

2,5 Stunden Bewegung pro Woche als Basis

Von der Gartenarbeit bis zum Tanzen: Erstmals gibt es jetzt einheitliche nationale Bewegungsempfehlungen.



Titze: "Letztlich werden die Empfehlungen nur dann erfolgreich sein, wenn Bewegung mit Lust und Freude in Verbindung gebracht wird."

Es ist doch eh egal, was man tut: Jeder Experte sagt etwas anderes." - Mit dieser Aussage rechtfertigen viele, warum sie nichts an ihrem Lebensstil ändern: "Doch das ist falsch. Es gibt jetzt ganz klare und einheitliche, wissenschaftlich abgesicherte österreichische Empfehlungen zum Thema Bewegung", so Gesundheitsminister Alois Stöger und Christoph Hörhan, Leiter des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) Freitag bei der Präsentation.

"Dabei geht es um die gesundheitsfördernden Effekte von Bewegung - also die Verringerung des Risikos etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes", sagt Sportwissenschaftlerin Univ.-Prof. Sylvia Titze von der Uni Graz, eine der Autorinnen. "Sie sind keine Trainingsanleitung zur Leistungssteigerung."

Von der langjährigen Empfehlung "5 x in der Woche 30 Minuten Bewegung in mittlerer Intensität" ist man abgekommen: "Es gibt keinen eindeutigen wissenschaftlichen Beleg dafür, dass eine Aufteilung auf fünf Tage von Vorteil ist", so Titze. Stattdessen gibt es jetzt nur mehr Wochenumfänge für mittlere bzw. höhere Intensität - mit der Anmerkung, diese "auf möglichst viele Tage der Woche" zu verteilen.

"Letzteres ist besonders für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden wichtig", so Titze: "Mit einer Bewegungseinheit kann ich für ca. 30 Stunden einen erhöhten Blutdruck etwas senken, danach steigt er wieder."

Verletzungsrisiko

Bewegung in höherer Intensität sollte man auch deshalb auf mehrere Tage aufteilen, um den Bewegungsapparat nicht zu sehr zu beanspruchen: "Damit verringert man auch das Verletzungsrisiko." "Und auch jeder, der sein Leistungsniveau verbessern will, muss sich mehrmals in der Woche intensiver bewegen", sagt Sportwissenschaftler Hans-Christian Miko:

"Mit einmal die Woche halte ich meine Fitness, verbessere sie aber nicht."

Zur Bewegung in mittlerer Intensität kann man übrigens auch manche Arbeiten im Haushalt zählen: "Fenster putzen mit der Hand und staubsaugen etwa", sagt Titze. "Bügeln, Staubwischen oder Abwaschen aber nicht."

Drei Kategorien

Neben Empfehlungen für gesunde Erwachsene gibt es auch solche für Kinder und ältere Menschen:

Für **gesunde Erwachsene ab 65** gelten zwar grundsätzlich dieselben Zeitumfänge wie für Jüngere: "Senioren sollten aber nur so lange aktiv sein, solange sie sich noch wohlfühlen", betont Titze. Besonders wichtig seien Kräftigungs- und zusätzlich Gleichgewichtsübungen, um Stürzen vorzubeugen.

Kinder und Jugendliche sollten jeden Tag mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität aktiv sein. Außerdem sollten sie an mindestens drei Tagen Bewegungsformen durchführen, die die Muskeln kräftigen und die Knochen stärken (z. B. Hüpfen, Laufen, Fangspiele).

"Die Reduktion der Turnstunden ist eine unverzeihbare Maßnahme für die Gesundheit", sagt Gesundheitsminister Stöger: Er hoffe aber, dass in den Ganztagschulen das Thema Bewegung "ein zentrales Anliegen" werde. Sein Ressort arbeite überdies an einem "Aktionsplan Bewegung", mit dessen Hilfe die Bevölkerung zu mehr Bewegung animiert werden solle. Titze: "Letztlich werden die Empfehlungen nur dann erfolgreich sein, wenn Bewegung mit Lust und Freude in Verbindung gebracht wird."

Info: Die Bewegungsintensitäten

Sehr leichte bis leichte Intensität Weniger als 50 Prozent der maximalen Herzfrequenz, wird kaum als Anstrengung empfunden.

Mittlere Intensität 50 bis 69 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen.

Höhere Intensität 70 bis 89 Prozent der maximalen Herzfrequenz: Kein durchgehendes Gespräch mehr möglich.

Hohe bis maximale Intensität 90 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Stark beschleunigte Atmung - kein Gespräch mehr möglich

Links

- [Mehr zum Thema Gesundheit](#)
- [Fonds Gesundes Österreich \(extern\)](#)