

Bewegungsempfehlungen

Bewegung ist eine der grundlegendsten körperlichen Funktionen des Menschen. Seit vielen Jahren hat sich unsere Zivilisation jedoch dahingehend entwickelt, dass körperliche Aktivität nicht mehr überlebenswichtig ist. In den meisten westlichen Ländern stehen Nahrungsmittel im Überfluss zur Verfügung und ein Großteil der Aufgaben läuft dank des technischen Fortschritts automatisiert ab. Dazu kommen zahlreiche Fortbewegungsmöglichkeiten.

Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen zwischen 18-64 Jahren pro Woche:

Zwischen 150 bis 300 Minuten Bewegung mit moderater Intensität (zum Beispiel in Form von zügigem Gehen, Tanzen, Fahrradfahren oder Wassergymnastik) oder zwischen 75 bis 150 Minuten intensiver körperlicher Betätigung (zum Beispiel beim Joggen, Schwimmen oder Seilspringen) oder eine gleichwertige Kombination der beiden Intensitätslevel aus moderater und intensiver körperlicher Aktivität.

Für zusätzliche gesundheitliche Vorteile empfiehlt die WHO neben dem Ausdauertraining an zwei oder mehr Tagen in der Woche ein alle wichtigen Muskelgruppen umfassendes Krafttraining von mindestens moderater Intensität (genauerer hierzu folgt am Donnerstag).

→ Laut Robert-Koch-Institut (RKI) machen jedoch lediglich die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland pro Woche mindestens zwei Stunden Sport, Fitness oder andere körperlichen Aktivitäten in der Freizeit.

Folgen von Bewegungsmangel

Bewegungsmangel gehört mit zu den wichtigsten vermeidbaren Gesundheitsrisiken. Langfristige Folgen können ein Stabilitätsverlust der Muskulatur, Haltungfehler, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs sein. Dazu kommen mögliche psychische Auswirkungen: Begünstigung von Angststörungen, Depressionen, Demenz, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Stress.

Um die eigene Gesundheit zu schützen und Gesundheitsrisiken vorzubeugen, ist es daher wichtig, regelmäßig Bewegung nicht nur in die Freizeit, sondern auch in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren!