungseinheiten leichter, und Sie werden nicht mehr so schnell müde. Der Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System sind flexibel und passen sich nach einiger Zeit der neuen Belastung an. Bewegen Sie sich so, dass es dabei zu einer beschleunigten Atmung kommt. Das Bewegungstempo kann dabei relativ niedrig sein. Je nach Ihrer Fitness und Ihren persönlichen Vorlieben können Sie für ausdauerorientierte Bewegung eine mittlere oder eine höhere Anstrengung wählen.

Beispiele für ausdauersteigernde Bewegungsformen mit …

mittlerer Intensität:
(während der Bewegung kann noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden)

- zügiges Gehen
- Gartenarbeit
- Radfahren im Alltag
- Nordic Walking
- Wassergymnastik
- Tanzen

höherer Intensität:
(während der Bewegung sind nur noch kurze Wortwechsel möglich)

- Jogging oder Laufen
- Radfahren (20–25 km/h)
- Skilanglaufen
- Bergtouren
- Lauf-/Ballspiele (Fußball, Basketball etc.)
- Hometrainer

KRAFT

Eine kräftige Muskulatur ist wichtig für einen gesunden Bewegungsapparat. Regelmäßiges Krafttraining beugt Haltungsschwächen und übermäßiger Gelenksabnutzung vor. Übungen, welche die Muskeln kräftigen, erhöhen zudem die Knochendichte und reduzieren den Knochenabbau im Erwachsenenalter. Auch beim Abnehmen ist der Erhalt der Muskeln wichtig. Für eine gesunde Muskelkräftigung sind langsame, dynamische Kräftigungsübungen am besten. Diese Übungen können sowohl mit als auch ohne Geräte durchgeführt werden. Stärken Sie regelmäßig vor allem jene Muskeln, die zur Abschwächung neigen wie etwa Rücken-, Bauch- oder Gesäßmuskeln.

WO UND WIE FUNKTIONIERT DER KRAFTAUFBAU?

Kräftigungsübungen können an Kraftgeräten (wie etwa im Fitnesscenter), mit einfachen Hilfsmitteln (Hanteln, Thera-Bändern etc.) oder ganz ohne Hilfsmittel (eigenes Körpergewicht) durchgeführt werden. Kräftigen Sie Ihre Bein-, Hüft-, Rücken-, Bauch-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur mindestens zweimal pro Woche. Legen Sie nach dem Krafttraining jeweils ein paar Dehnungsübungen ein. Trainieren Sie so, dass Ihnen anfangs 8–12 Wiederholungen möglich sind. Nach jeweils einer kurzen Pause von 2–3 Minuten kann diese Serie zwei- bis dreimal wiederholt werden.

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Wenn Sie bei der Ausführung unsicher sind, wenden Sie sich an Expertinnen oder Experten wie Sportwissenschafter:innen, Fitnesstrainer:innen, Übungsleiter:innen oder Physiotherapeutinnen und -therapeuten. Diese Expertinnen und Experten können Ihnen bei Bedarf auch ein ganz individuelles Programm zur Muskelkräftigung zusammenstellen.

FITNESSCENTER ALLTAG

Ihre Muskeln können Sie ganz einfach im Alltag stärken: Ein Bürosessel oder eine Wand lassen sich im Nu in Trainingsgeräte verwandeln! Wir zeigen Ihnen hier eine Auswahl von Übungen, die bei regelmäßiger Anwendung Ihrer Gesundheit guttun. Überzeugen Sie sich selbst!

Kräftigungsübungen im Alltag

Fotos: ©Klaus Richter



BEWEGTES SITZEN

Übung: Im Sitzen die Unterarme auf der Tischplatte ablegen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und die Schultern aktiv hinunterziehen. Ein Bein leicht anheben und das andere in den Boden drücken. Nach fünf Wiederholungen das Bein wechseln.

Variante: Beine gleichzeitig anheben und kurz halten

kräftigt die Bauchmuskulatur!



LIEGESTÜTZ AN DER ARBEITSPLATTE

Übung: Während der Tee zieht oder der Kaffee brüht, mit den Armen an der Küchenarbeitsplatte abstützen, Bauch einziehen. Dann die Arme beugen und strecken.

Achtung: kein Hohlkreuz bilden – auf einen geraden Rücken achten!

kräftigt wichtige Hauptmuskelgruppen!



TREPPENSTEIGEN MACHT FIT

Übung: Nehmen Sie anstatt des Lifts öfter einmal die Treppe. Achten Sie darauf, dass Sie mit dem ganzen Fuß auf die Stufe steigen!

Variante: Nehmen Sie zwei Stufen auf einmal.

Vergleich Kalorienverbrauch:
30 Minuten Treppensteigen: 225 kcal
30 Minuten Stehen: 48 kcal

kräftigt die Oberschenkelmuskulatur!

BEWEGLICHKEIT

Mangelnde Bewegung kann dazu führen, dass sich unsere Muskeln verkürzen und abschwächen. Dadurch wird auch die Beweglichkeit der Gelenke eingeschränkt. Das heißt: Wenig Bewegung führt zu weniger Beweglichkeit!

Mit einem Beweglichkeitstraining erhalten oder verbessern Sie den Bewegungsspielraum Ihrer Gelenke. Planen Sie daher Dehnungsübungen fix in Ihr Bewegungsprogramm ein! Sie lassen sich auch sehr gut mit einem vorangegangenen Krafttraining kombinieren. Kümmern Sie sich vor allem regelmäßig um jene Muskeln, die bei vielen Menschen verkürzt sind wie etwa der Brust- oder der vordere Oberschenkelmuskel. Wärmen Sie sich vor dem Beweglichkeitstraining auf, vor allem in der kalten Jahreszeit. So beugen Sie Verletzungen vor.

So geht's
Richtiges Dehnen ist als ein angenehmes Ziehen im Muskel spürbar. Dazu gehen Sie langsam in die Dehnstellung, bleiben 20 bis 60 Sekunden in dieser Position und lösen dann die Dehnung wieder.

Hinweis: Personen, die zu Überbeweglichkeit neigen, sollten Dehnungsübungen nicht übertreiben.

Dehnungsübungen im Alltag

SCHUHBÄNDER ZUBINDEN

Übung: In einem großen Schritt den Fuß auf eine Stufe stellen, sodass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein rechter Winkel im Kniegelenk entsteht. Der hintere Fuß bleibt auf dem Boden, das hintere Bein ist gestreckt. Nun das Schuhband zubinden und zum anderen Fuß wechseln.

Achtung: kein Hohlkreuz bilden – gerader Rücken!

Variante: mit der „schlechteren" Hand die Schleife zu binden fördert zusätzlich die Koordination.



hält den Hüftbeuger beweglich!



DAS PENDEL

Übung: Hände mit den Handflächen nach oben über den Kopf strecken und aufeinander legen. Kräftig nach oben ziehen und dabei Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur anspannen. Leicht in die Knie gehen. Langsam je siebenmal nach rechts und links pendeln, sodass nur mehr die große Zehe Kontakt zum Boden hat.

Achtung: kein Hohlkreuz bilden – gerader Rücken!

dehnt beide Körperseiten und kräftigt von Kopf bis Fuß!

