Bewegung:
Bewusst lebt besser

Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich
GmbH

Fonds Gesundes
Österreich

Inhalt

Die Bewegungskarriere starten 2

Bewegungsmangel hat Folgen 3

So vielseitig wirkt Bewegung 4

Grünes Licht beim Fitness-Check 5

Zeit für gemeinsame Ziele 6

Der gesunde Bewegungsmix 7

Bewegungstipps 15

Kinder bewegen 18

Bewegung im Alter 20

Gewichtsregulation - Gewichtsreduktion 22

Verletzt - Was nun? – Tipps zur Vorbeugung 24

Die richtige Ausrüstung 26

Zum Weiterlesen 27

Nützliche Adressen und Beratungsstellen 29

Publikationen. 36

Liebe Leserinnen und Leser !

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, es stärkt Herz und Muskulatur, hilft beim Stressabbau und hebt die Laune. Bewegung ist neben ausgewogener Ernährung auch der zentrale Schlüssel, um überschüssige Kilos loszuwerden, wodurch Sie das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen deutlich senken können.

Eine halbe Stunde Bewegung sollte es laut Weltgesundheitsorganisation jeden Tag zumindest sein. Um auf dieses Bewegungspensum zu kommen, müssen Sie Ihr Leben nicht völlig umkrempeln. Man muss sich nicht kasteien, es braucht keine schweißtreibenden Aktivitäten, noch kostet es viel Zeit und Geld. Kleine Verhaltensänderungen, in den Alltag eingebaut, wirken viel nachhaltiger als einmalige Kraftanstrengungen. In dieser Broschüre finden Sie viele alltagstaugliche Tipps, die Ihnen eine Umsetzung erleichtern. Starten Sie jetzt in ein bewegtes Leben und schon nach kurzer Zeit werden Sie merken, dass Sie frischer aussehen, sich besser fühlen und den Anstrengungen des Alltags besser gewachsen sind.

Den meisten fällte es leichter, gemeinsam mit Freunden und Bekannten eingefleischte Verhaltensmuster abzulegen und den Lebensstil nachhaltig zu ändern. Schließen Sie sich einer Gruppe an, oder gründen Sie selbst eine: In Ihrem Familien- oder Freundeskreis sind sicher viele mit Begeisterung dabei, wenn Sie auf diese zugehen. Wenn Sie längere Zeit inaktiv waren. Nehmen Sie sich zu Beginn nicht zu viel vor: Überforderung demotiviert nur, anfangs lieber kleine Schritte setzen und die Bewegungsdosis mit zunehmender Fitness erhöhen.

Neben Bewegung sind Ernährung und Seelische Gesundheit die Grundpfeiler für ein gesundes Leben und der Fonds Gesundes Österreich hat auch diesen beiden Themen eine Broschüre gewidmet. Wenn Sie Geschmack am aktiven Lebensstil gefunden haben, möchten wir Ihnen auch die beiden anderen Broschüren ans Herz legen: dort finden Sie Infos und Tipps für ausgewogene Ernährung und wie Sie die seelische Balance wahren können. Schenken Sie diesen drei wichtigen Säulen gesunden Lebens Beachtung und Sie werden sich rundum wohler fühlen.

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung wünscht Ihnen

Mag. Christoph Hörhan
Leiter Fonds Gesundes Österreich

Die Bewegungskarriere starten

Bewegen ist Leben. Neben gezielten sportlichen Aktivitäten lässt sich auch mehr Bewegung in den Alltag bringen. Wer gezielt die Möglichkeiten nutzt und die Treppe statt den Aufzug nimmt, setzt einen wichtigen ersten Schritt, durch Bewegung bewusst besser zu leben.

Immer mehr Menschen nützen ihre Freizeit, um sich durch Bewegung und Sport aktiv gesund zu halten. Mehr als 40 Prozent der Österreicher/innen sind regelmäßig, das heißt mehrmals pro Woche, sportlich aktiv, bereits 84 Prozent zumindest gelegentlich. Fünf Prozent davon betreiben Leistungs- und Wettkampfsport, die große Mehrheit fördert mit Fitness- und Breitensport ihr Wohlbefinden. Sollten Sie noch nicht dazu gehören, können Sie das (wahrscheinlich) ändern. Machen Sie den ersten Schritt und investieren Sie in Ihre ganz persönliche Bewegungskarriere. Sie werden rasch feststellen, wie Bewegung zu Ihrer Lebensqualität beitragen kann.

Ganz besonders können Wiedereinsteiger und Beginner durch regelmäßige Bewegung profitieren, wenn sie

- **sich aufgrund ihrer mangelnden „Kondition" dem Alltag nicht mehr gewachsen fühlen,**
- **beim Stiegensteigen leicht außer Atem kommen,**
- **einen aktiven Ausgleich zu ihrer einseitigen beruflichen oder schulischen Belastung suchen,**
- **sich nach einem stressreichen Arbeitstag erschöpft fühlen,**
- **Rückenprobleme durch eine verkürzte und schlaffe Muskulatur haben,**
- **Ihr/e Arzt/Ärztin erhöhte Blutfett- oder Blutdruckwerte festgestellt hat,**
- **das Gewicht mit gesunder Ernährung und gezielter Bewegung positiv beeinflussen wollen,**
- **wieder mehr „Zeit für sich selber" haben und diese aktiv verbringen wollen,**
- **älter als 40 Jahre sind und sich gezielt fit halten wollen.**

Bewegungsmangel hat Folgen

Jeder Organismus passt sich genau an die Art und das Ausmaß der Bewegung an. Wer sich wenig bewegt, unterfordert zum Beispiel auf Dauer die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Das hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Wer seinen Körper nicht durch Bewegung fordert, überschreitet die sogenannte Reizschwelle nicht. Bei einer untrainierten Person liegt diese bei etwa 30 Prozent der individuellen möglichen Maximalkraft. Im Herz-Kreislaufbereich liegt sie bei etwa 50% der maximalen Ausdauer-Leistungsfähigkeit.

Die verschiedenen Körperfunktionen passen sich an den Bewegungsmangel an.

Bewegung hält gesund:

Sportlich Aktive haben in allen Altersstufen eine geringere durchschnittliche Anzahl von Krankheitstagen und bleiben länger selbständig, körperlich mobil und fit. Berufstätige zwischen 41 und 55 Jahren, die regelmäßig Sport betreiben, haben um 20 Prozent weniger Krankheitstage als Inaktive.

Mangelnde Bewegung begünstig bzw. verursacht:

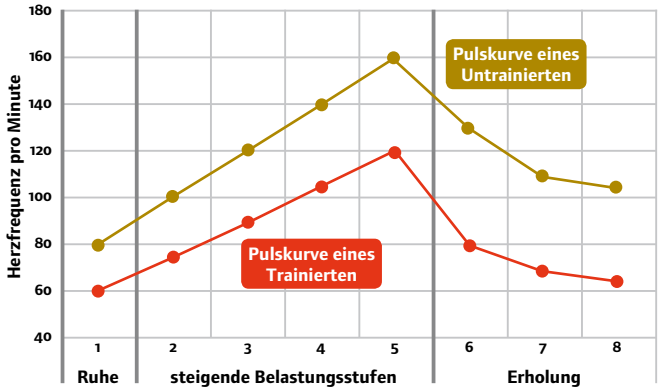
- **Ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko**
- **Blutdruck- und Durchblutungsstörungen**
- **Rückenschmerzen**
- **Haltungsschwächen und -schäden**
- **Osteoporose**
- **Beckenbodenschwäche**
- **Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen**
- **Diabetes MellitusTyp II**
- **eine Schwächung des gesamten Atmungssystems**
- **eine Einschränkung der Sauerstoffversorgung**
- **eine Abnahme der Gelenksbeweglichkeit**
- **eine Verringerung der Gewandtheit im Alltag, erhöhte Sturzanfälligkeit**
- **Muskelschwäche, rasche Ermüdbarkeit**
- **depressive Verstimmungen**
- **ein geschwächtes Immunsystem**

So vielseitig wirkt Bewegung

Das richtige Maß an Bewegung hat vielfältige positive Wirkungen - nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer und sozialer Natur. Wissenschafter haben es längst bewiesen: Bewegung wirkt vielseitiger auf die Gesundheit als jedes Medikament.

Gezielte, richtig dosierte Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes Wohlbefinden. Die vielfältigen positiven körperlichen, seelischen und sozialen Wirkungen regelmäßiger Bewegung unterstützen Sie dabei, Risikofaktoren zu reduzieren und Schutzfaktoren für die Gesundheit aufzubauen.

Herzfrequenz Sportler / Nichtsportler



Hier ein Überblick über die vielfältgen positiven Effekte gezielter Bewegung:

Herz-Kreislauf

- Ökonomisierung der Herz-Kreislauffunktion (z.B. niedrigerer Puls bei gleicher Belastung)
- Beitrag zur Blutdrucknormalisierung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Verbesserung der arteriellen und venösen Durchblutung
- Beiträge zur Arteriosklerosevorbeugung
- Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall und Schaufensterkrankheit
- bessere Gehirndurchblutung

Atmung

- Zunahme des Lungenvolumens
- Verbesserte Sauerstoffversorgung bei verminderter Atmungsarbeit
- Risiko für Erkältungskrankheiten sinkt

Verdauung und Stoffwechsel

- Positive Veränderungen im Bereich des Harnsäure-Triglycerid-, Cholesterin- und Blutzuckerstoffwechsels
- Gewichtsregulation
- Anregung der Darmtätigkeit
- Geringeres Gallensteinrisiko

Bewegungsapparat

- Bessere Stützfunktion durch die Muskulatur
- Höhere Knochendichte
- Rückenproblemen, Haltungsschwächen und Überlastungsschäden wird entgegengewirkt (Arthroseprävention)
- Erhöhung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke

Nervensystem

- Bessere Koordinationsfähigkeit und Bewältigung des Alltags
- Verbesserte Erholungsfähigkeit
- Steigende Schlafqualität
- Verringerung von Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit
- Gesteigerte Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit
- Stressabbau und gesteigerte Stresstoleranz

Immunsystem

- Aufbau von Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten
- Unterstützung der Vorbeugung mancher Krebsformen (Brust-, Darmkrebs)

Hormonsystem

- Steigerung der Insulinwirksamkeit
- Verringerung der Ausschüttung von Stresshormonen

Seelischer Nutzen

- Gesteigertes Selbstwertgefühl
- Minderung von Spannungen und Ängsten
- Positivere Stimmung

Sozialer Nutzen

- Neue Freund/innen, neue Kontakte
- Erhalten der Mobilität und Selbstständigkeit im Alter

Gesamt

- Erhöhte Leistungs- und Erholungsfähigkeit, Wohlbefinden
- Verzögerung der Alterungsprozesse

Ein Zahlenbeispiel verdeutlicht: Das Herz untrainierter Menschen hat deutlich mehr Arbeit zu verrichten - vor allem bei Belastungen. Ein untrainiertes Herz schlägt hochgerechnet pro Jahr über 10 Millionen Schläge öfter als ein trainiertes Herz.

Grünes Licht beim Fitness-Check

Der Start Ihres Aufbauprogrammes will gut vorbereitet sein. Ein medizinischer Fitness-Check vor dem Trainingsbeginn empfiehlt sich vor allem dann, wenn Sie älter als 35 Jahre sind, schon lange keinen Sport mehr betrieben haben, wenn Sie sich nicht ganz gesund fühlen oder Ihr Training exakt auf Ihre Voraussetzungen abstimmen wollen.

Haben Sie eine Fehlform des Fußes, der Hüfte oder der Wirbelsäule, unterschiedlich lange Beine, eine Arthrose oder Verletzungen? Bei einem Check sollte auf diese orthopädischen Probleme eingegangen werden. Denn Ihr individuelles Bewegungsprogramm muss diese Probleme berücksichtigen, um keine Spätschäden zu verursachen.

Eine gründliche Untersuchung beinhaltet unter anderem ein Belastungs-EKG zur Überprüfung des Herz-Kreislauf-Systems und die Beurteilung der Leistungsfähigkeit (Ergometrie). Durch eine Ergometrie erfahren Sie, welche Pulsfrequenz für Ihr Training ideal ist (siehe Kapitel „Der gesunde Bewegungsmix“). Außerdem sind Muskelfunktionsprüfungen sinnvoll, bei denen eventuelle Muskelverkürzungen oder -schwächen festgestellt werden. Wenn Sie unter Schmerzen oder an akuten oder chronischen Erkrankungen leiden, sonstige gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen, sollten Sie sich auf alle Fälle vorher mit Ihrem Arzt besprechen.

Zu einer ärztlichen Untersuchung ist vor allem auch dann zu raten, wenn Sie einen oder mehrere Risikofaktoren aufweisen:

- Erhöhte Cholesterinwerte
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Zuckerkrankheit
- Herzkrankheiten in der Familie
- Gerinnungsstörungen des Blutes
- Rauchen in Kombination mit der Verhütungspille

Zeit für gemeinsame Ziele

„Freude an der Bewegung“ und „Fitness und Gesundheit“ - das sind die häufigsten Motive der Österreicher/innen, sportlich aktiv zu sein. Klare Ziele, ein Zeitplan und Partner/innen helfen, damit die Freude an sportlicher Bewegung auch nach dem Beginn anhält.

