Tipps für mehr Bewegung im Alltag!

Warum ist Bewegung so wichtig?

Das Verschwinden der Bewegung „gilt als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts." (Huber, 2015). Die mangelnde Bewegung hat einen starken Einfluss auf Erkrankungsrisiko und Sterberate, das übermäßige Sitzen beeinflusst physiologische Prozesse nachweislich negativ und reduziert den Energieverbrauch (Huber, 2015). Die einzelnen Ursachen für die steigende Zahl von Kindern mit Übergewicht und Adipositas sind vielfältig, jedoch wird schlußendlich immer mehr Energie aufgenommen als verbraucht. Entscheidend dafür ist der nachweislich abgenommene Energieverbrauch, für den die zunehmend geringere Bewegung im Alltag und ein überwiegend sitzender Lebensstil ausschlaggebend sind. (Huber, 2015). Nur ca. 26 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erreichen die Mindestempfehlung für Bewegung der WHO und sind pro Tag mindestens 60 Minuten körperlich aktiv. (RKI, 2020).

Welche Wirkung hat regelmäßige Bewegung? (Huber, 2015)

Bewegung als Lebensverlängerung:
Körperliche Aktivität hat auf die Mehrzahl der Zivilisationserkrankungen positive Effekte: Bereits eine geringe körperliche Aktivität kann das Risiko, vorzeitig zu sterben, deutlich minimieren (um 35 % bzw. 60 %). —> Bewegung kann eine lebensverlängernde Wirkung haben.

Positive Wirkungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen:
Körperliche Aktivität wirkt positiv auf die Blutgefäße, auf den Herzmuskel sowie auf den Fettstoffwechsel und den Cholesterinspiegel. —> Bewegung kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (35 %) sowie für Schlaganfälle (24 %) reduzieren.

Positive Wirkung auf Krebsleiden:
Körperliche Aktivität senkt die Wahrscheinlichkeit, an Darmkrebs zu erkranken, um bis zu 50 Prozent und das Risiko für Brustkrebs um etwa 40 Prozent. —> Bewegung kann das Krebsrisiko senken.

Positive Wirkungen auf metabolische Erkrankungen:
Das v.a. durch Bewegungsmangel ausgelöste metabolische Syndrom ist von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Störungen der Insulinsensitivität und Übergewicht gekennzeichnet und kann zu Krankheiten wie Diabetes, Schlaganfall oder Herzinfarkt führen. Bereits mit 10.000 Schritten pro Tag wären die meisten Patienten keine Diabetiker mehr. —> Bewegung kann Diabetes verhindern.

Positive Wirkungen auf psychische Erkrankungen:
Bewegung spielt auch hinsichtlich der Prävention von psychischen und psychosomatischen Störungen eine bedeutsame Rolle. Bereits 30 Minuten täglicher körperlicher Aktivität genügen, um bei depressiver Verstimmung die gleiche Wirkung zu erzielen wie Medikamente. —> Bewegung kann psychischen Erkrankungen vorbeugen.

Weitere positive Wirkungen körperlicher Aktivität:
Regelmäßige Bewegung kann Erkrankungen wie das Fatigue-Syndrom bekämpfen.
Regelmäßige Bewegung kann den Rückgang unserer körperlichen, kognitiven und mentalen Leistungsfähigkeit verzögern.

Wie (oft) soll ich mich bewegen? (Rütten & Pfeifer, 2016)