DER TISCH

Übung: Mit den Händen auf eine Sessellehne (den Schreibtisch, das Waschbecken etc.) greifen. Arme strecken, Kopf zwischen den Armen fixieren und den Blick nach unten richten. Darauf achten, dass der Rücken eine gerade Linie bildet und das Bein heben – sodass es eine Verlängerung des Oberkörpers darstellt. Oberkörper und Standbein stehen in einem rechten Winkel zueinander. 20–30 Sekunden halten, danach das Bein wechseln

Achtung: Der Sessel muss gegen Wegrollen bzw. Kippen gesichert werden. Bleiben Sie mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden stehen, und heben Sie das Bein nicht zu hoch, damit kein Hohlkreuz entsteht.



Variante: vereinfacht: Das Bein muss nicht angehoben werden, so können Sie diese Übung auch mit einem Rock/Kleid durchführen.

mobilisiert den Schulterbereich!

KOORDINATION

Haben Sie gewusst, dass Koordination nicht nur für unseren Körper wichtig ist? Übungen für eine verbesserte Koordination aktivieren beide Hirnhälften und fördern unsere Denk- und Gedächtnisleistung. Außerdem verbessert sich das Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem und der Muskulatur. Regelmäßige Koordinationsübungen verbessern auch den Gleichgewichtssinn, steigern die Reaktionsfähigkeit, erleichtern die räumliche Orientierung und beugen Stürzen im Alter vor.

Eine gute Koordinationsfähigkeit erleichtert Ihnen auch das Erlernen neuer Bewegungs- und Sportarten. Übrigens: Wenn Sie eine neue Bewegungsform eintrainieren oder ein Bewegungsmuster verbessern wollen, sollten Sie dies nur in ausgeruhtem Zustand tun. Auf diese Weise vermeiden Sie das Einlernen falscher Bewegungsmuster.

Vor allem Ballspiele, alle Arten tänzerischer Bewegungsformen und andere vielseitig beanspruchende Aktivitäten wie Balancieren oder Jonglieren fordern und fördern Ihre Koordination.

Mit der Koordination beginnen
Will man Kraft, Ausdauer und Koordination in einer Einheit trainieren, sollte das Koordinationstraining immer am Anfang der Übungseinheit stehen. Beginnen Sie mit den einfachen Koordinationsübungen, und gehen Sie dann zu den schwierigeren über, bzw. variieren Sie die Ausführungsarten.

Auch für Koordinationsübungen gilt:
Unser Alltag ist ein wunderbares Fitnesscenter!

Koordinationsübungen im Alltag

ZÄHNEPUTZEN AUF EINEM BEIN

Übung: Stellen Sie sich beim Zähneputzen mit einem Bein auf eine weiche Unterlage (z. B. auf ein zusammengefaltetes Handtuch oder eine Decke). Heben Sie das zweite Bein an und halten Sie die Balance.

Achtung: Beinwechsel nicht vergessen!

Variante: Schließen Sie die Augen.

stärkt die Stabilisationsmuskulatur!



DIE KOORDINATIVE PAUSE

Übung: beide Hände zur Faust ballen. Dabei liegt ein Daumen in der Faust und der andere ist nach oben gestreckt. Hände nun gleichzeitig öffnen und Daumen wechselseitig strecken und einziehen. Tempo steigern.



Variante: Daumen der rechten Hand und kleinen Finger der linken Hand gleichzeitig strecken und umgekehrt.

aktiviert beide Gehirnhälften und fördert Konzentration und Merkfähigkeit!

STRECK DICH!

Übung: Ausgangsposition: gerader Stand, die Arme hängen gerade neben dem Körper. Von der Ausgangsposition in den Zehenspitzenstand drücken und gleichzeitig die Handflächen nach außen drehen sowie die Schulterblätter zusammenziehen. Beim Absetzen Arme zurückdrehen. Mehrmals wiederholen.





Achtung: Übung nicht mit hohen Schuhabsätzen durchführen.

fördert das Gleichgewicht!



Kinder in Bewegung

Kinder brauchen Möglichkeiten, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben. Eröffnen Sie ihnen Freiräume für gesunde Bewegung.

WARUM IST BEWEGUNG SO WICHTIG?

Fehlende Freiräume, stundenlanges Sitzen in der Schule, beim Fernsehen oder vor dem Computer hemmen die Bewegungsmöglichkeiten und -lust der Jüngsten.

Mögliche Folgen sind Übergewicht oder motorische Defizite. Aber auch die psychische Gesundheit und die Schulleistung können infolge Bewegungsmangels leiden.

Regelmäßige Bewegung wirkt sich vielfältig positiv auf Kinder und Jugendliche aus und hilft ihnen dabei, sich gesund zu entwickeln.

Kinder und Jugendliche profitieren von Bewegung nicht nur körperlich (z. B. günstige Körperzusammensetzung, hohe Knochendichte). Auch ihre psychische (z. B. besseres Selbstbewusstsein), soziale (z. B. Freundschaften) und kognitive (z. B. Gehirnleistung) Entwicklung wird dadurch verbessert.



Foto: © Sergey Novikony / stock.adobe.com

Alle im Kindesalter erworbenen Bewegungsfähigkeiten gehen praktisch nicht mehr verloren. Sie sind die Grundlage für ein aktives und gesundes Erwachsenenleben.

Die folgenden Empfehlungen für ein gesundes Leben in Bewegung stützen sich auf wissenschaftliche Untersuchungen und gelten für alle Kinder und Jugendlichen. Je nach Alter gelten unterschiedliche Empfehlungen.

Hinweis: Die Empfehlungen gelten für alle Mädchen und Buben – auch wenn sie eine körperliche oder mentale Behinderung haben: Auch übergewichtige Kinder und Jugendliche, sofern sie noch keine chronische Erkrankung wie z. B. Diabetes mellitus Typ 2 oder Bluthochdruck haben, können und dürfen jede Art von Bewegung machen. Es gibt keine Verbote.

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER ZWISCHEN DREI UND SECHS JAHREN



Vielfalt statt Einfalt! Empfohlen werden verschiedene Arten von Bewegung.

- Bewegung soll Kindern Freude bereiten.
- Kinder sollen nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Um die Gesundheit zu fördern, sollten Kinder im Alter von 3–6 Jahren …

… sich jeden Tag **mindestens drei Stunden** lang bewegen –
diese drei Stunden können über den ganzen Tag verteilt sein – und

davon mindestens 60 Minuten, das ist eine Stunde,
Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung machen.

Die Bewegung soll zum Alter der Kinder passen.

Es sollen verschiedene Arten von Bewegung gemacht werden.