Für den Start zunächst ein wichtiger Tipp: Erfahrungsgemäß klappt es mit dem Vorsatz, regelmäßig zu trainieren, am besten:

- **an fix festgelegten Terminen,**
- **unter Anleitung,**
- **mit gleichgesinnten Partner/innen**

Gemeinsam geht vieles leichter - das gilt auch für den Sport. Ihre Trainingspartner/innen sollten allerdings gleiche Ziele verfolgen und ähnliche Voraussetzungen mitbringen wie Sie. Wenn eine/r der Beteiligten deutlich sportlicher ist, kann das leicht zu Frustrationen und Unstimmigkeiten führen, die sich mit entsprechender Planung leicht vermeiden lassen.

Realistische Ziele sind eine wichtige Voraussetzung für persönliche Erfolgserlebnisse. Auf alle Fälle gilt: Ihre Ziele erreichen Sie dauerhaft nur über den Weg der kleinen Schritte. Wollen Sie durch das Training beispielsweise Ihr Gewicht reduzieren, dann unterstützt Bewegung Ihr Vorhaben ausgezeichnet.

Ohne Regelmäßigkeit und Kontinuität kann allerdings auch das beste Training die wie in der Werbung oft versprochenen „Wunder“ nicht bieten. Wer den schnellen Erfolg verspricht, ist unseriös.

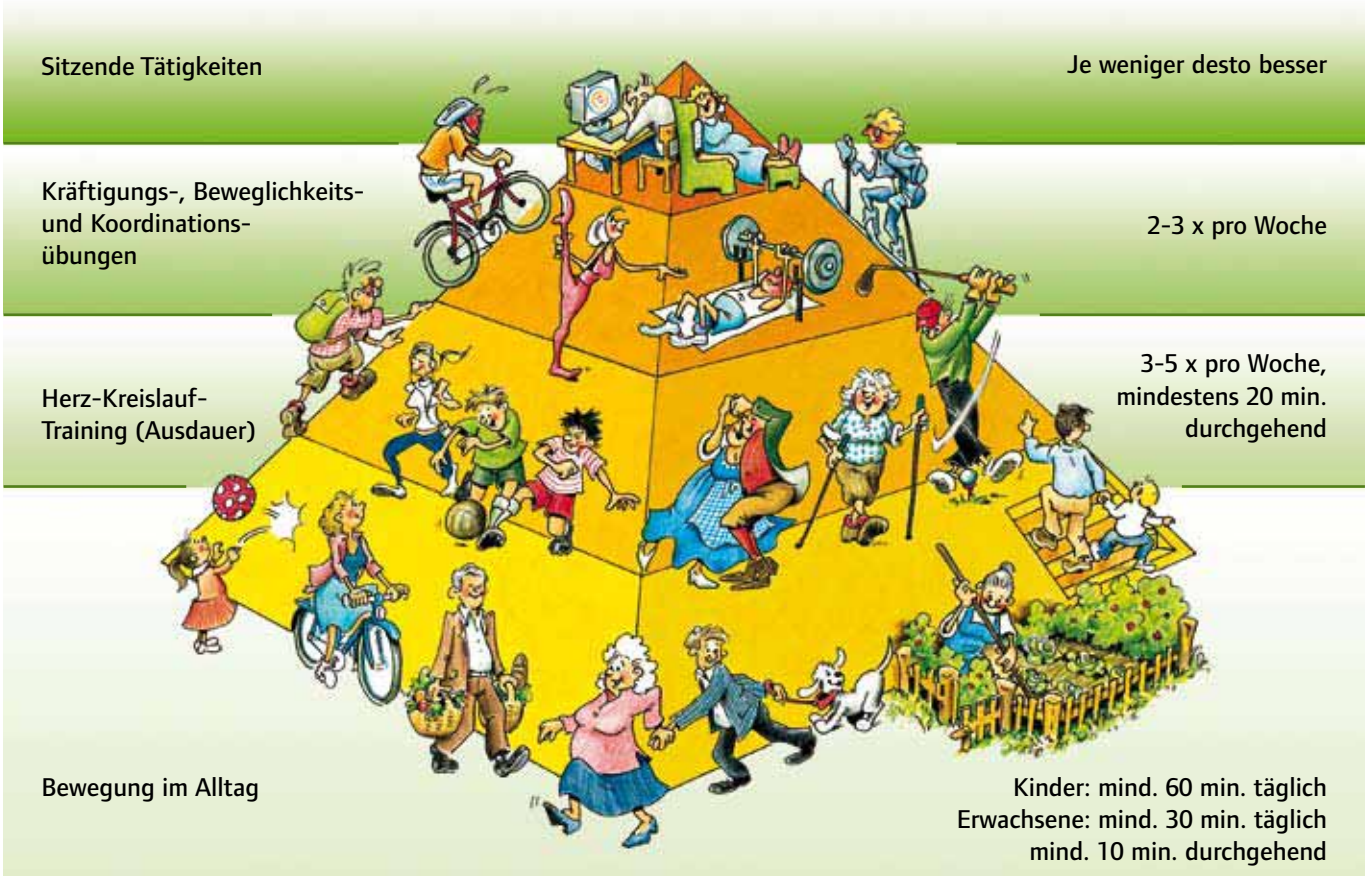
Der gesunde Bewegungsmix

Sich zu bewegen ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um seine Gesundheit zu fördern. Mit gesundheitsorientiertem Bewegen bzw. Sporttreiben ist eine aktive, regelmäßige und systematische körperliche Belastung gemeint. Diese geht über die Grundaktivitäten hinaus und hat die Stärkung ganzheitlicher Gesundheit zum Ziel. Dabei wir die Verletzungsvorbeugung besonders beachtet.

Gesundheit und körperliche Fitness werden durch unterschiedliche Aktivitäten unterschiedlich beeinflusst. Ausdauerbelastungen kommt hier eine wichtige Rolle zu, da sie besonders viele positive Effekte mit sich bringen. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind weitere wichtige Fitnessbausteine und lassen sich gut in den Alltag einbauen.

Die folgenden Empfehlungen für ein bewegtes Leben stützen sich auf fundierte wissenschaftliche Untersuchungen. Sie bringen vielfältige und bedeutende positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit und Fitness mit sich – in jeder Altersstufe und unabhängig vom persönlichen Fitnessniveau.

Die Bewegungspyramide zeigt diese Ziele und Empfehlungen für die Entwicklung eines „bewegten Lebens“.



© AVOS, Gruber

1. Bewegung im Alltag

Jede Möglichkeit für Bewegung im Alltag sollte genützt werden.

Diese Bewegungsmöglichkeiten sind unter anderem:

- **Treppensteigen anstatt den Lift zu benützen**
- **Mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren**
- **Eine Station vorher aus der Straßenbahn / dem Bus auszusteigen und die letzte Station zu Fuß gehen**
- **Mit den Kindern (im Garten) spielen**
- **Garten- und Hausarbeit**
- **Spazieren**
- **Schneeschaufeln**

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Frauen und Männern in jedem Lebensalter empfohlen, täglich mindestens eine halbe Stunde oder wöchentlich 150 Minuten dieser Alltagsbewegungen zu erreichen. Diese sollten jeweils mindestens 10 Minuten dauern und zu einer leicht beschleunigten Atmung führen.

2. Herz-Kreislauf-Training (aerobe Ausdauer)

Wer seine Ausdauer richtig trainiert, stärkt die Fähigkeit, sich auch über längere Zeit bewegen zu können, ohne dabei zu ermüden. Bei Aktivitäten, welche die so genannte aerobe Ausdauer fördern, wird Energie mit Sauerstoff bereitgestellt. Bei solchen Aktivitäten werden große Muskelgruppen rhythmische über einen längeren Zeitraum bewegt und mit etwa 50 bis 70 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit beansprucht. Sie sind Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit von Herz und Kreislauf.

Ein solches Herz-Kreislauf-Training sollte dreimal in der Woche absolviert werden, jeweils 20-60 Minuten dauern und mit einer Intensität betrieben werden, dass es zu einer beschleunigten Atmung kommt. Das Bewegungstempo ist dabei relativ gering. Wer so trainiert, hat keine Mühe zu atmen und kann dabei noch problemlos plaudern.

Ausdauersteigernde Bewegung zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit:

- **flottes Gehen mit betontem Armeinsatz (Walking)**
- **Nordic Walking**
- **Laufen, Orientierungslaufen**
- **Bergwandern**
- **Ski-Wandern**
- **Ski-Langlaufen**
- **Tanzen**
- **Musikgymnastik**
- **(Step)-Aerobic**
- **Radfahren**
- **Ergometertraining**
- **Spinning**
- **Schwimmen**
- **Aqua-Jogging**
- **Eislaufen**
- **Inline-Skating**
- **Ballspiele mit niedrigem Bewegungstempo und länger dauerndem Ballwechsel wie etwa Federball**
- **Rudern**
- **Kanusport**

Steigern Sie zunächst die Zeitdauer und nicht das Tempo! Erst wenn Sie 30-40 Minuten problemlos durchhalten, sollten Sie langsam die Intensität steigern.

VORSICHT! Wer zu schnell steigert, kann sich rasch eine Überlastung des Kniegelenkes, der Achillessehne oder des Fußgewölbes einhandeln. Je untrainierter man ist, desto mehr gilt die Devise: Regelmäßig mäßig bewegen.

Als ungefährer Richtwert für eine gesunde Bewegung gilt ein Puls von etwa 180 minus Lebensalter (siehe Pulstabelle).

Wer beim Puls einen Wert von 200 minus Lebensalter pro Minute überschreitet, riskiert bloß eine Überforderung, ohne dass die Bewegung gesundheitlichen Nutzen bringt. Als eine wichtige Faustregel gilt, dass Sie beim Training in der Lage sein sollten, sich noch zu unterhalten, ohne in Atemnot zu geraten. Das ist das wichtigste Erfolgsrezept für ein gesundheitsorientiertes aerobes Ausdauertraining. Legen Sie daher Geh-, Gymnastik- oder Pulsmesspausen ein, wenn die Atmung in ein Keuchen übergeht. Messen Sie am besten unmittelbar nach der Belastung zehn Sekunden lang den Puls und multiplizieren Sie diesen Wert mit sechs.

So erhalten Sie den Minutenwert:

	Pulsfrequenz bei		
Alter in Jahren	**etwa 70 %**	**etwa 80 %**	**etwa 60 %**
30 - 35	170	150	130
36 - 40	165	145	125
41 - 45	160	140	120
46 - 50	155	135	115
51 - 55	150	130	110
56 - 60	145	125	105
61 - 65	140	120	100
66 - 70	135	115	95
71 - 75	130	110	90
Faustregel	200-Alter	180-Alter	160-Alter

Pulsfrequenz-Richtwerte zur Bemessung der Belastung von 80 % bzw. 70 % und 60 % der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit, (nach Strauzenberg 1979)

Beispiel für die Pulsberechnung
für eine 45-jährige Person:
180 minus 45 = 135 Pulsschläge / min, = 22-23 Schläge pro 10 Sekunden.

Bequem sind „Pulsuhren“, die kontinuierlich Ihre Herzfrequenz anzeigen. Was die Auswahl der Geräte betrifft, lassen Sie sich dazu im Sport- und Sanitätsfachhandel beraten.

Wer es genau wissen will oder braucht (z.B. nach einem Herzinfarkt etc.) sollte seine persönlichen Pulsempfehlungen von Experten (Internist, Kardiologe, Sportmediziner oder Sportwissenschafter) bestimmen lassen.

3. Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining

Kraft

Eine kräftige Muskulatur ist für die Funktion des Bewegungsapparates - etwa für die Wirbelsäule - eine wichtige Voraussetzung. Für eine gesundheitsorientierte Muskelkräftigung sind vor allem langsame, dynamische Kräftigungsübungen ohne und mit Geräten günstig. Vor allem die Muskeln, die zur Abschwächung neigen - wie etwa Rücken-, Bauch- oder Gesäßmuskel sollten bei jeder Bewegungseinheit durch geeignete Übungen gestärkt werden.

Ein Kräftigungstraining für Rumpf-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur mit anschließendem Stretching soll zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Dabei soll die Intensität so gewählt werden, dass anfangs 8-15 Wiederholungen möglich sind. Eine langsame Steigerung auf 20 Wiederholungen kann mit der Zeit erfolgen.

Kräftigungsübungen können an Kraftgeräten (wie etwa im Fitnesscenter), mit einfachen Hilfsmitteln (Therabändern etc.) oder ohne Hilfsmittel (Gewicht des eigenen Körpers) durchgeführt werden.

Expert/innen wie Sportwissenschafter/innen, speziell ausgebildete Sportlehrer/innen, Fitnesstrainer/innen und Physiotherapeut/innen, können Sie bei der Aus-

wahl der geeigneten Kraftübungen und deren Dosierung unterstützen. Sie können Ihnen ein individuelles Programm zur Muskelkräftigung zusammenstellen und mögliche Fehler in der Ausführung der Bewegungen korrigieren. Aber auch in den Alltag eingebaut (Bürosessel, Wand etc.) kann jeder seine Muskulatur stärken. Folgende Beispiele zeigen eine Auswahl an nutzbringenden Übungen. Diese ersetzen kein sportliches Training – regelmäßig durchgeführt haben sie dennoch einen Nutzen für Ihre Gesundheit:

Kräftigungsübungen im Alltag:

- **Nutzen:**
  Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger
- **Übung:**
  Auf die vordere Stuhlhälfte rutschen, die Knie 15 Mal in Richtung Brust ziehen, dabei auf einen rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel achten
- **Achtung:**
  Gerader Rücken bei aufrechtem Sitz, ruhig weiteratmen
- **Variante 1:**
  Übung kann auch auf Sofa, Bett, Parkbank etc. durchgeführt werden
- **Variante 2:**
  Beine 10 cm vom Boden abheben, Beine strecken und wieder anziehen, kräftigt zusätzlich den Beinstrecker

- **Nutzen:**
  Kräftigung der Armstrecker
- **Übung:**
  Mit den Armen auf einer Arbeitsplatte abstützen, Bauch anspannen, den ganzen Fuß auf den Boden stellen, Arme 15 Mal beugen und strecken, öfter am Tag wiederholen.
- **Achtung:**
  Kein Hohlkreuz bilden
- **Variante:**
  Übung kann auch an der Sessellehne oder an Tischen durchgeführt werden

- **Nutzen:**
  Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Förderung der Ausdauer
- **Übung:**
  Nehmen Sie öfter die Stiegen statt den Lift
- **Achtung:**
  Mit dem ganzen Fuß auf die Stufe steigen
- **Variante:**
  Nehmen Sie 2 Stufen auf einmal, das kräftigt die Oberschenkelmuskulatur

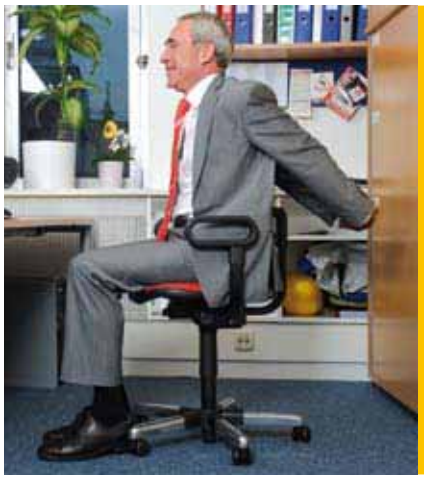
Beweglichkeit

Ausreichende Beweglichkeit der Gelenke ist eine Voraussetzung für alle Bewegungen. Eine völlige Ruhigstellung der Muskulatur, z.B. durch Gips, zeigt deutlich, wie rasch sich Muskeln verkürzen und abschwächen können. Dehnungsübungen wie Stretching sollten daher fixer Bestandteil eines gesundheitsorientierten Trainings sein und lassen sich sehr gut mit einem vorangegangenen Krafttraining kombinieren. Vor allem zur Verkürzung neigende Muskeln wie etwa der Brust- oder der vordere Oberschenkelmuskel sollten bei jeder Bewegungseinheit gedehnt werden, da sonst die Gelenksbeweglichkeit eingeschränkt wird. Um die Beweglichkeit zu fördern, sind zum Auf- und Abwärmen Dehnungsübungen in jedem Trainingsprogramm wichtig – nicht zuletzt, weil sie helfen, Verletzungen vorzubeugen.

Richtiges Dehnen ist als ein angenehmes Ziehen im Muskel spürbar. Dazu gehen Sie langsam in die Dehnstellung, bleiben 20 bis 30 Sekunden in dieser Position und lösen dann die Dehnung wieder. Personen, die zur Überbeweglichkeit neigen, sollten Dehnungsübungen nicht übertreiben.

Dehnungsübungen im Alltag:

- **Nutzen:**
  Dehnung der Hüftbeuger
- **Übung:**
  Mit großem Schritt, Fuß auf eine Stufe stellen, Stufe so wählen, dass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein rechter Winkel im Kniegelenk entsteht, der hintere Fuß bleibt auf dem Boden stehen, das hintere Bein ist gestreckt, binden Sie nun das Schuhband zu und wechseln Sie dann zum anderen Fuß.
- **Achtung:**
  Kein Hohlkreuz bilden
- **Variante:**
  Versuchen Sie die Schleife mit der „schlechteren" Hand zu binden, das fördert zusätzlich ihre Koordination



- **Nutzen:**
  Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur, Kräftigung der Rückenmuskulatur
- **Übung:**
  Gerader Sitz, Hände hinter dem Oberkörper zusammenführen , Arme nach hinten oben bringen, einige Sekunden halten., Blick geradeaus. Machen Sie die Übung regelmäßig als kurze Bewegungspause bei langem Sitzen.
- **Achtung:**
  Kein Hohlkreuz bilden, kein Reißen der Arme, Bewegung schmerzfrei ausführen
- **Variante:**
  Übung kann auch auf dem Sofa, Bett oder im Stehen durchgeführt werden

- **Nutzen:**
  Kräftigung des Standbeins und des Gesäßes, Mobilisierung im Schulterbereich
- **Übung:**
  Mit den Händen auf die Sessellehne greifen, Arme strecken, Kopf zwischen Armen fixieren, Blick nach unten, gerader Rücken, heben Sie das Bein so, dass er eine Verlängerung des Oberkörpers darstellt, zwischen Oberkörper und Standbein einen rechten Winkels bilden
- **Achtung:**
  Sessel muss gegen Wegrollen bzw. Kippen gesichert werden, Fuß nicht zu hoch heben, damit kein Hohlkreuz entsteht, mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden stehen
- **Variante:**
  Vereinfacht: das Bein muss nicht angehoben werden, so können Sie diese Übung auch mit Rock/Kleid durchführen, Die Übung kann auch an Schreibtisch, Waschbecken oder Ähnlichem durchgeführt werden

Koordination

Zu den koordinativen Fähigkeiten zählen unter anderem Gleichgewicht, Reaktion, Orientierungs-, Rhythmus- und Umstellungsfähigkeit. Vor allem Ballspiele, alle Arten von tänzerischen Bewegungsformen und andere vielseitig beanspruchende Aktivitäten, wie Balancieren fordern und fördern die koordinativen Fähigkeiten.

Ein Koordinationstraining ist besonders für das alltägliche Leben wichtig. Zum einen aktiviert es die Hirnhälften und fördert somit Denk- und Gedächtnisleistungen, zum anderen führt es zu einer Verbesserung des Zusammenspiels von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur. Räumliche Orientierung, verbesserter Gleichgewichtssinn und gesteigerte Reaktionsfähigkeit sind Folgen eines regelmäßigen Koordinationstrainings. Damit verbunden kommt es zu einer Vorbeugung von Sportverletzungen und zu einer Sturzprophylaxe im Alter. Aber auch das Erlernen neuer Bewegungen und Sportarten wird durch eine gute allgemeine Koordinationsfähigkeit vereinfacht.

Wer eine Bewegungsform neu erlernen oder verbessern will, sollte dies nur in ausgeruhtem Zustand tun und von Beginn an richtig lernen. Fehler, die sich einmal eingeschliffen haben, sind meist nur schwer zu korrigieren. Auch hier sollten Sie beachten, dass eine qualifizierte, praktische Anleitung kurz- und langfristige Frustrationserlebnisse verhindern kann.

Koordinationsübungen sollten zweimal pro Woche gemacht werden. Diese sind leicht in den Alltag einzubauen:

Koordinationsübungen im Alltag:

- **Nutzen:**
  Koordination, Gleichgewicht
- **Übung:**
  Beim Zähneputzen auf ein Bein stellen, Gleichgewicht halten, Bein wechseln nicht vergessen, putzen Sie auch mit der „falschen" Hand
- **Achtung:**
  Übung nicht mit hohen Schuhabsätzen durchführen, Schuhe vorher ausziehen
- **Variante:**
  Augen schließen (nur Geübte), Bein nach hinten und nach vorne pendeln, das kräftigt gleichzeitig, auch während des Telefonierens oder beim Warten (z.B. auf den Tee) durchführbar

- **Nutzen:**
  Fördert das Gleichgewicht und stärkt gleichzeitig Arm- und Beinmuskulatur
- **Übung:**
  Aufrechter Stand, Standbein im Knie leicht gebeugt, einen rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel des arbeitenden Beines bilden, Bein in die Waagrechte heben, Unterschenkel strecken und beugen, gleichzeitig Arme zur Seite strecken, das hilft, die Balance zu halten, Hände auf- und ab bewegen, 15 Mal pro Bein
- **Achtung:**
  Übung nicht mit hohen Schuhabsätzen durchführen, Schuhe vorher ausziehen

- **Nutzen:**
  Fördert das Gleichgewicht und stärk gleichzeitig die Wadenmuskulatur und die obere Rückenmuskulatur
- **Übung:**
  Im Stehen, Arme neben dem Körper, in den Zehenspitzenstand drücken, gleichzeitig Handflächen nach außen drehen und Schulterblätter zusammenziehen
- **Achtung:**
  Übung nicht mit hohen Schuhabsätzen durchführen
- **Variante:**
  Vereinfacht: an einen Tisch anlehnen

4. Sitzende Tätigkeiten

Auch wenn die vorgegebenen Empfehlungen anfangs nicht ganz erreicht werden, ist dennoch jeder Schritt ein wichtiger zu einem langfristig gesunden und bewegten Leben. Je weniger Sie sitzen, desto mehr bewegen Sie sich automatisch. Kontrollieren Sie daher die Zeit, die Sie mit Computerspielen, Fernsehen oder Internetsurfen verbringen.

Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun! Ein bisschen Bewegung ist besser als keine!

Bewegungstipps

Der gesunde Bewegungsmix berücksichtigt die individuellen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Ziele. Wer einige Grundregeln beachtet, tut sich leichter, sein persönliches Programm zu entwickeln.

Die Schwerpunkte, die ein persönlicher, gesundheitsorientierter Bewegungsplan setzen sollte, hängen von einer Reihe von Faktoren ab:

- **den zeitlichen Möglichkeiten aufgrund von Familie, Beruf, Wohnort und Mobilität - denn der am häufigsten genannte Grund gegen „mehr Bewegung" lautet: „Keine Zeit!"**
- **der Unterstützung durch Familie, Freund/innen oder Partner/in**
- **den Vorerfahrungen und Vorlieben**
- **der aktuellen, körperlichen und psychischen Verfassung**
- **den persönlichen Zielen**

Tipps für ein bewegtes Leben sind:

- **Wirksame Belastungshöhe**
  Die Gesamtbelastung ergibt sich aus der Häufigkeit, der Dauer und vor allem der Intensität der Bewegungseinheiten. Um durch Bewegung nachhaltige Veränderungen im Körper auszulösen, ist eine bestimmte Mindestbelastung notwendig. Diese steigt mit dem Grad der Trainiertheit. Allgemein gilt: Geringe Reize wirken erholend, mittlere bis starke Reize aufbauend, sehr starke Reize dagegen schaden und verbrauchen.

  VORSICHT: Die meisten Einsteiger/innen trainieren beim aeroben Ausdauertraining mit einer zu hohen Intensität, also einem zu hohen Bewegungstempo. Das führt zu einer zu hohen Herzfrequenz und Milchsäure im Blut. Die Folge sind häufig Überforderung, Unlust und Trainingsabbruch.

- **Belastung und Erholung**
  Nach jeder Trainingsbelastung dient die Erholungsphase dem „Substanzaufbau" über das Ausgangsniveau hinaus, das ist die so genannte Superkompensation (siehe Grafik). Je besser Sie trainiert sind, desto rascher erholen Sie sich auch wieder. Daher können Hochleistungssportler/innen zwei bis drei Mal täglich trainieren, während für durchschnittlich sportlich Aktive zwei bis drei wirksame Bewegungseinheiten pro Woche mit Erholungstagen dazwischen ein sinnvolles - und machbares - Optimum darstellen. Die Praxis zeigt, dass schon ein einmaliges Training pro Woche bei völlig untrainierten Menschen gewisse Effekte hat. Das ist allerdings das absolute Minimum.

1 = Ermüdung tritt durch die Belastung ein
2 = durch die Erholungsphase wird das Leistungsniveau vor der Belastung wieder erreicht
3 = Wenn die Belastung richtig dosiert wurde, kommt es zur Superkompensation

Regelmäßig und das ganze Jahr über
Nur regelmäßige Bewegung kann langfristige positive Effekte erzielen. Subjektiv sollte jede einzelne Bewegungseinheit Ihr Wohlbefinden steigern. Tatsächlich messbare Veränderungen stellen sich üblicherweise bereits nach drei bis vier Wochen ein.

Steigerung der Belastung
Wenn Trainingsbelastungen über eine längere Zeit gleich bleiben, dann bleiben auch die körperlichen Reaktionen auf diesem Niveau. Wer sich weiterentwickeln will, muss daher die„Bewegungsdosis“ in gewissen Abständen erhöhen.

Das sollte zunächst durch eine Erhöhung des Umfanges, also der Häufigkeit und Dauer des Trainings, erfolgen und dann erst durch eine Steigerung der Intensität. Langsame Steigerungen bringen nachhaltigen Gesundheits- und Fitnesserfolg und verringern die Gefahr einer Überforderung.

Vielseitig und abwechslungsreich!
Variieren Sie Bewegungsformen und Sportarten! Monotones Training führt bald zu Langeweile und Demotivation. Probieren Sie verschiedene Bewegungsformen aus und wechseln Sie Strecke und Distanz. Verschiedene Sportarten und Bewegungsformen wirken auch unterschiedlich auf Geist und Körper. Sich vielfältig zu bewegen bedeutet auch vielfältigen Nutzen für Ihre Gesundheit. Kombinieren Sie Ausdauer- mit Kraft und Beweglichkeitsübungen.

Die technische Ausführung einer Sportart entscheidet wesentlich über Erfolgserlebnis und Bewegungsfreude. Trainerstunden zum Erlernen einer Sportart sind gut investiertes Geld.

Kürzer und öfter anstatt einmalig und intensiv!
Übertreiben Sie nicht! Beginnen Sie lieber in mehreren langsamen und kürzeren Einheiten, als sich in einer längeren dafür intensiveren Einheit zu quälen.

Besser zweimal gerne, als einmal widerwillig. Wenn sie langsam und moderat beginnen, bleibt auch die Motivation erhalten. Sie werden sehen, von Mal zu Mal geht`s leichter, also steigern Sie sich allmählich.

Atmung
- Atemnot ist meistens ein Zeichen zu hoher Belastungsintensität und nicht immer auf eine falsche Atemtechnik zurückzuführen. Wenn Sie sich noch problemlos unterhalten können, ohne nach Luft zu schnappen, stimmt das Übungstempo.
- Halten Sie bei Kraftbelastungen nicht den Atem an und vermeiden Sie eine Pressatmung.
- Atmen sie rhythmisch und forciert aus.
- Wenn Sie Seitenstechen haben, sollten Sie das Bewegungstempo verringern und mit einer Verbeugung auf die schmerzende Seite ausatmen.

Aufwärmen - Hauptteil – Abwärmen
Auf- und Abwärmen ist ein fixer Bestandteil jedes gesunden Bewegungsprogramms. 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 sowohl zum Auf- als auch Abwärmen. Sie sind besonders wichtig zur Vorbeugung von Verletzungen.

Motivation
- Gruppen motivieren. Lassen Sie sich aber durch einen vielleicht entstehenden Gruppendruck nicht zu Belastungen verleiten, von denen Sie schon vorher wissen, dass Muskelkater oder andere Formen der Überforderung folgen werden.
- Nehmen Sie sich nur so viele Trainingseinheiten vor, wie Sie auch ohne Stress schaffen können. Freizeitstress ist nicht erstrebenswert.
- Fixe Trainingszeiten nehmen Ihnen die Entscheidung ab, aktiv zu werden. Setzen Sie Prioritäten.
- Machen Sie Trainingsaufzeichnungen. Sie werden staunen, wieviele Minuten Sie pro Jahr trainieren.
- Erzählen Sie Freunden und Bekannten über Ihren

neuen Lebensschwung. Dies hilft bei der Überwindung der inneren Trägheit.

Müdigkeit
Fühlen Sie sich 15 Minuten nach Trainingsbeginn noch immer schlapp und müde, dann sollten Sie abbrechen. Sie sind dann noch nicht ganz erholt, eine Infektion kündigt sich an oder es gibt einen anderen bedeutenden Grund.

Nahrungsaufnahme
Der Flüssigkeits- und Elektrolytersatz spielt bei langandauernden Belastungen mit entsprechendem Schweißverlust eine besondere Rolle. Trinken Sie daher, bevor der Durst kommt. Allerdings: Wer sein Flüssigkeitsdefizit nur mit Energie-Drinks ausgleicht, nimmt als Gesundheitssportler meist viel mehr Energie in Form von Zucker auf, als er verbraucht hat. Verdünnte Fruchtsäfte sind ideal.

Ebenso wichtig ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt der Körper eine Vielzahl von Nährstoffen wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate oder Vitamine. Je vielfältiger Mahlzeiten zusammengestellt werden, umso mehr lebensnotwendige Nährstoffe erhält man.

Plan
- Sollten Sie sich nicht sicher sein, fragen Sie am besten Profis, wie Sie mit dem Training beginnen können.
- Trainieren Sie am Anfang nur ein bis zwei Mal pro Woche.
- Legen Sie nach jedem Trainingstag einen Ruhetag ein.

Schmerzen - Muskelkater
Muskelkater ist kein Zeichen für ein besonders wirksames Training, sondern vielmehr ein sicheres Zeichen für kleine, muskuläre Überforderungen. Während sich LeistungssportlerInnen zeitweise bis an die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit belasten müssen, um sich weiterzuentwickeln, ist dies für den Gesundheitssport nicht nur unnütz, sondern unter Umständen auch gefährlich. Wer Schmerzen ignoriert, läuft Gefahr, sich dauerhaft zu schädigen.

Technik
Die technische Ausführung einer Sportart entscheidet wesentlich über Erfolgserlebnis und Bewegungsfreude. Trainerstunden zum Erlernen einer Sportart sind gut investiertes Geld.

Wetter
Bei schlechtem Wetter ist das Tragen von funktioneller Bekleidung (z.B. bei Kälte, Wind oder Regen) besonders wichtig. Es fördert Ihr Wohlbefinden und schützt vor Erkältungen. Bei Nebel oder in der Dunkelheit unterstützt helle und reflektierende Bekleidung Ihre Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer und trägt somit zu Ihrer Sicherheit bei. Bei besonders schlechtem Wetter sollten Sie nach einer Alternative zur Bewegung im Freien suchen. Lassen Sie aus Witterungsgründen keine Bewegungseinheit ausfallen. Denn eine Unterbrechung des Trainings-rhythmus kann dazu führen, die Fortsetzung immer wieder hinauszuschieben.

Kinder bewegen

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der leider zu oft eingebremst wird: Aus Sicherheitsgründen, durch fehlende Bewegungsräume, durch stundenlanges Sitzen in der Schule, durch zu wenige Turnstunden, durch Video, TV und Computer zu Hause. Die Konsequenz: immer mehr übergewichtige Kinder, die keine Bewegungslust mehr empfinden (können).

Um die Bewegungsförderung von Kindern zielführend gestalten zu können, ist folgendes zu beachten:

- **Bewegungsschulung im Kindesalter braucht Zeit und daher Geduld.**
- **Das kalendarische Alter entspricht sehr oft nicht dem biologischen Entwicklungsstand.**
- **Falscher Ehrgeiz von Eltern, Lehrer/innen, Trainer/innen und frühzeitige Spezialisierung stempeln Kinder oft zu Unrecht zu Talenten oder Versager/innen, provozieren Misserfolgserlebnisse, worauf die Kinder die Lust an der Bewegung verlieren.**

Bewegungsförderung

Das „Bewegungskönnen" eines Kindes entsteht durch Ausprobieren, Wiederholen und Variieren. Bewegung macht Kindern dann Spaß, wenn damit Freude, Lob und Anerkennung, also ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Kinder sollen sich vielseitig bewegen. Besonderen Stellenwert in der kindlichen Entwicklung haben die koordinativen Fähigkeiten (wie Springen, Werfen, Laufen, Rollen, Klettern usw.). Diese können besonders gut im frühen und späten Schulkindalter zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden und bilden die Grundlage für das Erlernen komplexer Bewegungsfertigkeiten in der Jugend. Daher ist die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten im Kindesalter dem Training der konditionellen Fähigkeiten vorzuziehen. Dabei ist es wichtig vielseitige Bewe-

gungserfahrungen zu ermöglichen und eine zu frühe Spezialisierung zu verzichten.

Das Lernen „auf Anhieb“ und das selbstbestimmte Erfahren und Entdecken von koordinativen Bewegungsmustern fördert die Eigenständigkeit der Kinder und trägt dadurch zu ihrer Motivation bei. Besonders wichtig sind freudvolle Erfahrungen im Kindesalter, denn diese tragen zu einer positiven Grundeinstellung gegenüber Bewegung und Sport auch im späteren Leben bei.

Kindgerechte Bewegungsförderung bedeutet auch immer das Bewegen und Spielen mit Gleichaltrigen. Das natürliche Messen mit anderen Kindern spornt sie an ihr eigenes Bewegungskönnen zu verbessern. Ein wichtiger Faktor im Bewegungslernen ist dabei das Nachahmungslernen von Gleichgesinnten. Kinder brauchen also Kinder für eine spielerische und altersgemäße Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten.

Bewegungsräume

Um sich bewegen zu können brauchen Kinder ausreichend Platz. Doch sind Bewegungsräume für Kinder oftmals durch unsere moderne Welt sehr eingeschränkt. Zum Beispiel durch beengte Wohnverhältnisse, Eingrenzung von Freiflächen aber auch durch einen verplanten Alltag, durch Gefahren oder Überbehütung durch Erwachsene. Kinder sind jedoch sehr kreativ und können Bewegungsformen wie Klettern, Balancieren, Hangeln und Laufen trotz begrenztem Raumangebot fast überall umsetzten. Dazu bedarf es keiner aufwändigen Materialien. Lassen Sie Ihr Kind Alltagsgegenstände zu Bewegungshilfen umfunktionieren und trauen Sie ihm mehr zu, denn Kinder erfahren die Welt und ihre Grenzen über Bewegung. Die Zeitdauer, die Kinder mit Bewegungsspielen verbringen, ist abhängig vom Verständnis und vom Zugang jener Erwachsenen, die für sie die Aufsichtspflicht haben. Eltern, KindergärtnerInnen, LehrerInnen, die selbst ungern sportlich aktiv sind und wenig vorzeigen können, haben häufig weder das Geschick noch die Motivation, Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln.

FreundInnen motivieren, regen die Kreativität an, fordern heraus und lassen das „mir ist so fad“ sofort verschwinden.

Die tägliche Bewegungsstunde

Wer durch einen weitblickenden Beitrag Kindern das täglich notwendige Bewegungsmaß von mindestens einer Stunde, wie es von der WHO gefordert wird, spielerisch und freudvoll ermöglicht, trägt entscheidend zu einer ganzheitlich gesunden Entwicklung bei.

Ausreichende und altersgemäße Bewegung steigert das Selbstbewusstsein, beeinflusst das Sozialverhalten positiv, erhöht die Lernfähigkeit und Konzentration und fördert die Gesundheit. Auch werden Aggressionspotentiale durch Bewegung friedlich abgebaut.

Dieses Startkapital trägt Zinsen in der Jugend, da ein sozial integrierter, sportlich aktiver Lebensstil nachweislich mit weniger Alkohol- und Drogenkonsum sowie Rauchen verbunden ist. Einmal grundsätzlich erworbene Bewegungsfähigkeiten gehen praktisch nicht mehr verloren und bilden die Basis für spätere Aktivitäten. Die alte Weisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“ trifft auch auf ein lebenslanges Bewegungsverhalten bzw. auf die Art der Sportausübung zu.

Bewegung im Alter

Wer rastet, der rostet.

Älter werden bedeutet häufig auch schwächer werden.

Der altersbedingte Abbau der Muskel- und Knochenmasse ist nicht nur eine unvermeidliche Begleiterscheinung des Alterns, sondern auch Ausdruck des im Alter allgemein verbreiteten Bewegungsmangels. Gerade für ältere Menschen ist aber regelmäßige Bewegung entscheidend für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Die Regenerationszeiten verlängern sich. Erworbene Handicaps, zum Beispiel an den Gelenken aber auch durch Krankheiten, behindern zunehmend die körperliche Aktivität. Dennoch sind diese Hindernisse üblicherweise kein Grund, sich nicht mehr ausreichend zu bewegen. Um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, ist daher besondere Eigeninitiative notwendig. Natürlich wird diese mit jedem Tag mühsamer, dennoch gilt:

Ältere Menschen ohne körperliche Beeinträchtigungen sollten sich 30 Minuten an mindestens fünf Tagen der Woche bewegen, um die Gesundheit zu erhalten und chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Wenn Sie aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen das empfohlene Ausmaß an Bewegung nicht einhalten können, passen Sie das Ausmaß Ihren Voraussetzungen an.

Ein bisschen Bewegung ist besser als keine!

Training erhält die Mobilität

Wer krankheitsbedingt zwangsweise im fortgeschrittenen Alter eine längere Bewegungspause einlegen muss, läuft Gefahr, ein Pflegefall zu werden.

Es ist daher besonders wichtig sich möglichst bald diesem Problem zu stellen und ein entsprechendes Selbsthilfepotential vorher aufzubauen, um im Ernstfall darauf zurückgreifen zu können. Je besser die Fitness vor der Krankheit, desto weniger gravierend werden die langfristigen Auswirkungen sein.

Bewegen, aber wie?

Fitness und damit die Mobilität im Alter hängt im besonderen Ausmaß von der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, aber auch von der Muskelkraft und Beweglichkeit ab.

Besonders die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems ist im Alter von hoher Bedeutung. Daher empfehlen sich Ausdauerbelastungen wie Tanzen, Spazierengehen, Nordic Walking, Wandern oder Radfahren zur Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Ein gezieltes Training auf dem Fahrradergometer ist eine einfach zu realisierende Maßnahme, die auch zu Hause absolviert werden kann. Ergometertraining ist leistbar, bei vielen Handicaps durchführbar und für die Verbesserung oder Stabilisierung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems sowie Kraftausdauer der Beinmuskulatur sehr effektiv.

Kräftigungsübungen der Muskulatur wirken dem altersbedingten Abbau entgegen und sollten daher jedenfalls berücksichtigt werden. Dabei ist es wichtig besonders die großen Muskelgruppen von Beinen, Gesäß, Rücken, Bauch und Armen zu kräftigen.

Kräftigungsübungen in Zusammenwirken mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen reduzieren das Risiko von Stürzen und sind einfach in den Alltag einzubauen. So können Sie durch regelmäßiges Gehen auf den Fersen und den Zehen, sowie durch Üben auf einem Bein zu Stehen (mit oder ohne sich dabei festzuhalten) Ihr Sturzrisiko deutlich senken.

