

## **Für ein gesundes Leben motivieren, setzt grundlegendes Wissen zur Bewegungsförderung voraus!**

1. Warum dieses Thema mit dieser Richtung?
2. Was ist unser Lebenswunsch Nr. 1 und wer und wie erfüllt ihn?
3. Warum ist das Thema Bewegung so bedeutsam?
4. Gibt es belastbare Aussagen „Bewegung ist bedeutsam“?
5. Welchen Nutzen bieten körperliche Aktivitäten?

### 5.1 Allgemeiner Alltagsnutzen körperlicher Aktivität

- Unterstützt die Aneignung bedeutsamer Lebenskompetenzen und –erfahrungen und ihre Anwendung
- Entwickelt Schlüsselqualifikationen
- Unterstützt verschiedene Entwicklungsbereiche

### 5.2 Allgemeiner gesundheitlicher – medizinischer Nutzen körperlicher Aktivität

#### **Blick auf Kinder und Jugendliche**

- Stärkung des kardiovaskulären und metabolischen Risikoprofils
- Stärkung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Stärkung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Stärkung der muskuloskelettalen Gesundheit
- Prävention von Übergewicht/Adipositas
- Stärkung der psychosozialen Anpassungen

#### **Blick auf Erwachsene**

- Senkung des Gesamtsterblichkeitsrisikos
- Risikoreduktion der Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Reduktion kardiometabolischer Risikoindikatoren
- Prävention von Übergewicht
- Risikominderung für Diabetes Mellitus Typ 2
- Stärkung der Lebensstilinterventionen
- Risikominderung für das Auftreten verschiedener Tumorarten
- Prävention der Knochengesundheit
- Stärkung der psychosozialen Anpassungen

#### **Blick auf ältere Erwachsene**

- Senkung des Gesamtsterblichkeitsrisikos
- Risikoreduktion der Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Prävention von Übergewicht
- Risikominderung für Diabetes Mellitus Typ 2
- Stärkung der Lebensstilinterventionen
- Risikominderung für das Auftreten verschiedener Tumorarten

- Reduktion des Sturzrisikos
- Risikominderung der osteoporotischen Frakturen
- Stärkung der Selbstständigkeit, Körperfunktionen und Aktivitäten
- Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen / Prävention einer Demenz
- Verbesserung des psychosozialen Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Minderung des Erkrankungsrisikos bestimmter chronischer Erkrankungen

## 6. Wie erklärt sich der Nutzen körperlicher Aktivität?

## 7. Wann wirkt das Lebensmittel körperliche Aktivität?

### 7.1 Bewegungsempfehlungen/ Mindestempfehlungen

- Faustregel: Körperlich aktiv sein, wo es nur täglich geht
  - Möglichst mindestens 150 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen (z. B. 5 x 30 Minuten/Woche) oder
  - mindestens 75 Minuten/Woche aerobe körperliche Aktivität mit höherer Intensität durchführen oder
  - aerobe körperliche Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen und dabei die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (z. B. mind. 3 x Minuten/Tag bzw. 5 x 30 Minuten/Woche)
- **Kinder und Jugendliche:** Je höher die Umfänge von körperlicher Aktivität, desto höher auch der gesundheitliche Nutzen.
- Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) - über alle Altersgruppen hinweg: mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag ( es handelt sich um ein Minimum)
- Säuglings- und Kleinkindalter (es gibt nur wenige Daten)  
Säuglingsalter: die Bewegungszeit so wenig wie möglich einschränken.  
Kleinkind- bzw. Kindergartenalter: sinnvoll: 180 Min. Bewegungszeit pro Tag
- Ab Grundschulalter bis Jugendalter (19 J.)  
Bewegungszeit 60 Min., besser 90 Min. pro Tag:  
An drei und mehr Tagen pro Woche eine angemessene Beanspruchung der großen Muskelgruppen zur Verbesserung von Muskelkraft, Knochendichte und der kardiorespiratorischen Fitness notwendig.
- **Erwachsene** mit Mobilitätseinschränkungen sollten an mindestens drei Tagen der Woche Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention durchführen
- Erwachsene sollten muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen
- Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen
- Erwachsene können weitere Gesundheitseffekte erzielen, wenn sie den Umfang und/oder die Intensität der Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus weiter steigern.
- Erwachsene, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen nicht entsprechend den Empfehlungen körperlich aktiv sein können, sollen sich so viel bewegen, wie es ihre aktuelle gesundheitliche Situation zulässt.