Foto: © Cherry-Merry / stock.adobe.com

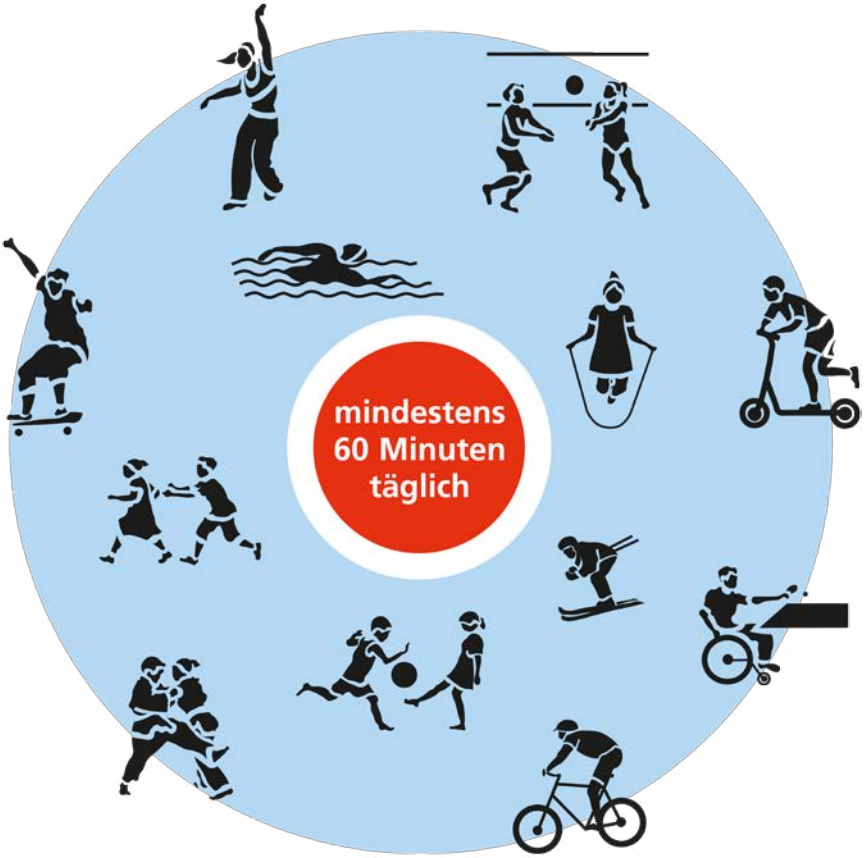
Foto: © vitalinka / stock.adobe.com

Hinweis:
Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt: Kinder zwischen drei und sechs Jahren sollen nicht länger als eine Stunde am Tag vor dem Bildschirm sitzen, also zum Beispiel vor dem Computer, Fernseher, Handy oder Tablet.



Die Bewegungsempfehlungen gibt es auch als Video.

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE ZWISCHEN SECHS UND 18 JAHREN



Vielfalt statt Einfalt! Empfohlen werden verschiedene Arten von Bewegung.

- Bewegung soll Kindern und Jugendlichen Freude bereiten.
- Kinder und Jugendliche sollen nicht zu lange sitzen und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Um die Gesundheit zu fördern, sollten Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren …

… jeden Tag **mindestens 60 Minuten,** das ist eine Stunde, Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung machen. So wird die Ausdauer trainiert. An drei Tagen in der Woche soll diese ausdauerorientierte Bewegung anstrengender sein.

… an mindestens drei Tagen in der Woche Bewegung machen, die ihre Muskeln kräftigt und ihre Knochen stärkt. Diese Bewegung ist auch ein Teil der 60 Minuten Bewegung pro Tag.



Foto: © JackF / stock.adobe.com

Hinweis:
Die Bewegung soll zum Alter der Kinder und Jugendlichen passen. Es sollen verschiedene Arten von Bewegung gemacht werden.



Die Bewegungsempfehlungen gibt es auch als Video.



Foto: © shock / stock.adobe.com

WELCHE BEWEGUNG?

Kinder brauchen weder ein spezielles Trainingsprogramm noch eine Spezialisierung auf eine bestimmte Sportart. Viel wichtiger ist es, Kindern viele verschiedene Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, die Spaß machen.

Aktivitäten für eine gute Ausdauer, kräftige Muskeln und starke Knochen sind die wichtigsten Bausteine gesunder Bewegung. Bewegung im Alltag (Gehen, Laufen etc.), Bewegungsspiele und viele Sportarten sprechen diese Aspekte an.

Hier einige Beispiele, die dabei helfen können, die empfohlenen Bewegungsminuten zu erreichen:

Das könnte Kindern Spaß machen …

- Fang- und Wurfspiele
- Laufspiele
- Ballspiele
- Spiele mit Rollenwechsel
- Spiele im Wasser, an Land oder im Schnee
- Mobilitätsformen wie Gehen und Radfahren
- Sportarten wie Schwimmen oder Kinderturnen
- Bewegung im Rahmen der Fallschule bei Kampfsportarten wie z. B. Judo

… und das Jugendlichen:

- Kraftübungen (mit oder ohne Zusatzgewicht)
- Bewegungsspiele, z. B. Ultimate Frisbee und Slacklining
- Tanzformen, die Ausdruck und Koordination ansprechen, wie Hip-Hop etc.
- Fortbewegungsformen wie Gehen, Rad- und Skateboardfahren
- Trendsportarten wie Beachvolleyball, Snowboarden oder Paddle, …
- verschiedene Sportarten wie Fußball, Basketball und Handball, Leichtathletik, Tennis oder Badminton

Es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu bewegen. Jeder Spielplatz, Garten oder Park eignet sich für ein aktives Kinderleben (Herumtollen im Freien, Klettern auf Spielplatzgerüsten oder Bäumen etc.).



Foto: © micromonkey / stock.adobe.com

FÖRDERN SIE BEWEGUNG

Für Kinder ist Gesundheit in der Regel kein Thema. Der erhobene Zeigefinger („Das ist aber gesund für dich!") hilft da wenig. Viel wichtiger ist für Kinder ihr natürlicher Bewegungsdrang, der Spaß an der Bewegung und das Spielen mit Freundinnen und Freunden. Aber auch die Vorbildfunktion der Eltern ist nicht zu unterschätzen! Leben Sie Ihren Kindern ein gutes und aktives Leben vor. Bewegen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern, und geben Sie ihnen die Möglichkeit, verschiedenste Bewegungs- und Sportarten auszuprobieren.

SO GELINGT BEWEGUNGSFÖRDERUNG:

- Gute Erfahrungen im Kindesalter sind ganz wichtig. Sie tragen zu einer positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport im späteren Leben bei.
- Berücksichtigen Sie die Stärken und Interessen des Kindes: Was findet es „cool"? Hat es ein Talent? Was macht ihm Spaß?
- Falscher Ehrgeiz von Eltern, Lehrerinnen und Lehrern sowie Trainerinnen und Trainern und frühzeitige Spezialisierung stempeln Kinder zu „Talenten" oder „Versagerinnen/Versagern" ab. So etwas provoziert Misserfolgserlebnisse, die zu einem frühen Ausstieg aus einem bewegten Leben führen können.
- Für eine spielerische und altersgemäße Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten brauchen Kinder andere Kinder. Kinder lernen viel durch Nachahmung und den Vergleich mit Gleichaltrigen.
- Das „Bewegungskönnen" eines Kindes entsteht durch Ausprobieren, Wiederholen und Variieren. So etwas braucht seine Zeit. Haben Sie Geduld!
- Ermöglichen Sie Bewegung das ganze Jahr über. Seien Sie gegen schlechtes Wetter gerüstet, oder überlegen Sie sich Alternativen!
- Gestalten Sie Bewegung abwechslungsreich. Wechseln Sie die Spielplätze, nutzen Sie verschiedene Strecken beim Gehen, Laufen oder Radfahren, oder machen Sie am Wochenende einen gemeinsamen Wanderausflug.

ERÖFFNEN SIE BEWEGUNGSRÄUME

Kinder von heute haben oft weniger Bewegungsräume als solche früherer Generationen. Beengte Wohnverhältnisse, weniger Freiflächen, aber auch ein verplanter Alltag oder überbehütende Erwachsene sind mögliche Gründe dafür. Kinder sind jedoch sehr kreativ und wissen sich zu helfen. Ein Platz zum Klettern, Balancieren, Hangeln und Laufen ist rasch gefunden.

Lassen Sie Ihr Kind Alltagsgegenstände zu Bewegungshilfen umfunktionieren. Trauen Sie Ihrem Kind auch etwas zu! Bewegung ist für Kinder eine wichtige Möglichkeit, die Welt und deren Grenzen kennenzulernen.

LEGEN SIE GEMEINSAM DEN GRUNDSTEIN FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Es ist wichtig, dass Erwachsene Verständnis für und einen positiven Zugang zur Bewegung haben. Eltern, Kindergärtner:innen, Lehrer:innen oder Erzieher:innen, die selbst sportlich aktiv sind, können Kindern und Jugendlichen in der Regel auch gut Motivation und Freunde an der Bewegung vermitteln. Auch Freundinnen und Freunde motivieren, regen die Kreativität an, fordern heraus und lassen das „Mir ist sooo fad!" sofort verschwinden.

Ermöglichen Sie Ihren Kindern die täglich notwendige Bewegung. Schaffen Sie gute Bedingungen für Spaß und Freude an der Bewegung. Damit tragen Sie entscheidend zu einer ganzheitlichen gesunden Entwicklung bei und helfen Ihren Kindern bei einem wichtigen Schritt in ein gesundes Erwachsenenleben.



Foto: © Cherry-Merry / stock.adobe.com



Foto: © Alexander Raths / stock.adobe.com

Bewegt ins Alter

Bewegung kann den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, hilft aber dabei, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

WER RASTET, DER ROSTET

Körperliche Beeinträchtigungen machen es für ältere Menschen manchmal schwierig, sich ausreichend zu bewegen. Trotzdem ist regelmäßige körperliche Aktivität in diesem Lebensabschnitt ganz wichtig: Sie hilft dabei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter hinein zu erhalten.

Um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, ist eine besondere Eigeninitiative gefragt. Auch wenn Sie aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen die Bewegungsempfehlungen nicht erreichen, bewegen Sie sich, so viel Ihnen möglich ist. Ein bisschen Bewegung ist besser als keine!

WIE VIEL BEWEGUNG WIRD EMPFOHLEN?

Erwachsene ab 65 Jahren sollten grundsätzlich dasselbe Bewegungsausmaß erreichen wie alle Erwachsenen (siehe Kapitel „Der gesunde Bewegungsmix“ ab Seite 13). Die folgenden Empfehlungen gelten für gesunde Frauen und Männer ab 65 Jahren. Sie richten sich auch an Personen mit einer körperlichen oder mentalen Behinderung.

Hinweis: Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Herzerkrankungen, Diabetes oder Übergewicht sollten besonders achtsam sein. Holen Sie medizinische Beratung ein, bevor Sie beginnen, die Bewegungsempfehlungen umzusetzen!

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ÄLTERE ERWACHSENE



- Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt: Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.

- Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt: Während der Bewegung kann man nur mehr ein paar Worte sagen.

- Sie können auch Bewegungen mittlerer und solche höherer Intensität kombinieren.
  Als Faustregel dabei gilt, dass zehn 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 zwei.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten, sollten ältere Erwachsene …

… **an zwei oder mehr Tagen in der Woche** Übungen machen, die ihre Muskeln kräftigen. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

Beispiele: Thera-Band, Treppensteigen, Hanteln, Kraftmaschinen, Tragen eines schweren Rucksacks etc.

… möglichst viele **unterschiedliche Arten von Bewegung** machen.
Trainieren Sie Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihr Gleichgewicht und Ihre Beweglichkeit.

Beispiele: auf den Fersen oder Zehenspitzen gehen, auf einem Bein stehen, dehnen.

Zusätzlich sollten sie …

… mindestens **150 Minuten,** das sind 2½ Stunden, bis **300 Minuten,** das sind fünf Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Anstrengung machen.
Für Einsteiger:innen empfohlen

Beispiele: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern, Nordic Walking, Wassergymnastik, mit dem Fahrrad(ergometer) fahren usw.

ODER

… **75 Minuten,** das sind 1¼ Stunden, bis **150 Minuten,** das sind 2½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung machen.

Beispiele:
Schwimmen,
Tanzen, Skilanglaufen,
Bergwandern etc.

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

- Wenn Sie aufgrund körperlicher Beschwerden nicht mehr in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung auszuführen, machen Sie so viel Bewegung, wie es Ihnen noch gut möglich ist. Auch weniger als 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Anstrengung hilft, gesund zu bleiben!
- Vermeiden Sie langes Sitzen, und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

BLEIBEN SIE MOBIL

Es kann passieren, dass man einmal aufgrund einer Krankheit zu einer längeren Bewegungspause gezwungen ist. Eine solche Pause kann jedoch in weiterer Folge die Selbstständigkeit empfindlich einschränken. Hier ist Vorausschau gefragt: Je besser die Fitness vor der Krankheit ist, umso weniger gravierend sind die langfristigen Auswirkungen. Daher ist es wichtig, sich laufend fit zu halten.

Körperliche Belastbarkeit und Mobilität im Alter hängen ganz besonders von einem leistungsfähigen Herz-Kreislauf-System sowie der Muskelkraft und der Beweglichkeit ab. Daher sollten alle diese Grundbausteine gesunder Bewegung entsprechend berücksichtigt werden.

BEWEGEN, ABER WIE?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich im Alltag ausreichend zu bewegen:

- Legen Sie Ihre täglichen Wege zu Fuß zurück (z. B. zur Apotheke oder zum Einkaufen).
- Bauen Sie Kräftigungs- und Koordinationsübungen in Ihren üblichen Tagesablauf ein (z. B. während des Fernsehens am Abend).
- Spielen Sie mit Ihren Enkeln oder mit Nachbarskindern.

In der Gruppe macht Bewegung noch mehr Spaß, auch die Motivation dazu ist größer. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich einer Wanderrunde, einem Gymnastikkurs speziell für Ältere oder einer Tanzgruppe anzuschließen?

Bewegung oder spezielle Übungen sollen auf keinen Fall Schmerzen verursachen oder überfordern. Wer es übertreibt, riskiert eine Überlastung und dadurch vielleicht sogar eine unerwünschte Pause. Belasten Sie sich im Zweifelsfall eher zu wenig als zu viel! Besonders wichtig ist es, sich regelmäßig zu bewegen.

Auch wenn es vielleicht nicht mehr so leicht geht wie früher: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!



Die Bewegungsempfehlungen gibt es auch als Video.



Im (Gleich-)gewicht bleiben

Bewegung und Ernährung spielen zusammen, wenn es um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und ein gesundes Körpergewicht geht.

Für ein gesundes Körpergewicht sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung wichtig.

GEWICHTSREGULATION

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, Muskeln aufzubauen, Körperfett zu reduzieren und den Kalorienverbrauch zu erhöhen. All das hilft dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen bzw. zu halten. Wer zu viel oder das Falsche isst und sich zu wenig bewegt, führt dem Körper mehr Kalorien zu, als dieser verbraucht. Langfristig entsteht so Übergewicht und in weiterer Folge Adipositas.

KALORIENAUFNAHME UND -VERBRAUCH IM VERGLEICH

Der Energiegehalt von Lebensmitteln wird gerne unterschätzt, die durch Bewegung verbrannten Kalorien werden häufig überschätzt.

Die nachfolgende Tabelle zeigt, wie lange eine Person mit rund 80 kg Körpergewicht Nordic Walking betreiben oder Rad fahren muss, um die aufgenommenen Kalorien wieder zu verbrauchen.