Das richtige Maß

Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie auch wirklich einhalten können und beginnen Sie langsam. Keine Übung soll Schmerzen bereiten oder überfordern. Übertreibung provoziert Überlastung. Und damit droht wieder eine unerwünschte längere Pause. Daher ist der Regelmäßigkeit des Trainings größtes Augenmerk zu schenken. Die Belastungsdosierung sollte im Zweifelsfall eher zu niedrig als zu hoch gewählt werden. Auch wenn es nicht mehr so leicht geht wie früher, es ist nie zu spät den ersten Schritt zu tun!
Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie allerdings von einem/r Mediziner/in Ihre Belastbarkeit und Faktoren, die Sie besonders beachten müssen, abklären lassen. Für die richtige Belastungsdosierung sollte eine Ergometrie durchgeführt werden.

Bewegung bei chronischen Erkrankungen

Für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen ist regelmäßige Bewegung von besonderem Vorteil, jedoch muss der Umfang und die Belastung unter laufender Beobachtung eines Arztes / eine Ärztin der Erkrankung angepasst werden. Durch ein bewegtes Leben kann das Risiko für weitere chronische Beschwerden reduziert werden und die Lebensqualität gesteigert werden.

Aber auch therapeutische Wirkungen von regelmäßiger Bewegung sind beispielsweise bei Diabetes Mellitus Typ II, Herz-Keislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Rückenbeschwerden und manche Formen von Krebs belegt. Nach einem Herzinfarkt oder Operationen fördert gezielte Bewegung die Genesung und die Lebensqualität. Fragen Sie Ihre/n Ärztin/Arzt, ob Bewegung für Sie sinnvoll ist und welche Übungen Sie am besten machen sollten.

Gewichtsregulation - Gewichtsreduktion

Gewichtsregulation

Das Körpergewicht spielt eine wichtige Rolle für die Erhaltung unserer Gesundheit. So steigert Übergewicht die Entwicklung von Risikofaktoren für zahlreiche Erkrankungen.

Eine einfache Kennzahl zur Feststellung, ob Ihr Gewicht im „Grünen Bereich" liegt, ist der Body-Mass-Index (BMI).

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

Ein Beispiel:
Sie wiegen 71 kg und sind 1m 72 groß: 71 : (1,72 x 1,72) = 24

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

Klassifikation	Frauen	Männer
Untergewicht	unter 19	unter 20
Normalgewicht	19 bis 24	20 bis 25
Übergewicht	24 bis 30	25 bis 30
Massives Übergewicht (Adipositas)	über 30	über 30

Dieser stellt allerdings nur einen Richtwert dar. Er ist bei übermäßig trainierten und muskulösen Personen aufgrund des großen Anteils an Muskelmasse nur eingeschränkt aussagekräftig. Der BMI berechnet sich wie folgt:

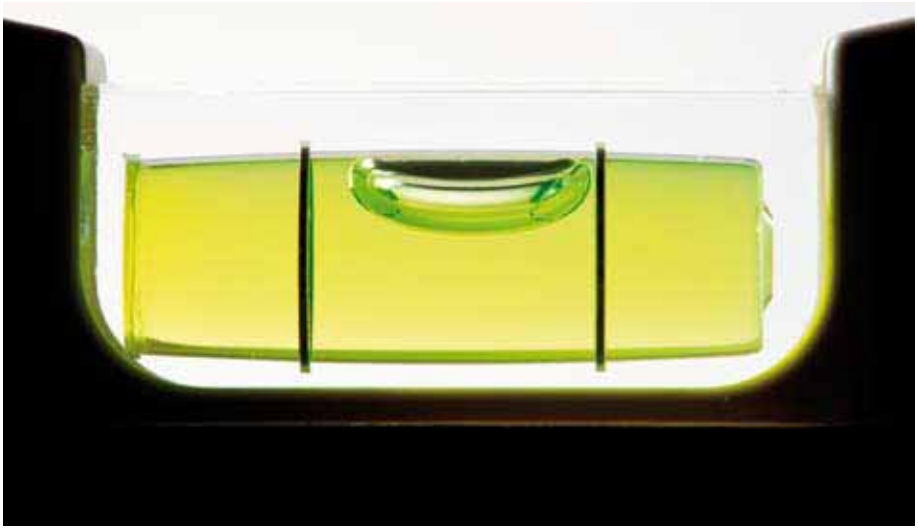
Untergewicht:
Liegt Ihr BMI unter diesem Wert, so sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin die Ursache des Untergewichtsabklären.

Normalgewicht:
Wenn Ihr BMI in diesem Bereich liegt, dann ist alles in Ordnung. Sie brauchen aus gesundheitlicher Sicht weder ab- noch zuzunehmen.

Übergewicht:
Wenn Ihr BMI in diesem Bereich liegt und Sie gleichzeitig an Bluthochdruck, Gicht, erhöhten Blutfettwerten oder Diabetes leiden, dann sollten Sie auf jeden Fall Ihr Gewicht reduzieren, bis Sie wieder im Normalgewichtsbereich liegen. Aber auch ohne diese Risikofaktoren ist eine Gewichtsreduktion sinn voll.

Massives Übergewicht (=Adipositas):
Wenn Ihr BMI über 30 liegt, so ist eine Gewichtsreduktion auf jeden Fall dringend anzuraten. Je nach

ENERGIEZUFUHR



ENERGIEVERBRAUCH

Schwere der Adipositas gibt es die Möglichkeit der medikamentösen Behandlung (nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin). Wichtig dabei ist jedoch eine gleichzeitige Änderung Ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten.

Regelmäßige Bewegung hat nicht nur direkte positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern hilft auch bei der Gewichtsregulation. Verantwortlich dafür sind die günstigen Effekte körperlicher Aktivität auf die Körperzusammensetzung und den Energieverbrauch.

- Erhöhter Grund- und Arbeitsumsatz
- Reduktion der Körperfettmasse
- Zunahme der Muskelmasse

Gewichtsreduktion

Wichtig für die Gewichtsabnahme ist, sich regelmäßig zu bewegen. Anfangs ein- bis zweimal pro Woche eine halbe Stunde Bewegung und dann langsam auf drei- bis viermal pro Woche steigern ist sinnvoll. Gelenkschonende Ausdauersportarten, wie Schwimmen, Radfahren (auch auf dem Hometrainer), Aqua-Jogging, Wandern (allerdings nicht bergab), Ski-Wandern, Nordic-Walking oder schnelles Gehen sind ideal. Wenn Sie übergewichtig sind, werden Ihre Kniegelenke und Fußgewölbe besonders belastet. Sie sollten daher Ihren Trainingsumfang (Dauer, Häufigkeit) besonders vorsichtig steigern. Versuchen Sie auch, vermehrt Bewegung in den Alltag einzubauen, indem Sie zum Beispiel die Treppe statt den Lift benützen, möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen oder bei Benützung öffentlicher Verkehrsmittel eine Station früher aussteigen und zu Fuß gehen. So entsteht ein allgemein aktiverer Lebensstil, der wesentlich zum Gesamtenergieverbrauch beitragen kann. Suchen Sie Gleichgesinnte. In der Gruppe oder zu zweit macht Bewegung noch mehr Spaß. Ein wichtiger Faktor ist die Freude an der Bewegung, damit es nicht nur bei einigen wenigen Versuchen bleibt. Wählen Sie daher eine Sportart aus, die Sie gerne ausüben. Die tatsächlich verbrauchten Kalorien sind individuell sehr unterschiedlich. Die Werte können nach Intensität, Alter und Trainingszustand stark variieren. Frauen haben im Vergleich zu Männern einen um rund 10-20 Prozent niedrigeren Kalorienverbrauch.

Neben Sport können auch Alltagsaktivitäten wahre Kalorienverbrenner sein:

Beispiele für einen rund 80 KG schweren Mann:

Tätigkeit	Kcal/h- Verbrauch bei 80 Kg
Ruhezustand	75
Büroarbeit	113
Bügeln	173
Haushalt	188
Kegeln	210
Einkaufen	263
Spazierengehen (4 km/h)	288
Mit Kindern spielen	300
Rasen mähen	338
Volleyball	420
Tanzen	420
Tennis	440
Treppensteigen	450
Schwimmen	450
Nordic Walking (7 km/h)	450
Inline-Skating	460
Radfahren (15 km/h)	460
Bergwandern	475
Aerobic	500
Laufen (8 km/h)	540
Fußball	630

Verletzt, was nun? Tipps zur Vorbeugung

Auch wenn der gesundheitliche Nutzen von Bewegung weit höher ist als das Risiko sich dabei zu verletzen - wer aktiv ist und damit seiner Gesundheit gute Dienste erweist, kann Verletzungen nicht ganz ausschließen. Richtige Erste Hilfe ist notwendig, um das Ausmaß der kurz- und langfristigen Folgen zu minimieren. Im Zweifelsfalle sollten Sie rasch ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Verstauchung, Prellung, Zerrung

Sie knicken im Sprunggelenk um oder spüren plötzlich einen Bewegungsschmerz. Folgende Maßnahmen haben sich bewährt, um die Ausbreitung eines Blutergusses zu verhindern:

- **Stellen Sie die verletzte Stelle ruhig**
- **Kühlen Sie vorsichtig mit kaltem Wasser, Eiswürfeln oder einer speziellen Kühlpackung über etwa 20 Minuten. Wiederholen Sie nach drei Stunden den Vorgang. Die Blutgefäße ziehe sich dadurch zusammen, der Bluterguss breitet sich nicht so stark aus.**
- **Legen Sie eine leichte Kompressionsbandage an.**
- **Lagern Sie die verletzte Stelle hoch.**

Vermeiden Sie bei Verletzungen unbedingt

- **Massagen**
- **Wärmeanwendungen**
- **Alkohol und**
- **das Probieren, ob die Bewegung doch wieder möglich ist.**

Übrigens:

Die Größe des Blutergusses ist kein sicheres Zeichen für die Verletzungsschwere. Fangen Sie erst bei Schmerzfreiheit wieder mit leichtem Training an.

Überlastungsschmerzen

Wird dem Bewegungsapparat Ungewohntes oder zu viel zugemutet, reagiert er mit einer lokalen Entzündung. Diese kann sich durch Schmerzen, Schwellung, Wärme sowie Funktionsausfall bemerkbar machen. Sie verschwindet vielleicht bei leichter Bewegung, kann dann aber nach einer Ruhephase verstärkt wieder auftreten. Nehmen Sie solche Schmerzen ernst. Eine ärztliche Abklärung und Behandlung ist unbedingt notwendig. Chronische Entzündungen am Bewegungsapparat verhindern oft jahrelang ein freudvolles Training.

So beugen Sie Sportverletzungen und Sportunfällen am besten vor:

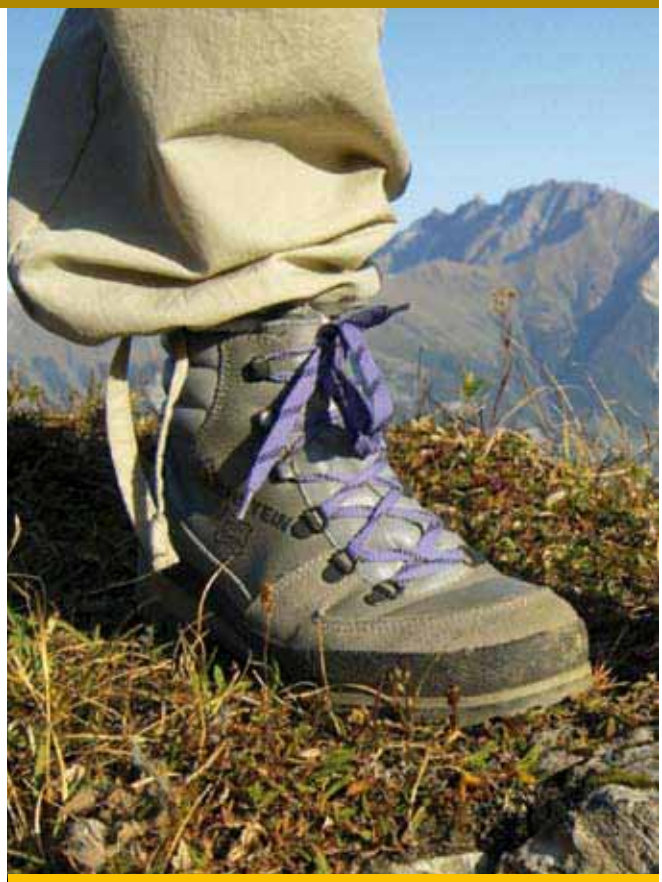
- **Passen Sie die Belastung Ihrer Fitness und körperlichen Voraussetzungen an**
- **Gönnen Sie sich Erholungspausen**
- **aktive Regenerationsmaßnahmen wie Sauna, Massage oder Schwimmen**
- **eine körpergerechte, funktionelle Ausrüstung, zum Beispiel geeignete Schuhe**
- **Anpassung der Aktivitäten an die Wettersituation, besonders bei Glatteis, Sturm, Wettersturz, drückender Hitze oder eisiger Kälte - solche Einflüsse werden häufig unterschätzt**
- **Tragen Sie die empfohlene Schutzausrüstung wie z.B. Helm, Knieschützer etc., auch wenn es Zeit kostet sie anzulegen.**
- **Lassen Sie sich nicht unvorbereitet in eine Wettbewerbssituation mit anderen ein. Wetteifern dient oft nur dem Gaudium anderer und nicht Ihrer Gesundheit.**
- **Nehmen Sie Ihr Programm nach einer Verletzung oder krankheitsbedingten Trainingspause vorsichtig wieder auf.**
- **Brechen Sie das Bewegungstraining bei Schmerzen und akuten Beschwerden sofort ab.**

Die richtige Ausrüstung

Bewegung macht erst richtig Freude, wenn die Voraussetzungen stimmen. Dazu gehört auch die passende Ausrüstung. Ein gutes Sportgerät und funktionelle Kleidung steigern die Sicherheit und den Genuss erheblich.