- **Bewege dich so viel wie möglich**: Jugendliche sollten sich mindestens **90 Minuten am Tag** mit moderater bis hoher Intensität bewegen. Ein Großteil der Bewegungszeit (ca. 60 Minuten) kann durch Alltagsaktivitäten wie Radfahren oder Gehen (**12.000 Schritte pro Tag**) abgedeckt werden.
- **Bring Bewegung in deinen Alltag**: Jeder Schritt, jede Treppe, jede noch so kleine Bewegung nützt etwas und sorgt für einen höheren Energieverbrauch.
- **Beanspruche die großen Muskelgruppen** mindestens vier Mal pro Woche intensiv.
  - Empfehlung: zwei bis drei Mal pro Woche **ausdauerorientierte** Aktivitäten **und** zwei bis drei Mal pro Woche **muskelkräftigende** Aktivitäten.
- **Verbringe so wenig Zeit wie möglich im Sitzen** (in der Freizeit: opfere maximal 120 Minuten am Tag für Bildschirmzeit und Sitzen).
  - Arbeite im Stehen: stelle dein Tablet, Laptop, etc. in ein Regal und arbeite so mit.
  - Unterbreche das Sitzen immer wieder durch Bewegung (bewege dich z.B. nach jeder Videokonferenz für mindestens 5 Minuten).
  - Selbst wenn du sitzen musst kannst du deine Muskulatur immer wieder für ein paar Sekunden anspannen (Training ohne Bewegung = **isometrisches Training**): spanne deine Muskeln (z.B. deinen Po, indem du dir vorstellst, du willst eine Münze einklemmen) für ca. 5-10 Sekunden oder länger an, mache ca. 5 Sekunden Pause und wiederhole das Ganze so oft wie möglich (mindestens fünf Mal).
  - Die bekanntesten isometrischen Übungen sind der Wandsitz (Wall Sit), der (seitliche) Unterarmstütz (Plank) und der Handstand.

→ Jede und Jeder ist anders: Tu das, was dir Spaß macht. **Hauptsache du bewegst dich!**

Bewegungspyramide (leicht verändert nach Huber, 2016):

Siehe auch die Empfehlung des Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2010): Mach dich fit!, Wien. Zugriff unter: https://www.gesundheit.gv.at/r/aktuelles/archiv-2010/folder_mach_dich_fit.pdf (10.02.2021)

Tipps & Links für mehr Bewegung

Mehr Bewegung im Alltag: Spazieren-Gehen (Schrittzähler im Handy nutzen), gemütlich Fahrrad fahren, Treppen steigen, isometrisches Training im Sitzen, jede alltägliche Bewegung.

Ausdauer: Joggen, Fahrrad fahren, Tanzen, Schwimmen (3x 30+ min pro Woche). Besonders spaßig mit Freunden, Musik, Hörspielen oder Podcasts und mit Tracking-Apps.

Kraft & Fitness:
Wichtig bei allen Kraft- und Fitnessübungen: Achte auf eine korrekte Bewegungsausführung!
Wenn du dir keine großen Gedanken machen möchtest gibt es viele Workouts im Internet, die du kostenlos ausprobieren kannst (siehe Links unten) und die Spaß machen. Allerdings ist keines dieser Workouts individuell auf dich angepasst, und wie du weißt, ist jeder ein bisschen anders. Deshalb: Schreib dir doch einfach deinen eigenen Plan, in den du die Übungen einträgst, die dir gefallen (z.B. in die Notizen in dein Handy). Achte dabei auf die Reihenfolge der Übungen, eine Pause zwischen der Belastung von gleichen Muskelgruppen und versuche in deinem Training insgesamt möglichst alle Muskelgruppen anzusprechen (Du kannst das Training der Muskelgruppen auch über die Woche verteilen, solltest dann jedoch ca. 3 Tage Pause zwischen den einzelnen Muskelgruppen einlegen um einen effektiven Trainingsreiz zu erhalten). Erhöhe jede Woche die Anzahl an Wiederholungen bzw. das Gewicht um 5-10 % um einen Fortschritt zu erzielen.