Foto: © Kzenon / stock.adobe.com

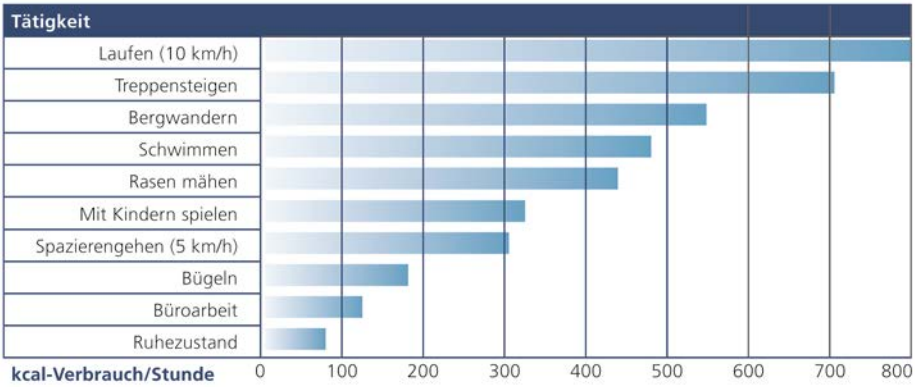
Speise (1 Portion)	kcal/ Speise	So lange muss sich eine Person mit 80 kg bewegen, um die aufgenommene Energie wieder zu verbrauchen	
		Nordic Walking (schnell)	Radfahren (16 km/h)
Fruchtsalat (ungezuckert)	110	12 min	19 min
Briochekipferl	190	23 min	32 min
Kornweckerl mit Schinken	270	33 min	48 min
Backhendlsalat	405	52 min	1h 11 min
Leberkäsesemmel	450	59 min	1h 18 min
Schinken-Käse-Toast	520	1h 03 min	1h 31 min
Sachertorte mit Schlagobers	750	1h 35 min	2h 11 min
Wiener Schnitzel mit Pommes	770	1h 49 min	2h 15 min
Spaghetti Carbonara	920	1h 57 min	2h 36 min
Käsespätzle mit grünem Salat	940	2h 02 min	2h 45 min

Datenquelle: „Ernährung auf einen Blick", Bundesministerium für Gesundheit, 2010

Anmerkung: Der Kaloriengehalt der Speisen variiert natürlich nach Zubereitungsart und Portionsgröße.

Der Energieverbrauch durch Bewegung ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Frauen haben im Vergleich zu Männern einen um rund 10–20 % niedrigeren Kalorienverbrauch.

Ein Beispiel: So viele Kalorien verbraucht ein rund 80 kg schwerer Mann für folgende Aktivitäten:



2024 Adult Compendium of Physical Activities. Kalorienverbrauch berechnet als MET × 80 kg × 1 Stunde. https://pacompendium.com/wp-content/uploads/2024/03/1_2024-adult-compendium_1_2024.pdf"[pacompendium.com]

GEWICHTSREDUKTION

Um das Gewicht zu reduzieren, ist es am besten, die Ernährung umzustellen und körperlich aktiv zu leben.

Wichtig ist es vor allem, sich regelmäßig zu bewegen. Beginnen Sie zum Beispiel mit einer halben Stunde Bewegung ein- bis zweimal pro Woche. Danach steigern Sie das Ausmaß langsam auf drei- bis viermal pro Woche.

Bauen Sie Schritt für Schritt immer mehr Bewegung in den Alltag ein. Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts, legen Sie möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück! So finden Sie zu Ihrem persönlichen aktiveren Lebensstil, der Ihnen dabei hilft, Ihr Gewicht zu halten bzw. zu reduzieren.

SCHONEN SIE IHRE GELENKE

Wenn Sie übergewichtig sind, werden Ihre Kniegelenke und Fußgewölbe besonders belastet. Steigern Sie den Bewegungsumfang (Dauer und Häufigkeit) nur vorsichtig!

Ideal sind gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren (auch auf dem Hometrainer), Nordic Walking oder schnelles Gehen.

Tipp: Fordern Sie auch die Ernährungsbroschüre des Fonds Gesundes Österreich an.

DER BODY-MASS-INDEX (BMI)

Sie können vermutlich ganz gut selbst abschätzen, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt. Der BMI präzisiert Ihre Selbsteinschätzung. Er ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

Der BMI berechnet sich wie folgt:

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2} = \textbf{BMI}$$

Ein Beispiel:
Sie wiegen 71 kg und sind 1,72 m groß:

$$\frac{71}{1{,}72 \times 1{,}72} = \textbf{24}$$

In der folgenden Tabelle sehen Sie, was Ihr persönlicher BMI bedeutet:

BMI	Klassifikation	Was bedeutet das?
< 18,5	Untergewicht	Klären Sie die Ursache Ihres Untergewichts mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ab.
18,5–25	Normalgewicht	Sie brauchen aus gesundheitlicher Sicht weder ab- noch zuzunehmen.
25–30	Übergewicht	Empfohlen wird eine Gewichtsreduktion, bis Sie wieder im Bereich des Normalgewichts liegen.
> 30	massives Übergewicht (Adipositas)	Eine Gewichtsreduktion ist auf jeden Fall dringend anzuraten! Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über mögliche Vorgehensweisen beraten.

Hinweis: Der BMI stellt einen Richtwert dar. Bei übermäßig trainierten und muskulösen Personen ist er aufgrund des großen Anteils an Muskelmasse nur eingeschränkt aussagekräftig.

Wenn Sie Ihr Gewicht halten oder reduzieren wollen, holen Sie sich im nächsten Kapitel Tipps zur gesunden Bewegung!



Tipps für gesunde Bewegung

Hier finden Sie weitere Tipps und Informationen, die Ihnen dabei helfen, in Bewegung zu bleiben.

BEWEGEN SIE SICH REGELMÄSSIG, NUTZEN SIE JEDE JAHRESZEIT

Nur mit regelmäßiger Bewegung erzielen Sie langfristige positive Effekte. Die gute Nachricht für Sportmuffel: Es ist dabei aber egal, ob Sie sich im Alltag bewegen oder schweißtreibend sporteln. Bewegung ist jederzeit möglich, egal zu welcher Jahreszeit oder bei welcher Wetterlage. Ist es draußen heiß? Gehen Sie schwimmen! Regnet es? Legen Sie ein paar Kräftigungs- oder Beweglichkeitsübungen ein! Es schneit? Vielleicht müssen Sie ohnehin Schnee schaufeln, oder Sie gehen Ski fahren, lang- und eislaufen, oder machen einen schönen Winterspaziergang!

ABWECHSLUNG IST DAS HALBE LEBEN

Der Mensch ist zwar ein Gewohnheitstier, aber ein bisschen Abwechslung macht gute Gewohnheiten noch besser. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Bewegungsformen, Sportarten, Strecken und Distanzen. Das nützt Ihrer Gesundheit und schützt vor Langeweile und sinkender Motivation. Kombinieren Sie zum Beispiel Ausdauer- mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen, und nutzen Sie jede Möglichkeit, um sich im Alltag zu bewegen.



Foto: © drubig-photo / stock.adobe.com

HOLEN SIE SICH DIE MOTIVATION, DIE SIE BRAUCHEN

Erzählen Sie Freundinnen und Freunden sowie Bekannten über Ihren neuen Lebensschwung. So können Sie träge Phasen und das eine oder andere Motivationstief überwinden. Auch Bewegung mit Gleichgesinnten spornt an. Lassen Sie sich aber durch Gruppendruck nicht zu allzu großen Belastungen oder einem übertriebenen Bewegungsausmaß verleiten! Nicht vergessen: Es geht um Ihr Wohlbefinden!