Beim Kauf von Sportgeräten machen sich gute Beratung und ausführliche Vergleiche bezahlt. Hier einige allgemeine Tipps, wie Sie bei der Anschaffung der nötigen Ausrüstung am besten vorgehen sollten:

- Werden Sie sich klar, wofür Sie die Ausrüstungsgegenstände wirklich brauchen. Auch wenn sie „nur" Fitness- und Gesundheitssport betreiben wollen, brauchen Sie gute Schuhe, um die Gelenke zu schonen.
- Nehmen Sie sich zum Kauf Zeit und lassen Sie sich beraten. Die Vielfalt der Angebote überfordert Einsteiger/innen oft.
- Vorjahresmodelle der oberen Preisklasse sind in der Regel wesentlich billiger, entsprechen zwar nicht den neuesten Trends, sind aber qualitativ meist auf einem hohen Standard. Auch hier gilt: Wer sehr billig kauft, kauft meist teuer.
- Achten Sie auf das Reparaturservice des Anbieters. Wer sich etwa einen Hometrainer kauft und nicht auf die Reparaturmöglichkeiten achtet, kauft auch Ärger mit ein.
- Fragen Sie die Verkäufer/innen, welche Kriterien für die Auswahl des Ausrüstungsgegenstandes wichtig sind.



Als Beispiel finden Sie hier eine Einkaufs-Checkliste für Laufschuhe - die allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt:

- Kaufen Sie den speziellen Schuh für Ihre spezielle Bewegungsart. Verwenden Sie keine Freizeitschuhe für den Waldlauf.
- Der richtige Sportschuh muss einwandfrei sitzen. Gute Sportsocken sind auch schon beim Anprobieren wichtig.
- Nehmen Sie Ihre alten Schuhe zum Kauf mit. Gute VerkäuferInnen können etwa aus der Sohlenabnutzung einiges ableiten.
- Da der Fuß im Laufe des Tages etwas anschwillt, kaufen sie eher am Nachmittag.
- Testen Sie die Schuhe im Geschäft und lassen Sie sich nicht vom Design zu einem Kauf verleiten.
- Ein Laufschuh soll dämpfen und die Belastung der Gelenke reduzieren.
- Fragen Sie nach, für welche Gewichtsklasse der Schuh geeignet ist.

Zum Weiterlesen ...

Albrecht Karin, Meyer Stephan
Stretching und Beweglichkeit
Karl Haug Verlag, 2005

Anderson Bob
Stretching
Oesch Verlag AG, 2006

Armbrecht Axel
No sports?
21 bequeme Schritte zu mehr Bewegung
Karl Haug Verlag, 2005

Bachl Norbert, Schwarz Werner, Zeibig Johannes
Aktiv ins Alter
Mit der richtigen Bewegung jung bleiben
Springer-Verlag KG, 2007

Bartmann Ulrich
Laufen und Joggen für die Psyche
Dgvt Verlag, 2005

Bös Klaus, Schmidt-Redemann Anne, Bappert Susanne
Appetit auf Bewegung. Kursmanual
Bewegungs- & Ernährungsprogramme für Grundschulkinder
Meyer + Meyer Fachverlag, 2007

Buck Ilse
So bleiben Sie länger fit!
Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter
Ueberreuter Verlag, 2004

Cantieni Benita
Tiger Feeling
Beckenbodentraining für Sie und Ihn
Südwest Verlag, 2003

Dargatz Thorsten
Radel dich fit!
BLV Buchverlag, 2005

Dargatz Thorsten, Röwekamp Andrea
Aqua-Fitness. Copress Sportinform
Stiebner Verlag, 2004

Delp Christoph
Das große Fitness-Buch
Beweglichkeit – Kraft – Ausdauer
Pietsch, Paul Schrader Verlag, 2006
Friedrich Martin, Mezei Hannelore
Rückhalt für den Rücken
Sport ohne Handicap. Stark durch den Alltag
Verlagshaus der Ärzte, 2007

Groll Markus, Holdhaus Hans, Mörixbauer Angela
Die 50 größten Fitness-Lügen
Irrtümer bei Sport & Ernährung
Verlag Hubert Krenn, 2004

Günther Sybille
Hoppla! Hip-Hop 4 kids
Kinder in Bewegung bringen
Oekotopia Verlag, 2007

Haber Paul
Ernährung und Bewegung für jung und alt
Älter werden – gesund bleiben
Springer Verlag, 2006

Häfelinger Ulla
Gymnastik für den Beckenboden
Wo Sport Spaß macht
Meyer + Meyer Fachverlag, 2007

Hederer Markus
Mit Nordic Fitness gesund durchs Jahr
Pietsch, Paul Schlrader Verlag, 2006

Kempf Hans-Dieter, Gassen Marco, Ziegler Christian
Schnellhelfer Rückenschmerz
Rowohlt Taschenbuch, 2005

Luijpers Wim, Nagiller Rudolf
Gentle Moving
Bewegung nach Feldenkrais
Np Buchverlag, 2003

Michler Peter, Michler Monika
Gymnastik – aber richtig!
Informieren, Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen
Peter Michler Eigenverlag, 2005
www.gymnastik.at

Rühl Jörn, Kreuzer Sandra, Obenauer Kerstin, Berg Michael
Cardio-Aktiv. Kursmanual
Herz-Kreislauf-Training für Jung und Alt
Meyer + Meyer Fachverlag, 2007

Schagerl Günter
Diabetes fit – mit Bewegung besser leben
Krenn Verlag, 2006

Weineck Jürgen
Bewegung und Sport - Wozu?
Was man über die Bedeutung von Bewegung, Sport und Fitness für Wohlbefinden und Gesundheit wissen sollte!
Verlag Editio Zenk, 2000

Weineck Jürgen
Optimales Training
Leistungsphysiologische Trainingslehre
Spitta Verlag GmbH & Co., 2007

Zintl Fritz, Eisenhut Andrea
Ausdauertraining
Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung
BLV Buchverlag, 2004

Ratgeberreihe des GU-Verlages
Von Beckenbodentraining bis Yoga
www.gu-online.de

Hilfreiche Bücher und Broschüren zum Thema

Die 12 Bildschirm-Tibeter*
INFORM. Muskel- und Skelet-ter-krankungen vorbeugen. Gute Haltungen und Bewegungen in der Arbeit.*
Arbeiterkammer Wien
Tel. 01 / 501 65 – 0
www.arbeiterkammer.at

Diabetes-Fit für Kinder (6-10 Jahre und 11-14 Jahre)*
ASKÖ-Bundesorganisation
Tel. 01 / 869 32 45 – 0
www.askoe.or.at

Bildschirmarbeitsplätze*
Ergonomie – Arbeitsplätze den Menschen anpassen*
Ergonomie in Helfenden Berufen*
Heben und Tragen*
Merkblattreihe „Sicherheit kompakt“
Motorik*

Themenfolder für Volksschule, Unterstufe und Oberstufe
Ballspiele, Turnen, Leichtathletik, Helfen & Sichern
Skifahren, Snowboarden & Carven
Bewegung und Sport für Jugendliche
Wertvolle Spiele
Broschüren zur Sicherheitspädagogik beim Sport (für Schulen kostenlos)
AUVA Soziale Unfallversicherung
Tel. 01 / 331 11 – 0
www.auva.at

Einführung Ausgleichsprogramm*
Wertvolle Spiele*
Bewegte Pause*
Gesund & Munter
Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur
www.bewegung.ac.at

Bewegung, 3 mal 10 Minuten pro Tag*
Ein Herz für Wien
Fonds Soziales Wien
www.einherzfuerwien.at

Fit fürs Leben*
Herz ist Trumpf*
Rücken fit*
Sitz dich fit*
Sporternährung*
Gebietskrankenkasse Burgenland
Tel. 0 2682 / 608 – 0
www.bgkk.at
Gebietskrankenkasse Salzburg
Tel. 0 662 / 88 89 – 221
www.sgkk.at

Fit mit Nordic Walking*
Gesund älter werden*
Gesunder Rücken*
Entspannung leicht gemacht*
Ausdauer- der Schlüssel zur Gesundheit*
Gebietskrankenkasse Niederösterreich
Tel. 05 08 99 6100
www.noegkk.at

Fit mit Koordi*
Lehrerhandbuch „Gesunde Haltung“*
Ein Buch, das Sie „bewegt“*
Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter*
Gebietskrankenkasse Oberösterreich
Tel. 057807 - 0
www.ooegkk.at

Lifestyle-Änderung*
Übergewicht*
Gebietskrankenkasse Steiermark
Tel. 0316 / 8035 - 0
www.stgkk.at

Wirbelsäulen-Tipps*
Gebietskrankenkasse Vorarlberg
Tel. 050 / 8455
www.vgkk.at

Spiel mit – mach mit – beweg dich*
Broschüren für Kinder
Gebietskrankenkasse Wien
Tel. 01 / 60 122 – 0
www.wgkk.at

Mit mehr Bewegung gesund durchs Leben**
Geschäftsstelle von „Fit für Österreich“.
01 / 504 44 55
www.fitfueroesterreich.at

Check & Ride – Aktion
Sicheres Fahrrad*
Helm auf! Gut drauf!*
Inlineskaten – No risk but fun!*
Sicher am Ball*
Spaß im kühlen Nass*
Wintersport*
Kuratorium für Verkehrssicherheit
Tel. 05 77 077 – 0
www.kfv.at

Fair zur Natur – Tipps für umweltverträgliche Outdoor-Aktivitäten*
Ski 4 kids*
Wandern und Bergsteigen ab 50*
Wandern & Bergsteigen mit Kindern*
Naturfreunde Österreich
Tel. 01 / 892 35 34 – 22
www.naturfreunde.at

Glückliche Knochen durch bewusste Bewegung
Osteoporose-Präventionsprogramm für Frauen ab 40
Netzwerk österreichischer Frauen- und Mädchenberatungsstellen
Tel. 01 / 595 37 60
www.netzwerk-frauenberatung.at

Wanderfibel
Österreichisches Kuratorium für Alpine Sicherheit
Tel. 0 512 / 36 54 51
www.alpinesicherheit.at

G: Gnack*
K: Knie*
K: Kreuz*
H: Hüfte
Gesundheitsratgeber aus der Reihe „Fit fürs Leben“
Pensionistenverband Österreich
Tel. 01 / 313 72 – 0
www.pvoe.at

Muskelfunktionstests
Reisethrombose – Beinstress
Peter Michler Eigenverlag
Tel. 0 55 74 / 78 391
www.gymnastik.at

Gutes für meine Wirbelsäule. Gesünder mit Bewegung*
Sozialversicherungsanstalt der Bauern
Tel. 01 / 797 06
www.svb.at

Gesundheitstraining für den ganzen Körper
Sportunion Österreich
01 / 513 77 14 - 25
www.sportunion.at

*** Broschüre kostenlos verfügbar**
****Versandkosten**

- Broschüren und Informationsmaterial
- Telefonische Information
- Vorträge/Seminare (teilweise auf Anfrage)
- Persönliche Information und Beratung
- Gruppenprogramme und Kurse
- G Gruppenprogramme und Kurse zur Gewichtsreduktion
- D Gruppenprogramme und Kurse für Diabetiker

Nützliche Adressen und Beratungsstellen

Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport - Sektion V Sport
Haus des Sports
Prinz-Eugen-Straße 12
1040 Wien
Tel: 01 / 50 199 – 5211
E-Mail: sport.austria@sport.gv.at
www.sportministerium.at

„Fit für Österreich"
Prinz Eugen-Straße 12
1040 Wien
Tel. 01 / 505 44 55
Fax 01 / 505 44 55 – 66
E-Mail: office@fitfueroesterreich.at
www.fitfueroesterreich.at

Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO)
Prinz-Eugen-Straße 12
1040 Wien
Tel. 01 / 505 44 55
Fax 01 / 505 44 55 – 66
E-Mail: office@bso.or.at
www.bso.or.at

Sportdachverbände

Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ)

Bundesorganisation
Steinergasse 12
1230 Wien
Tel. 01 / 869 32 45 – 0
Fax 01 / 869 32 45 – 28
E-Mail: askoe@askoe.at
www.askoe.at

ASKÖ Landesverbände
Burgenland
Tel. 0 26 82 / 666 54
Fax 0 26 82 / 666 54 – 4
E-Mail: office@askoe-burgenland.at
www.askoe-burgenland.at

Kärnten
Tel. 0 463 / 51 18 76
Fax 0 463 / 51 18 76 – 14
E-Mail:
guenter.leikam@askoe-kaernten.at
www.askoe-kaernten.at

Niederösterreich
Tel. 0 22 53 / 61 877
Fax 0 22 53 / 61 877 – 14
E-Mail: k.ebruster@askoenoe.at
www.askoenoe.at

Oberösterreich
Tel. 0 732 / 73 03 44
Fax 0 732 / 73 03 44 – 33
E-Mail: lv@askoe-ooe.at
www.askoe-ooe.at

Salzburg
Tel. 0 662 / 87 16 23
Fax 0 662 / 87 16 23 – 4
E-Mail: office@askoe-salzburg.at
www.askoe-salzburg.at