Beispiel Trainingsplan & Trainingstagebuch:

Runde 1-4:	Runde 5-8:
Kniebeugen/Squats: 30 (=Anzahl Wiederholungen) x 4 (=Sätze)	Wadenheber: 30 x4
Liegestütz/Push Ups (auf den Knien): maximal x4 (notiere Wdh.)	Klimmzüge: maximal x4 (notiere Wdh.)
Situps: 20 x4	Superman: 15sec x4

Fitfluencer (Fitness-Influencer):
z.B. Pamela Reif, Sascha Huber (deutsch), Kayla Itsines, BullyJuice (englisch), uvm.
Vorteile: kostenlos (aber mit Werbung), motivierend, mehr oder weniger anleitend, einfach verfügbar, man muss sich keine Gedanken um die Planung machen
Nachteile: nicht individualisiert, häufig keine Erklärungen, Progression (Fortschritt) unklar

Darstellung der einzelnen Muskelgruppen mit Übungen:
- https://strong-magazine.com/welche-uebung-welche-muskeln-training-muskelgruppe-plan (09.02.2021)

Große Datenbank an Fitnessübungen mit Video, Anleitung und Fotos:
- https://www.fitkurs.de/fitnessuebungen-uebersicht.html (09.02.2021)
- https://www.uebungen.ws (09.02.2021)

Workouts:
- Vier Workouts: https://utopia.de/ratgeber/workout-zuhause-ideen-fuer-sport-in-den-eigenen-vier-waenden/ (09.02.2021)
- Sammlung von mehreren Workouts: https://m.fitforfun.de/workout (09.02.2021)

... und komm in die digitale Pause und wir bewegen uns zusammen!

Literatur- und Quellenverzeichnis:

2HMforum (Hrsg.) (2020): Der Beitrag des Sports zur Erfüllung der WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität. Aktuelle Daten zur Sportwirtschaft, Mainz. Zugriff unter https://www.bisp-sportinfrastruktur.de/SharedDocs/Downloads/DE/Sportentwicklung/who_empfehlung.pdf?__blob=publicationFile&v=1 (09.02.2021)

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2010): Mach dich fit!, Wien. Zugriff unter: https://www.gesundheit.gv.at/r/aktuelles/archiv-2010/folder_mach_dich_fit.pdf (09.02.2021)

Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien. Zugriff unter https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2020-06/WB17_bewegungsempfehlungen_bfrei.pdf (09.02.2021)

Graf, C et al. (2017): Bewegungs-Richtlinien für Kinder und Jugendliche in Deutschland, Österreich und der Schweiz (Swiss Sports & Exercise Medicine, 65), Bern. Zugriff unter https://sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/65-2017-3/3-2017_12_Graf.pdf (09.02.2021)

Huber, G. et al. (2008): Bewegung und seelische Gesundheit. (Psychotherapie im Dialog 4 - 2008). Zugriff unter https://www.researchgate.net/publication/240230689_Bewegung_und_seelische_Gesundheit (09.02.2021)

Huber, G. (2015): Vom Verschwinden der Bewegung. Wer läuft, lebt länger. (Ruperto Carola 6), Heidelberg. Zugriff unter https://heiup.uni-heidelberg.de/journals/index.php/rupertocarola/article/view/20894 (09.02.2021)

Huber, G. (2016): Wie wirkt Laufen gegen Depression?, Heidelberg. Zugriff unter https://www.lzg-rlp.de/files/Themen/Seelische%20Gesundheit/Laufen/2016_LZG_Praesentation_Huber_Wie_wirkt_Laufen.pdf (09.02.2021)

Lutter, A. & Vocc, C. (2018): Workout für einen knackigen Po [lifeline.de]. Zugriff unter https://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/sport/Workout-Po-Muskeln-Uebungen-id42160.html (09.02.2021)

Robert Koch-Institut (RKI) (2020): AdiMon-Themenblatt: Körperliche Aktivität, Berlin. Zugriff unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Adipositas_Monitoring/Verhalten/PDF_Themenblatt_Koerperliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile (09.02.2021)

Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016): Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Zugriff unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen.html (09.02.2021)

Strong Magazine (2020): Welche Übungen sind besonders effektiv für Bauch, Beine und Po? [strong-magazine.com]. Zugriff unter https://strong-magazine.com/welche-uebung-welche-muskeln-training-muskelgruppe-plan/ (10.02.2021)