LIEBER ÖFTERS KÜRZER ALS EINMAL INTENSIV

Quälen Sie sich nicht mit einer langen Bewegungseinheit! Beginnen Sie lieber mit mehreren langsamen und kürzeren Einheiten. Besser zweimal gerne bewegt als einmal widerwillig. Wenn Sie langsam und moderat beginnen, haben Sie mehr Erfolgserlebnisse, und Ihre Motivation bleibt frisch.

FINDEN SIE DIE RICHTIGE BELASTUNG

Um durch Bewegung langfristig Veränderungen im Körper auszulösen, bedarf es einer bestimmten Mindestbelastung. Je fitter Sie sind, umso höher liegt diese Grenze.

Allgemein gilt:

- Geringe Intensitäten wirken erholend.
- Mittlere bis hohe Intensitäten wirken aufbauend.
- Sehr hohe Intensitäten können zu Schaden führen.

Vorsicht: Die meisten Einsteiger:innen „trainieren" mit einer zu hohen Intensität, also einem zu hohen Bewegungstempo. Das führt bei vielen zu Überforderung, Unlust und schließlich zum Trainingsabbruch.

Gönnen Sie sich Pausen

Nach jeder Trainingsbelastung ist Erholung angesagt. In dieser Zeit regeneriert sich der Körper und bereitet sich auf neue Reize vor.

Ein Beispiel: Für durchschnittlich sportlich Aktive sind zwei bis drei wirksame Bewegungseinheiten pro Woche mit Erholungstagen dazwischen optimal.

Steigern Sie die Belastung

Wenn die Anforderungen an den Körper über längere Zeit gleich bleiben, bleibt auch seine Fitness auf diesem Niveau. Wer sich weiterentwickeln will, muss daher die „Bewegungsdosis" in gewissen Abständen erhöhen. Steigern Sie zuerst den Umfang, also Häufigkeit und Dauer der Bewegungseinheiten. Erhöhen Sie dann erst die Intensität. Langsame Steigerungen bringen auf lange Sicht mehr für Ihre Gesundheit und Fitness. Außerdem laufen Sie nicht Gefahr, Ihren Körper zu überfordern.

Beginnen Sie mit dem Aufwärmen, enden Sie mit dem Abwärmen

Auf- und Abwärmen sollten fixer Bestandteil jedes gesunden Bewegungsprogramms sein. Beim Aufwärmen bringen Sie sich langsam in Schwung und bereiten die Muskulatur auf die Belastung im Hauptteil vor. Beim Abwärmen wird der Erholungsprozess eingeleitet. Dehnungsübungen gehören zum Auf- und zum Abwärmen. Damit beugen Sie Verletzungen vor.

Achten Sie auf Ihre Atmung

Atemnot ist meistens ein Zeichen für zu große Anstrengung und nicht immer auf eine falsche Atemtechnik zurückzuführen. Wenn Sie sich noch problemlos unterhalten können, ohne nach Luft zu schnappen, stimmt das Übungstempo. Wenn Sie Seitenstechen haben, sollten Sie das Bewegungstempo verringern. Achten Sie bei Kraftbelastungen darauf, die Luft nicht anzuhalten. Atmen Sie stattdessen rhythmisch und bewusst aus.

Trinken Sie ausreichend

Wer sich viel bewegt und schwitzt, sollte darauf achten, ausreichend und richtig zu trinken. Trinken Sie schon, bevor der Durst kommt! Verzichten Sie auf zuckerreiche Getränke. Sie führen Ihrem Körper damit unter Umständen mehr Energie zu, als er bei der Bewegung verbraucht hat. Für Hobbysportler:innen gilt: pro Stunde Bewegung ein Liter Wasser pro Tag mehr. Gute Durstlöscher sind auch Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte.

Gehen Sie auf Nummer sicher

Sprechen Sie mit einer Ärztin oder mit einem Arzt, wenn es nötig ist. Haben Sie gesundheitliche Probleme, zum Beispiel mit dem Herzen? 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 Ihrem Gesundheitszustand anpassen. Dabei hilft Ihnen Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt oder eine andere Person, die sich gut mit Gesundheit und Bewegung auskennt, zum Beispiel ein:e Trainingstherapeut:in.

Vorsicht bei Schmerzen oder Verletzungen

Auch wenn der gesundheitliche Nutzen von Bewegung weit höher ist als das Risiko, sich dabei zu verletzen – Verletzungen können natürlich passieren. Wenn Sie Schmerzen verspüren oder akute Beschwerden haben, brechen Sie die Bewegungseinheit sofort ab! Nehmen Sie im Zweifelsfall rasch ärztliche Hilfe in Anspruch. Nach einer Verletzung oder einer krankheitsbedingten Pause sollten Sie langsam und vorsichtig wieder in Ihr aktives und bewegtes Leben einsteigen.

Ein Muskelkater ist übrigens kein Zeichen für ein besonders wirksames Training! Er signalisiert, dass die Muskeln überfordert werden. Wer Schmerzen ignoriert, läuft Gefahr, sich dauerhaft zu schädigen.

Wenn die Müdigkeit nicht nachlässt

Fühlen Sie sich 15 Minuten nach Trainingsbeginn noch immer schlapp und müde, dann sollten Sie abbrechen. Vielleicht sind Sie noch nicht ganz erholt? Oder kündigt sich eine Infektion an? Hören Sie auf Ihren Körper!

Mit der richtigen Technik zum Erfolg

Die technische Ausführung einer Sportart ist wichtig für Erfolgserlebnisse und Bewegungsfreude. Trainerstunden zum Erlernen einer Sportart sind gut investiertes Geld.

Gute Ausrüstung macht sich bezahlt

Bewegung macht gleich viel mehr Spaß, wenn die Voraussetzungen dafür stimmen. Dazu gehört auch die passende Ausrüstung. Gutes Sportgerät und funktionelle Kleidung steigern Sicherheit und Freude erheblich. Nehmen Sie sich Zeit beim Einkauf, und lassen Sie sich beraten. Vorjahresmodelle sind oft gleich gut, in der Regel aber wesentlich billiger.

Bei schlechtem Wetter ist das Tragen funktioneller Bekleidung besonders wichtig. So ist die Bewegung angenehmer, und Sie schützen sich vor Erkältungen. Bei Nebel oder in der Dunkelheit unterstützt helle und reflektierende Bekleidung Ihre Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer:innen und trägt so zu Ihrer Sicherheit bei.

Vergessen Sie auch nicht auf die Schutzausrüstung, die für manche Sportarten empfohlen wird, wie Helm, Rückenprotektor etc. Der Kauf und das Anlegen kosten zwar etwas Zeit, sind jedoch unbezahlbar für Ihre Gesundheit und Sicherheit!