### 7.2 Anstrengungsgrade

- Basisaktivität
- Aerobe körperliche Aktivität
- Muskelkräftigende Bewegung
- Höher-intensive körperliche Aktivität
- Moderate-intensive Aktivität
- Leicht-intensive körperliche Aktivität

### 7.3 Verhaltensregeln

- Keine Wunder erwarten
- Kleine Ziele, längerfristig planen
- Lieber unterfordern, statt überfordern
- Richtige Bewegung/Sport wählen, der Spaß macht
- Bewegung/ Sport klar terminieren; feste Zeiten
- Mit anderen über Bewegung sprechen
- Bewegungs-/Sportpartner suchen
- Vermeidung von inaktivem Verhalten
- Im Sitzen verbrachte Zeit einschränken und nach Möglichkeit immer wieder durch körperliche Aktivität unterbrechen
- Nicht über den Schmerz hinaus üben
- Üben anpassen; wenn Gelenke nach 18 bis 24 Stunden rot, warm oder dick werden, hat der Sportler übertrieben
- Pausieren bei erhöhtem Ruhepuls, wenn Herzfrequenz morgens um 4-6 Schläge höher als normal
- ....

### 7.4 Selbstformung/ Selbstwirksamkeit

- Muss Spaß machen
- Schöne Momente sehen
- Kein Stress
- Veränderungen erlauben
- Benennung der Ist-Situation (Was nehme ich wahr?)
- Bewusstmachung von Blockaden (Über mich nachdenken?)
- Klärung von Potentialen (Stärken, Begabungen?)
- Suche nach Gegenentwürfen (Was könnte ich erleben?)
- Bestimmung des neuen Kurses (Die nächsten Schritte?)
- ....

## 8. Risiken?

- **Kinder und Jugendliche:** Keine
- **Erwachsene:** Einsteiger und Wiedereinsteiger sollten generell erst zur ärztlichen Untersuchung, um mögliche Vorerkrankungen und Risiken zu identifizieren.

## 9. Welche Gegenstände, Alltagsorte und Alltagssituationen bieten sich?

## 10. Welche Verbündete hat die körperliche Aktivität/ Unterstützung?

### 11 Fazit und Aufbruch

Der biologische Prozess der Alterung kann durch körperliche Aktivität zwar nicht aufgehalten werden, aber durch regelmäßige Bewegung können der altersbedingte physiologische Funktionsverlust verlangsamt und die Lebenserwartung in guter Gesundheit erhöht werden.

**Wer sich nicht bewegt, kann nichts erleben, lernen und leisten!**  
**Bewegung vermindert Alterungsprozesse um 15 bis 20 Jahre.**  
**Bewegung ist zwar nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!**  
**Ohne Bewegung können wir nichts, mit Bewegung aber auch nicht alles!**

Aus dem Gesagten kann jede/jeder das für sich Nützliche suchen und finden.

Selbst seinen Weg finden und gehen, bedarf eigener Anstrengungen!  
Nur wer sich selbst bewegt, erfährt etwas und wird sicher – lernt zu sehen, zu verstehen und zu begreifen!  
Dann wird auch der Blick für ein sinnerfülltes Leben frei.

Ich wünsche Ihnen einen zukunftsweisenden Blick,  
den richtigen Kompass,  
alles erdenklich Gute und Lebensfreude,  
eine sinnerfüllte Lebenszeit bei hoffentlich bester Gesundheit!

Denn - nur wer selbst gesund ist, wird andere gesund machen können!

### 12. Literatur

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung für die Bundesrepublik Deutschland (2016).

Auswertung aktueller Studien aus verschiedenen Fachzeitschriften und Recherchen aus DOSB-Presse und DOSB-News 2017/2018

Kontaktadresse im Stadtsportbund Herne

Bahnhofstr. 143, 44623 Herne , [Info@ssb-herne.de](mailto:Info@ssb-herne.de) , Tel: 02323 53693

Koordinierungsstelle „Bewegt ÄLTER werden in Herne“  
Petra Thiele [senioren@ssb-herne.de](mailto:senioren@ssb-herne.de) Tel.: 02323 9180630