Steiermark
Tel. 0 316 / 58 33 54
Fax 0 316 / 58 33 54 – 88
E-Mail: steiermark@askoe.at
www.askoe-steiermark.at

Tirol
Tel. 0 512 / 58 91 12
Fax 0 512 / 58 91 12 – 4
E-Mail: office@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at

Vorarlberg
Tel. 0 55 74 / 781 80
Fax 0 55 74 / 781 80 – 2
E-Mail: askoe.vlbg@aon.at
www.askoe.at

Wien
Tel. 01 / 54 531 31
Fax 01 / 54 531 31 – 17
E-Mail: office@askoe-wien.at
www.askoe-wien.at

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ)

Bundesorganisation
Dommayergasse 8
1130 Wien
Tel. 01 / 877 38 20 – 0
Fax 01 / 877 38 20 – 22
E-Mail: office@asvoe.at
www.asvoe.at

ASVÖ Landesverbände

Burgenland
Tel. 0 26 82 / 648 24
Fax 0 26 82 / 648 24 – 4
E-Mail: office@asvoe.burgenland.at
www.asvoe.burgenland.at

Kärnten
Tel. 0 463 / 51 41 46
Fax 0 463 / 51 41 46 – 5
E-Mail: office.kaernten@asvoe.at
www.asvoe-kaernten.at

Niederösterreich
Tel. 01 / 604 17 60
Fax 01 / 602 54 53
E-Mail: office@asvoe-noe.at
www.asvoe.noe.at

Oberösterreich
Tel. 0 732 / 60 14 60 – 0
Fax 0 732 / 60 14 60 – 14
E-Mail: office@asvo-sport.at
www.asvo-sport.at

Salzburg
Tel. 0 662 / 45 92 60
Fax 0 662 / 45 92 70
E-Mail: office.salzburg@asvoe.at
www.asvoe-sbg.at

Steiermark
Tel. 0 316 / 82 74 19
Fax 0 316 / 82 74 19 – 6
E-Mail: office@asvoe-steiermark.at
www.asvoe-steiermark.at

Tirol
Tel. 0 512 / 58 64 37
Fax 0 512 / 57 72 52
E-Mail: office@asvoe-tirol.at
www.asvoe-tirol.at

Vorarlberg
Tel. 0 55 76 / 74 992 – 0
Fax 0 55 76 / 74 992 – 4
E-Mail: office@vsv.at
www.vsv.at

Österreichische Turn- und Sportunion (Sportunion)

Bundesleitung
Falkestraße 1
1010 Wien
Tel. 01 / 513 77 14
Fax 01 / 513 40 36
office@sportunion.at
www.sportunion.at

Sportunion Landesverbände

Burgenland
Tel. 0 26 82 / 621 88
Fax 0 26 82 / 621 88 – 4
E-Mail: sportunion@burgenland.org
www.sportunion-burgenland.at

Kärnten
Tel. 0 463 / 23 184
Fax 0 463 / 23 450 – 25
E-Mail: office@sportunion-kaernten.at
www.sportunion-kaernten.at

Niederösterreich
Tel. 0 27 42 / 205
Fax 0 27 42 / 205 18
E-Mail: office.noe@sportunion.at
noe.sportunion.at

Oberösterreich
Tel. 0 732 / 77 78 54
Fax 0 732 / 77 78 54 – 9
E-Mail: info@sportunionooe.at
www.sportunionooe.at

Salzburg
Tel. 0 662 / 84 26 88
Fax 0 662 / 84 08 80
E-Mail: office@sportunion-sbg.at
salzburg.sportunion.at

Steiermark
Tel. 0 316 / 32 44 30
Fax 0 316 / 32 42 56
E-Mail:
office@sportunion-steiermark.at
www.sportunion-steiermark.at

Tirol
Tel. 0 512 / 58 64 51
Fax 0 512 / 58 21 56
E-Mail: office@sportunion-tirol.at
www.sportunion-tirol.at

Vorarlberg
Tel. 0 55 23 / 523 30
Fax 0 55 23 / 523 30
E-Mail: sportunion.vorarlberg@gmx.at
www.sportunion-vorarlberg.eu

Wien
Tel. 01 / 512 74 63
Fax 01 / 512 74 63 – 85
E-Mail: office@sportunion-wien.at
www.sportunion-wien.at

Alpinsport

Verband alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ)
Bäckerstrasse 16
1010 Wien
Tel. 01 / 512 54 88
E-Mail: vavoe@aon.at
www.vavoe.at

Österreichischer Alpenverein (ÖAV)

Bundesorganisation
Wilhelm-Greil-Straße 15
6010 Innsbruck
Tel. 0 512 / 59 547
Fax 0 512 / 57 55 28
E-Mail: office@alpenverein.at
www.alpenverein.at

ÖAV Sektionen

Burgenland
Tel. 0 699 / 12 54 61 70
Fax 0 26 24 / 53 803
E-Mail:
burgenland@sektion.alpenverein.at

Kärnten (Klagenfurt)
Tel. 0 463 / 51 30 56
Fax 0 463 / 51 30 56 – 11
E-Mail: office@alpenverein-klu.at

Niederösterreich (St. Pölten)
Tel. 0 27 42 / 31 03 11
E-Mail: st.poelten@sek-
tion.alpenverein.at

Oberösterreich (Linz)

Tel. 0 732 / 77 32 95
Fax 0 732 / 77 85 51
E-Mail: linz@sektion.alpenverein.at

Salzburg
Tel. 0 662 / 82 26 92
Fax 0 662 / 82 75 70
E-Mail: service@alpenverein-salzburg.at

Steiermark (Graz)
Tel. 0 316 / 82 22 66
Fax 0 316 / 81 24 74
E-Mail: graz@sektion.alpenverein.at

Tirol (Innsbruck)
Tel. 0 512 / 58 78 28
Fax 0 512 / 58 88 42
E-Mail: office@alpenverein-ibk.at

Vorarlberg
Tel. 0 55 52 / 626 39
Fax 0 55 52 / 342 34 – 4
E-Mail: av_vlbg@aon.at

Wien
Tel. 01 / 587 92 19
Fax 0 22 62 / 62 223 – 33
E-Mail: office@alpenverein-wien.at

Naturfreunde Österreich (NF)

Bundesorganisation
Viktoriagasse 6
1150 Wien
Tel. 01 / 892 35 34 – 0
Fax 01 / 892 35 34 – 48
E-Mail: info@naturfreunde.at
www.naturfreunde.at

NF Landesorganisationen

Burgenland
Tel. 0 26 82 / 77 5 – 257 (od. 252)
Fax 0 26 82 / 775 – 295
E-Mail: burgenland@naturfreunde.at
burgenland.naturfreunde.at

Kärnten
Tel. 0 463 / 51 28 60
Fax 0 463 / 51 28 60 – 15
E-Mail: kaernten@naturfreunde.at
kaernten.naturfreunde.at

Niederösterreich
Tel. 0 27 42 / 35 72 11
Fax 0 27 42 / 35 73 14
E-Mail:
niederoesterreich@naturfreunde.at
niederoesterreich.naturfreunde.at

Oberösterreich
Tel. 0 662 / 43 16 35
Fax 0 662 / 43 16 35 – 75
E-Mail: salzburg@naturfreunde.at
salzburg.naturfreunde.at

Steiermark
Tel. 0 316 / 77 37 14 – 0
Fax 0 316 / 71 70 87
E-Mail: steiermark@naturfreunde.at
steiermark.naturfreunde.at

Tirol
Tel. 0 512 / 58 41 44
Fax 0 512 / 58 41 44 – 5
E-Mail: tirol@naturfreunde.at
tirol.naturfreunde.at

Vorarlberg
Tel. 0 55 74 / 457 81
Fax 0 55 74 / 457 81
E-Mail: vorarlberg@naturfreunde.at
vorarlberg.naturfreunde.at

Wien
Tel. 01 / 893 61 41
Fax 01 / 893 61 41 – 98
E-Mail: wien@naturfreunde.at
wien.naturfreunde.at

Behindertensport

Österreichischer Behindertensportverband (ÖBSV)
Brigittenauer Lände 42
1200 Wien
Tel. 01 / 332 61 34
Fax 01 / 332 03 97
E-Mail: office@oebsv.or.at
www.oebsv.or.at

Special Olympics Österreich
Erzherzog Johann Straße 213
8970 Schladming
Tel. 0 36 87 / 233 58
Fax 0 36 87 / 238 59
E-Mail:
soo-schladming@specialolympics.at
www.specialolympics.at

Österreichischer Gehörlosensportverband (ÖGSV)
Josef-Höfle-Gasse 34
2500 Baden bei Wien
Tel. 0 676 / 44 09 055
Fax 0 22 52 / 890 013 – 15
E-Mail: office@oegsv.at
www.oegsv.at

Weitere Sportverbände

Diözesansportgemeinschaft Österreichs
Klostergasse 15 – 17
3100 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 39 83 70
Fax 0 27 42 / 39 83 80
E-Mail: dsg.stpoelten@kirche.at

Kontaktstellen für weiterführende und wettkampforientierte Sportaktivitäten bei den österreichischen Fachverbänden finden Sie auf www.bso.or.at

Kontaktstellen der Landesregierungen

Amt der Burgenländischen Landesregierung, Abteilung Sport Hauptreferat Gesundheit, Sportförderung
Freiheitsplatz 1
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 600 23 27
Fax 0 26 82 / 600 28 65
E-Mail: wolfgang.szorger@bgld.gv.at
www.bgld.gv.at/buergerservice/sport

Amt der Kärntner Landesregierung Kärnten - Sportkoordination
Karfreitstraße 11
9020 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 536 – 30 671
Fax 0 463 / 536 – 30 680
E-Mail: post.sport@ktn.gv.at
www.sport.ktn.gv.at

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung, Abteilung WST5/ Sport
Landhausplatz 1
3109 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 9005 – 12 699
Fax 0 27 42 / 9005 – 13 066
E-Mail: post.wst5@noe.gv.at
www.noe.gv.at/Kultur-Freizeit/Sport
www.sportland-noe.at/sportlandnoe

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung, Landessportdirektion
Stockbauernstraße 8
4020 Linz
Tel. 0 732 / 66 98 01 – 100
Fax 0 732 / 66 98 01 – 45
E-Mail: sport.post@ooe.gv.at
www.sportland-ooe.at

Landessportamt Salzburg, Landessportorganisation
Oberst Lepperdinger Straße 1
5071 Wals-Siezenheim
Tel. 0 662 / 80 42 – 25 24
Fax 0 662 / 80 42 – 25 54
E-Mail: sport@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/sport

Amt der Steiermärkischen Landesregierung, Landessportabteilung
Sportfachabteilung 12c
Jahngasse 1
8010 Graz
Tel. 0 316 / 877 – 42 59
Fax 0 316 / 877 – 34 56
E-Mail: fa12c@stmk.gv.at
www.verwaltung.steiermark.at
www.sport.steiermark.at

Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Sport
Wilhelm-Greil-Straße 17
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 508 – 23 90
Fax 0 512 / 508 – 23 95
E-Mail: sport@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/themen/sport

Amt der Vorarlberger Landesregierung, Abteilung IVb-Sport
Römerstraße 15
6901 Bregenz
Tel. 0 55 74 / 511 – 24 310
Fax 0 55 74 / 511 – 24 395
E-Mail: sport@vorarlberg.at
www.vorarlberg.gv.at/sport

Sportamt der Stadt Wien, MA 51
Ernst-Happel-Stadion, Sek. F
Meiereistraße 7
1020 Wien
Tel. 01 / 4000 – 511 51
Fax 01 / 4000 – 99 80 51
E-Mail: post@m51.magwien.gv.at
www.sport.wien.at

Volkshochschulen

VÖV
Verband Österreichischer Volkshochschulen (VHS)
Weintraubengasse 13
1020 Wien
Tel. 01 / 21 64 226
Fax 01 / 21 43 891
E-Mail: voev@vhs.or.at
www.vhs.or.at

VHS-Landesverbände

Burgenland
Tel. 0 26 82 / 61 363
Fax 0 26 82 / 61 363 – 3
E-Mail: info@vhs-burgenland.at
www.vhs-burgenland.at

Kärnten
Tel. 05 04 77 / 70 70
Fax 05 04 77 / 70 20
E-Mail: office@vhsktn.at
www.vhsktn.at

Niederösterreich
Tel. 0 27 42 / 328 – 11
Fax 0 27 42 / 328 – 24
E-Mail: verband-noe-vhs@aon.at
www.vhs-noe.at

Oberösterreich
Tel. 0 732 / 66 60 01
Fax 0 732 / 66 60 01 – 95
E-Mail: office@vhs-verband.ooe.at
www.vhs-verband-ooe.at

Salzburg
Tel. 0 662 / 87 61 51 – 0
Fax 0 662 / 88 13 55
E-Mail: info@vhs-sbg.at
www.vhs-sbg.at

Steiermark
Tel. 05 77 99 / 23 62
Fax 05 77 99 / 23 65
E-Mail: vhs@akstmk.at
www.eb-stmk.at

Tirol
Tel. 0 512 / 58 88 82 – 0
Fax 0 512 / 58 88 82 – 20
E-Mail: innsbruck@vhs-tirol.at
www.vhs-tirol.at

Vorarlberg
Tel. 0 55 23 / 55 150 – 0
Fax 0 55 23 / 55 150 – 9
E-Mail: info@vhs-vorarlberg.at
www.vhs-vorarlberg.at

Wien
Tel. 01 / 89 174
Fax 01 / 89 174 – 991
E-Mail: info@vwv.at
www.vwv.at

Gesundheitszentren mit Bewegungsangeboten

FEM (Frauen-Eltern-Mädchen Gesundheitszentrum)
Semmelweis-Frauenklinik
Bastiengasse 36 – 38
1180 Wien
Tel. 01 / 47 615 – 5771
Fax 01 / 47 615 – 5579
E-Mail: fem@aon.at

www.fem.at

FEM-Süd (Frauen-Eltern-Mädchen Gesundheitszentrum)
Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
Tel. 01 / 60 191 – 5201
Fax 01 / 60 191 – 5209
E-Mail:
femsued.post@kfj.magwien.gv.at
www.fem.at

Frauengesundheitszentrum Graz Joanneumring 3
8010 Graz
Tel. 0 316 / 83 79 98
Fax 0 316 / 83 79 98 – 25
E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at|
www.fgz.co.at

Frauengesundheitszentrum ISIS
Alpenstraße 48
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 44 22 55
Fax 0 662 / 44 22 50
E-Mail: office@fgz-isis.at
www.frauengesundheitszentrum-isis.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten
Völkendorferstraße 23
9500 Villach
Tel. 0 42 42 / 53 055
Fax 0 42 42 / 53 055 – 15
E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
www.fgz-kaernten.at

Frauengesundheitszentrum Wels Kaiser-Josef-Platz 52
4600 Wels
Tel. 0 72 42 / 35 16 86 – 18
Fax 0 72 42 / 35 16 86 – 22
E-Mail: fgz@pga.at
www.fgz.at

Linzer Frauengesundheitszentrum
Kaplanhofstraße 1
4020 Linz
Tel. 0 732 / 77 44 60
Fax 0 732 / 77 44 60 – 60
E-Mail: office@fgz-linz.at
www.fgz-linz.at

MEN (Männer-Väter-Burschen Gesundheitszentrum)
Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
Tel. 01 / 60 191 – 5454
Fax 01 / 60 191 – 5459
E-Mail: info@men-center.at
www.men-center.at

Gebietskrankenkassen (GKK)

Burgenländische GKK
Esterhazyplatz3
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 608 – 0
Fax 0 26 82 / 608 – 10 41
E-Mail: bgkk@bgkk.at
www.bgkk.at

Kärntner GKK
Kempfstraße 8
9021 Klagenfurt
Tel. 050 58 55 / 10 00
Fax 0 50 58 55 / 25 39
E-Mail: kaerntner.gkk@kgkk.at
www.kgkk.at

Niederösterreichische GKK
Kremser Landstraße 3
3100 St. Pölten
Tel. 05 08 99 – 61 00
Fax 05 08 99 – 65 81
E-Mail: info@noegkk.at
www.noegkk.at

Salzburger GKK
Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 88 89 – 0
Fax 0 662 / 88 89 – 11 11
E-Mail: sgkk@sgkk.at
www.sgkk.at

Steiermärkische GKK
Josef-Pongraz-Platz 1
8010 Graz
Tel. 0 316 / 80 35 – 0
Fax 0 316 / 80 35 – 15 90
E-Mail: service@stgkk.at
www.stgkk.at

Tiroler GKK
Klara-Pölt-Weg 2
6010 Innsbruck
Tel. 05 91 60
Fax 05 91 60 – 300
E-Mail: tgkk@tgkk.at
www.tgkk.at

Vorarlberger GKK
Jahngasse 4
6850 Dornbirn
Tel. 050 84 55
Fax 050 84 55 – 10 40
E-Mail: vgkk@vgkk.at
www.vgkk.at

Wiener GKK
Wienerbergstraße 15 – 19
1100 Wien
Tel. 01 / 60 122 – 0
Fax 01 / 60 246 – 13
E-Mail: office@wgkk.sozvers.at
www.wgkk.at

Sportunfallverhütung

AUVA – Soziale Unfallversicherung
Adalbert-Stifter-Straße 65
1200 Wien
Tel. 01 / 331 11 – 0
Fax 01 / 331 11 – 855
E-Mail: HAL@auva.at
www.auva.at/hauptstelle

Kuratorium für Verkehrssicherheit
Schleiergasse 18
1100 Wien
Tel. 05 77 077 – 0
Fax 05 77 077 – 1186
E-Mail: freizeit@kfv.at
www.kfv.at

Österreichisches Kuratoriumfür Alpine Sicherheit
Olympiastraße 10
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 36 54 51
Fax 0 512 / 36 19 98
E-Mail: office@alpinesicherheit.at
www.alpinesicherheit.at

Gesundheitstourismus/ Wellness

Österreich – Urlaubsberatung
Tel. 0810 / 10 18 18
E-Mail: urlaub@austria.info
www.austria.info

Österreichischer Heilbäder und Kurorteverband
Josefplatz 6
1010 Wien
Tel. 01 / 512 19 04
Fax 01 / 512 86 39
E-Mail: oehkv@newsclub.at

Österreichischer Kneippbund Bundessekretariat
Kunigundenweg 10
8700 Leoben
Tel. 03842 / 217 18
Fax 03842 / 217 18 – 19
E-Mail: office@kneippbund.at
www.kneippbund.at

Weitere Kontaktstellen

Aktionskreis Motopädagogik Österreich (AKMÖ)
Ungargasse 22/1/4
1030 Wien
Tel. 01 / 96 10 169
Fax 01 / 96 10 169
E-Mail: akmoe@motopaedagogik.at
www.motopaedagogik.at

Bundesministerium für Gesundheit
Radetzkystraße 2
1030 Wien
Tel. 01 / 711 00 – 0
Fax 01 / 711 00 – 14 300
E-Mail: buergerservice@bmg.gv.at
www.bmg.gv.at

Physio Austria Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
Linke Wienzeile 8/28
1060 Wien
Tel. 01 / 587 99 51 – 0
Fax 01 / 587 99 51 – 30
E-Mail: office@physioaustria.at
www.physioaustria.at

Seniorentanz Österreich Geschäftsstelle (Monika Ratzenberger)
Schloss Stainach 2
8950 Stainach
Tel. 0699 / 100 681 10
Fax 0 36 82 / 22 591 – 4
E-Mail: geschaeftsstelle@seniorentanz.at
www.seniorentanz.at

Lehre – Forschung – Fachpersonal

Bundessportakademie Österreich (BSPA)
Ausbildung zum/zur Sportlehrer/in, Trainer/in und Lehrwart/in
www.bspa.at

Graz
Tel. 0 316 / 32 79 80
Fax 0 316 / 32 79 80 – 16
E-Mail: infoGraz@bspa.at
graz.bspa.at

Innsbruck
Tel. 0 512 / 507 – 45 40
Fax 0 512 / 507 – 45 50
E-Mail: infoInnsbruck@bspa.at
innsbruck.bspa.at

Linz
Tel. 0 732 / 65 23 52
Fax 0 732 / 60 09 20
E-Mail: infoLinz@bspa.at
linz.bspa.at

Wien
Tel. 01 / 42 77 – 279 01
Fax 01 / 42 77 – 92 79
E-Mail: info@wien.diesportakademie.at
wien.bspa.at

Schulsport
Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (BMUKK)
Minoritenplatz 5
1014 Wien
Tel. 01 / 531 20 – 0
www.bmukk.gv.at

Abteilung Bewegung und Sport
www.bewegung.ac.at

Universitätsinstitute für Sportwissenschaften (ISW)
Ausbildung zum/zur Sportwissenschafter/in, AHS-Lehrer/in

Graz
Tel. 0 316 / 380 23 25
Fax 0 316 / 380 97 90
E-Mail: sportwissenschaften@uni-graz.at
www.uni-graz.at/sportwissenschaft

Innsbruck
Tel. 0 512 / 507 – 44 51
Fax 0 512 / 507 – 28 38
E-Mail: Waltraud.Hoertnagl@uibk.ac.at
www.uibk.ac.at/isw

Salzburg
Tel. 0 662 / 80 44 – 48 50
Fax 0 662 / 80 44 – 614
E-Mail: sabine.brillinger@sbg.ac.at
www.uni-salzburg.at

Wien
Tel. 01 / 42 77 – 488 01
Fax 01 / 42 77 – 95 91
E-Mail: edith.zimmel@univie.ac.at
www.zsu-schmelz.univie.ac.at

Verband von Sportwissenschaftern Österreichs (VSÖ)
Tel. 0 664 / 410 65 12
E-Mail: office@diesportwissenschafter.at
www.diesportwissenschafter.at

Sportmedizin

AKH – Sportambulanz
Währinger Gürtel 18 – 20
1090 Wien
Tel. 01 / 40 400 – 47 71

Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB)
Johann Steinböckstraße 5
2344 Maria Enzersdorf
Tel. 0 22 36 / 22 928
Fax 0 22 36 / 41 877
E-Mail: office@imsb.at
www.imsb.at

Österreichische Ärztekammer (ÖÄK)
Referat Sportmedizin
Weihburggasse 10 – 12
1010 Wien
Tel. 01 / 514 06 – 37
Fax 01 / 514 06 – 43
E-Mail: s.molnar@aerztekammer.at
www.aerztekammer.at

Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)
Auf der Schmelz 6
1150 Wien
E-Mail:
info@sportmedizingesellschaft.at
www.sportmedizingesellschaft.at

Österreichisches Institut für Sportmedizin (ÖISM)
Auf der Schmelz 6
1150 Wien
Tel. 01 / 42 77 287 01
Fax 01 / 42 77 92 87
E-Mail: info@sportmedizin.or.at
www.sportmedizin.or.at

Webpages

Alpintouren
www.alpine-auskunft.at

Fit für Österreich
www.fitfueroesterreich.at

Fitness-Studios in Österreich
www.fitness-center.at

Gesundheitsaktion SOS Körper
Gesunde Wirbelsäule
www.sos-koerper.at

Gesundheitsportal Gesundes Leben
www.gesundesleben.at

Internet-Portal für Physiotherapie
www.physiotherapie.at

Klug & Fit
www.klugundfit.at

„Mein Herz und Ich. Gemeinsam Gesund."
www.bummbumm.at

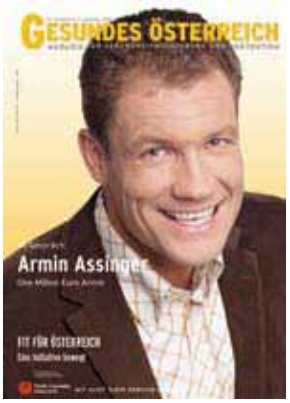
Netzwerk Bewegung und Gesundheit Schweiz
www.hepa.ch

Portal der Arbeiterkammern
www.arbeiterkammer.at

Servicestelle für Gesundheitsbildung
www.give.or.at

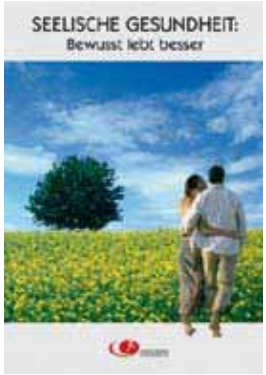
Sportklettern
www.keep-movin.at

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Das Magazin Gesundes Österreich dient dem Informationsaustausch über Gesundheitsförderung und Prävention. Es erscheint viermal im Jahr und gibt einen umfassenden Überblick über aktuelle Aktivitäten und Themen.

Die SIGIS-Broschüren liefern regelmäßig aktualisierte Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung durch Dachverbände und Kontaktstellen.



Alles zu den Themen seelische Gesundheit, Ernährung und Älter werden, aktiv bleiben mit wertvollen Tipps und Adressen.

Umseitige Ernährungspyramide ist als Plakat in Größe DIN A2 beim FGÖ zu beziehen.

Alle Publikationen erhalten Sie kostenlos beim
Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien, Tel.: 01/895 04 00, Fax: 01/895 04 00-20, E-Mail: info@fgoe.org; Web: www.fgoe.org

ERNÄHRUNGS-HOTLINE
des Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem VKI
0810-810 227
Mo bis Fr 9 - 15 Uhr (Ortstarif)

Gedruckt nach der Richtlinie des
Österreichischen Umweltzeichens
„Schadstoffarme Druckerzeugnisse“
Ferdinand Berger & Söhne GmbH · UWNr. 686

Für den Druck dieses Produktes wurde
PEFC-zertifiziertes Papier verwendet

IMPRESSUM

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich:
Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Redaktionelle Leitung:
Dr. Verena Zeuschner, Helga Klee,
unter Mitwirkung von Claudia Kölbl

Wissenschaftliche Beratung:
Mag. Günter Schagerl

Fotos:
Klaus Pichler, Bilderbox

Grafische Gestaltung: paco.Medienwerkstatt, Wien

Herstellung: Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn
Juni 2009

Die Ernährungspyramide baut auf!

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke sehr sparsam!

Öle und Fette: Qualität vor Menge!

Milch und Milchprodukte jeden Tag!

Brot, Getreide und Kartoffeln: 5 Portionen, die sich lohnen!

Obst und Gemüse: 5 x täglich!

Fleisch, Wurst und Eier mäßig! **Fisch** regelmäßig!

Viel trinken, über den Tag verteilt!

Jetzt aktiv werden unter: www.bummbumm.at

Mein Herz und Ich. Gemeinsam gesund.

Bei Fragen zum Thema Essen:
Ernährungshotline 0810 810 227
(Mo-Fr 9-15 Uhr, max. 10 Cent/Minute)

Eine Initiative des Fonds Gesundes Österreich