Hilfreiche Broschüren und Folder

***Broschüre kostenlos verfügbar**
****Produkt käuflich erwerbbar**

Psychische Belastung und Stress in der Arbeit*
Heben und Tragen leicht gemacht*
Arbeiterkammer Wien
Tel. 01/501 65-0
https://www.arbeiterkammer.at/service/broschueren/ArbeitnehmerInnenschutz/broschueren/index.html

Ski4Kids* / Wandern mit Kindern* /
Natur & Gesundheit*
Naturfreunde Österreich
Tel. 01/892 35 34-0
https://www.naturfreunde.at/service/themen/info-and-servicefolder/folder-wandern-mit-kindern/

DENK-Fit mit Hopsi Hopper*
ASKÖ-Bundesorganisation
Tel. 01/869 32 45-0
https://www.askoe.at/de/fit-gesundheitssport/hopsi-hopper

Powerpausen – Fit mit kurzen Pausen*
https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.731688

Blutdruck-Pass*
https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.721317
Österreichische Gesundheitskasse
Niederösterreich
Tel. +43 5 0766-12

Beweg' dich!*
Österreichische Gesundheitskasse Salzburg
Tel. +43 5 0766-17
https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.763643&version=1642591610

Der Weg zu einem leichten Leben –
(Ernährungsempfehlungen bei Übergewicht, bvaeb, Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau)*
Österreichische Gesundheitskasse Steiermark
Tel. 050405
https://www.sozialversicherung.gv.at/cdscontent/load?contentid=10008.728982&version=1771307044

Übergewicht bei Kindern*
https://www.oegk.at/cdscontent/?contentid=10007.913362&portal=oegkportal
Österreichische Gesundheitskasse
Tel. +43 5 0766-0

KFV Safety News
Kindersicherheit
Sport- und Freizeitsicherheit*
Kuratorium für Verkehrssicherheit
Tel. 057 / 70 77–0,
www.kfv.at

Wanderfibel / Skitourenfibel****
Klettersteigfibel / Sportkletterfibel** /**
Lawinenfibel**
Österreichisches Kuratorium für
Alpine Sicherheit
Tel. 0512 / 36 54 51
www.alpinesicherheit.at

Gutes für meine Wirbelsäule*
Sozialversicherungsanstalt der Bauern
Tel. 050 808 808
https://www.svs.at/cdscontent/load?contentid=10008.734206&version=1767078484

Bewegung im Alltag wirkt* / Bewegungskompass* / Gesunde Stadt* / Gesunde Plätze* / Ernährung schmeckt* / Seelische Gesundheit macht stark*
Wiener Gesundheitsförderung
gemeinnützige GmbH – WiG
Tel. 01 / 40 00-76 905
www.wig.or.at

Adressen und Beratungsstellen

Bundesministerium für Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Radetzkystraße 2
1030 Wien
Servicebüro
Telefon: 0800 / 22 00 10
servicebuero@bmwkms.gv.at
https://www.bmwkms.gv.at/

Fit Sport Austria GmbH
Waschhausgasse 2, 2. OG, 1020 Wien
Tel. 01/504 79 66
office@fitsportaustria.at
www.fitsportaustria.at

Sport Austria
Prinz-Eugen-Straße 12
1040 Wien
Tel. 01/504 44 55 0
office@sportaustria.at
www.sportaustria.at

SPORTDACHVERBÄNDE (BUNDESORGANISATIONEN)

Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ)
Maria-Jacobi-Gasse 1
Media Quarter Marx 3.2
1030 Wien
Tel. 01/869 32 45-0
askoe@askoe.at
www.askoe.at

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ)
Dommayergasse 8
1130 Wien
Tel. 01/877 38 20-0
office@asvoe.at
www.asvoe.at

SPORTUNION Österreich
Falkestraße 1
1010 Wien
Tel. 01/513 77 14
office@sportunion.at
www.sportunion.at

ALPINSPORT (BUNDESORGANISATIONEN)

Verband alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ)
Bäckerstraße 16, 2. Stock
1010 Wien
Tel. 01/512 54 88
vavoe@vavoe.at
www.vavoe.at

Österreichischer Alpenverein (ÖAV)
Olympiastraße 37
6020 Innsbruck
Tel. 0512/59 547
office@alpenverein.at
www.alpenverein.at

Naturfreunde Österreich (NF)
Viktoriagasse 6
1150 Wien
Tel. 01/892 35 34-0
info@naturfreunde.at
www.naturfreunde.at

BEHINDERTENSPORT

Österreichischer Behindertensportverband (ÖBSV)
Brigittenauer Lände 42
1200 Wien
Tel. 01/332 61 34
office@obsv.at
https://obsv.at

Kontaktstellen für weiterführende und wettkampforientierte Sportaktivitäten bei den österreichischen Fachverbänden finden Sie auf **https://www.sportaustria.at.**

KONTAKTSTELLEN DER LANDESREGIERUNGEN

Amt der Burgenländischen Landesregierung, Abteilung 9 / Referat Sport
Europaplatz 1
7000 Eisenstadt
Tel. 057/600
post.a9-sport@bgld.gv.at
https://www.burgenland.at/themen/sport

Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 6 – Sportkoordination
Arnulfplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 050 536 16002
abt6.post@ktn.gv.at
https://www.ktn.gv.at/Verwaltung/Amt-der-Kaerntner-Landesregierung/Abteilung-6

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung, Abteilung Sport
Landhausplatz 1, Haus 13
3109 St. Pölten
Tel. 02742/9005-125 97
post.wst5@noel.gv.at
https://www.noe.gv.at/noe/Sport/Sport.html

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung, Direktion Bildung und Gesellschaft / Landessportdirektion
Stockbauernstraße 8
4021 Linz
Tel. 0 732/77 20-76 100
sport.post@ooe.gv.at
https://www.sport-ooe.at

Amt der Salzburger Landesregierung, Referat 2/07 Landessportbüro
Gstättengasse 10
5020 Salzburg
Tel. 0662/8042-25 24
sport@salzburg.gv.at
https://www.salzburg.gv.at/themen/sport

Amt der Steiermärkischen Landesregierung, Referat Sport
Jahngasse 1
8010 Graz
Tel. +43 (316) 877-2268
https://www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/75777605/DE/

Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Sport
Leopoldstraße 3
6020 Innsbruck
Tel. +43 (316) 877-4386
sport@tirol.gv.at
https://www.tirol.gv.at/sport

Amt der Vorarlberger Landesregierung Sportreferat
Landhaus Römerstraße 15
6901 Bregenz
Tel. 05574/511-243 05
sport@vorarlberg.at
https://vorarlberg.at/gesundheit-sport

Stadt Wien - Sport Wien
www.wien.gv.at/freizeit/sportamt

GESUNDHEITSZENTREN MIT BEWEGUNGSANGEBOTEN

Institut für Frauen- und Männergesundheit
Klinik Favoriten
Kundratstraße 3
1100 Wien
FEM Süd:
+43 (1) 60 191-5201
sonja.rader@wienkav.at
MEN:
+43 (1) 60 191-5454
kfj.men@wienkav.at
http://www.rundum-gsund.at

FEM – Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern und Mädchen
Klinik Floridsdorf
Brünner Straße 68/A3/Top 14
1210 Wien
Tel. +43 1 27700-5600
kfl.fem@gesundheitsverbund.at
www.fem.at

Frauengesundheitszentrum Graz
Joanneumring 3, 1. Stock
8010 Graz
Tel. 0316/837 998
frauen.gesundheit@fgz.co.at
http://www.frauengesundheitszentrum.eu/

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg
Alpenstraße 48
5020 Salzburg
Tel. 0662/44 22 55
office@fgz-salzburg.at
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Frauengesundheitszentrum Wels
Carl-Blum-Straße 3
4600 Wels
Tel. 0699 / 19 15 15 19
fgz@proges.at
https://www.proges.at/angebote/frauen/frauen-gesundheitszentrum-wels/
https://www.proges.at/frauen

FfRIEDa – Zentrum für Frauengesundheit in Ried im Innkreis
Marktplatz 3/1
4910 Ried
maria.grosdanova@proges.at
https://www.proges.at/angebote/frauen/frieda-ried

MEN Wiener Gesundheitsverbund – Klinik Favoriten
Kundratstraße 3
1100 Wien
Tel. 01/601 91-54 54
kfj.men@wienkav.at
www.men-center.at

WEITERE KONTAKTSTELLEN

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Stubenring 1
1010 Wien
Tel. 0800 201 611
buergerservice@sozialministerium.at
https://www.sozialministerium.at

SVA – Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
Wiedner Hauptstraße 84-86
1051 Wien
Tel. 050 808 808
https://www.svs.at

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt AUVA
Vienna Twin Towers
Wienerbergstraße 11
1100 Wien
Tel. 05 93 93-20 000
kontakt@auva.at
www.auva.at/hauptstelle

Bundesministerium für Bildung
Minoritenplatz 5
1010 Wien
Tel. 01/531 20-0
ministerium@bmb.gv.at
https://www.bmb.gv.at/

Österreichischer Kneippbund
Bundessekretariat
Kunigundenweg 10
8700 Leoben
Tel. 03842/217 18
office@kneippbund.at
www.kneippbund.at

Seniorentanz Österreich
Geschäftsstelle (Monika Ratzenberger)
Peter-Rosegger-Straße 364
8950 Stainach-Pürgg
Tel. 0699/100 681 10
geschaeftsstelle@seniorentanz.at
www.seniorentanz.at

Verband Österreichischer Volkshochschulen (VHS)
Pulverturmgasse 14
1090 Wien
Tel. 01/216 42 26
voev@vhs.or.at
www.vhs.or.at

ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSKASSE (ÖGK)

Österreichische Sozialversicherung
https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/?contentid=10007.821628&portal=svportal

Österreichische Gesundheitskassa (österreichweit)
https://www.oegk.at/cdscontent/?contentid=10007.866742&portal=oegkportal

SPORTWISSENSCHAFTLICHE UND SPORTMEDIZINISCHE INSTITUTIONEN IN ÖSTERREICH

Leistungssport Austria
Johann-Steinböck-Str. 5
2344 Maria Enzersdorf
Tel. 02236/229 28
office@leistungssport.at
https://www.leistungssport.at/

Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)
Postfach 2
8036 Graz
info@sportmedizingesellschaft.at
www.sportmedizingesellschaft.at

Österreichisches Institut für Sportmedizin (ÖISM)
Auf der Schmelz 6
1150 Wien
Tel. 01/42 77 28 701
info@sportmedizin.or.at
www.sportmedizin.or.at

LEHRE – FORSCHUNG – FACHPERSONAL

Bundessportakademie Österreich (BSPA)
Ausbildung zum:zur Sportlehrer:in, Trainer:in und Lehrwart:in.
Akademiestandorte in Graz, Innsbruck, Linz und Wien
https://www.bspa.at

Universitätsinstitute für Sportwissenschaften (ISW)
Ausbildung zum:zur Sportwissenschafter:in, AHS-Lehrer:in
Graz: https://bewegungswissenschaften.uni-graz.at
Innsbruck: www.uibk.ac.at/isw
Salzburg: https://www.plus.ac.at/spowi/

Verband von SportwissenschafterInnen Österreichs (VSÖ)
Fort- und Weiterbildung für Sportwissenschafter:innen, Plattform zum Thema Bewegung und Sport etc.
www.diesportwissenschafter.at

Nützliche Links

https://fgoe.org/medien
Gute Gesundheitsinformationen zu Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, Gesundheit am Arbeitsplatz uvm.

https://www.linkedin.com/company/fonds-gesundes-oesterreich/

https://www.youtube.com/fondsgesundesoesterreich

https://www.facebook.com/fondsgesundesoesterreich

www.alpine-auskunft.at
aktuelle Informationen zu Bergwanderungen (Wetter, Wegbeschaffenheit etc.)

www.schulsportinfo.at
Sammlung von Wissenswertem zum Thema Bewegungserziehung und Sporterziehung in den österreichischen Schulformen

www.bewegungsbox.at
Materialien zu gesundheitsfördernder Bewegung, zusammengestellt von der Österreichischen Diabetesgesellschaft und der Sportunion Österreich

www.pebonline.de
Plattform Ernährung und Bewegung – Informationen zu ausgewogener Ernährung, Bewegung sowie Entspannung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsfördernden Lebensstils von Kindern und Jugendlichen

https://www.who.int/europe/groups/hepa-europe-(european-network-for-the-promotion-of-health-enhancing-physical-activity)
European network for the promotion of health-enhancing physical activity, WHO-Netzwerk zur Förderung der Gesundheit der europäischen Bevölkerung durch Bewegung

https://www.wko.at/fitnessbetriebe/fitnessbetriebe-online-verzeichnis
Verzeichnis österr. Fitnesscenter inkl. Suchfunktion

www.gemeinsambewegen.at
Initiative 50 Tage Bewegung
https://www.facebook.com/gemeinsambewegen.at
Informationen zu Bewegung und Gesundheit sowie zu Bewegungsveranstaltungen in ganz Österreich.

www.gesundheit.gv.at
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit

www.hepa.ch
Hepa Schweiz – Informationen zu Bewegung, Körpergewicht, Integration und Gesundheit

www.klugundfit.at
Bundesministerium für Bildung
Informationen zu Sportmotorischen Tests

https://akmoe.at/
Überblick und Informationen zum Thema Motopädagogik in Österreich

https://www.bmwkms.gv.at/themen/sport/breitensport/breiten-gesundheitssport/nap-bewegung.html
Informationen zum Nationalen Aktionsplan Bewegung

www.fitsportaustria.at
Unter der Rubrik „Bewegungsangebote“ finden Sie tausende Angebote auch in Ihrer Nähe.

https://www.bioeg.de/themen/gesundheit-aelterer-menschen/
Gesund älter werden - Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit

https://www.bioeg.de/themen/hitzeschutz-klimawandel-und-gesundheit/
Förderung eines gesunden Lebensstils im Kindes- und Jugendalter - Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit

https://fit.orf.at/index.html
Wir bewegen Österreich - Bewegungsinitiative des ORF

https://www.bewegt-im-park.at/
Bewegt im Park - kostenlose Bewegungsangebote in öffentlichen Parkanlagen

Fonds Gesundes Österreich

Bewegung ist gesund – klar!



Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, um die Gesundheit auf vielen Ebenen zu fördern. Der Wechsel von keiner oder wenig Bewegung zu mehr und regelmäßiger Bewegung ist ein entscheidender Beitrag für die Gesundheit – gerade jetzt!

Für verschiedene Altersgruppen gelten unterschiedliche Bewegungsempfehlungen.

Expertinnen und Experten unterscheiden hier nach sechs Zielgruppen:

- Kinder im Kindergartenalter
- Kinder und Jugendliche
- Erwachsene
- ältere Erwachsene
- Frauen während der Schwangerschaft und danach
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen



Für jede Zielgruppe gibt es übersichtlich gestaltete Folder und Plakate in einfacher Sprache, die beim Fonds Gesundes Österreich kostenlos bestellt werden können oder als Download auf der Website des FGÖ zur Verfügung stehen.
Tel: 01/89 50 400, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org

https://fgoe.org/Bewegungsempfehlungen_fuer_unterschiedliche_Zielgruppen

Und hier finden Sie alle Bewegungsempfehlungsvideos!

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich