

# Bewegungsempfehlungen ERWACHSENE



Fonds Gesundes  
Österreich



# Bewegung ist gesund

Regelmäßige Bewegung ist sehr bedeutend für das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Erwachsene, die sich regelmäßig bewegen,

- sind fitter und gesünder.
- fühlen sich besser.
- bekommen seltener chronische Erkrankungen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Zuckerkrankheit, die in der medizinischen Fachsprache Diabetes mellitus Typ 2 genannt wird, oder verschiedene Arten von Krebs. Zum Beispiel Dickdarm-, Brust-, Gebärmutter-, Blasen-, Speiseröhren-, Nieren-, Lungen- oder Magenkrebs.
- haben weniger Angstgefühle und das Gehirn arbeitet nach der Bewegung besser.
- schlafen besser.
- werden im Alltag nicht so schnell müde. Zum Beispiel, wenn sie Stiegen steigen oder etwas Schweres tragen.
- werden seltener übergewichtig.

## Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Um die Gesundheit zu fördern, ist es wichtig, dass sich Erwachsene regelmäßig und ausreichend bewegen.

Dazu muss man oft seine Gewohnheiten ändern.

**Vor allem der Wechsel von „gar keine Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“ ist ein wichtiger erster Schritt.**

Diese Österreichischen Bewegungsempfehlungen gelten für alle Männer und Frauen – auch wenn sie eine körperliche oder mentale Behinderung haben:

- Machen Sie an **2 oder mehr Tagen in der Woche Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen**. Berücksichtigen Sie dabei alle großen Muskelgruppen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.
- **Zusätzlich** sollten Sie **mindestens 150 Minuten**, das sind 2 ½ Stunden, **bis 300 Minuten**, das sind 5 Stunden, **pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung**  
**oder**  
75 Minuten, das sind 1 ¼ Stunden, bis 150 Minuten, das sind 2 ½ Stunden, pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung  
**oder**  
eine entsprechende Mischung aus ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung machen.
- **Vermeiden Sie langes Sitzen** und machen Sie zwischendurch immer wieder Bewegung.

Es ist ein **zusätzlicher Vorteil** für Ihre Gesundheit, wenn Sie **mehr als 5 Stunden pro Woche** Bewegung machen. Auch dabei ist eine Mischung aus mittlerer Anstrengung und höherer Anstrengung möglich.

# Erklärungen zu den Empfehlungen

## ? Was ist „ausdauerorientierte“ Bewegung?

Darunter versteht man Bewegungsarten, die die Ausdauer verbessern. Zum Beispiel bei Bewegungen, bei denen man sich längere Zeit gleichmäßig bewegt und dabei die großen Muskelgruppen verwendet. Dazu gehören zum Beispiel schnelleres Gehen, Laufen, Radfahren, Tanzen, Wege im Alltag zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen und Schwimmen. Ausdauerorientierte Bewegung kann mit unterschiedlicher Anstrengung gemacht werden. Man unterscheidet zwischen ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer und höherer Anstrengung.

## ? Was bedeutet Bewegung mit mittlerer Anstrengung?

Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.

Beispiele:



## ? Was bedeutet Bewegung mit höherer Anstrengung?

Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen kann.

Beispiele:



# Hinweise für die Umsetzung



## So erreiche ich die Empfehlungen

Um die Bewegungsempfehlungen zu erreichen, können Sie verschiedene Arten von Bewegung zusammenrechnen. Sie können zum Beispiel

- jede Bewegung mit mittlerer Anstrengung zusammenrechnen, wenn Sie einen Weg zu Fuß oder mit dem Rad erledigt haben und wenn Sie in Ihrer Freizeit schwimmen waren.
- Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung zusammenrechnen.

Als Faustregel dabei gilt, dass 10 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung gleich viel zählen wie 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung. Rechnen Sie also die Dauer der Bewegung mit höherer Anstrengung mal 2.



## Beispiel:

Sie fahren an zwei Tagen der Woche 30 Minuten mit dem Fahrrad in die Arbeit.

Das ergibt zusammen 60 Minuten Bewegung mit mittlerer Anstrengung.

Zusätzlich spielen Sie eine Stunde in der Woche Tennis. Das sind 60 Minuten Bewegung mit höherer Anstrengung. Rechnet man die Dauer (also 60 Minuten) mal 2, kann man 120 Minuten dazuzählen.

Das Bewegungspensum der Woche ergibt zusammen 180 Minuten.



## So kann ich meine Muskeln kräftigen

Man unterscheidet zwischen Krafttraining und muskelkräftigenden Übungen. Beim Krafttraining soll die Muskelmasse vergrößert werden, bei den muskelkräftigenden Übungen sollen die Muskeln kräftiger werden. Egal, ob Sie Krafttraining oder muskelkräftigende Übungen machen: Durch diese Bewegungen erhalten Sie Ihre Muskelmasse und Ihre Knochen werden gestärkt.

Sie können also Ihre Muskeln entweder im Alltag kräftigen, zum Beispiel wenn Sie Stiegen steigen, bergauf gehen oder Radfahren. Sie können aber auch selbst ein Trainingsprogramm ohne oder mit Hilfsmitteln (wie zum Beispiel elastische Bänder, Hanteln) zusammenstellen, in dem alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden.



## Tipp:

Hängen Sie sich ein elastisches Band auf, wo Sie es gut sehen. Zum Beispiel im Büro oder zu Hause.

Machen Sie damit regelmäßig Übungen, die Ihre Muskeln kräftigen.

# Mit Bewegung beginnen

## **Sie machen noch nicht 150 Minuten in der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung.**

Dann machen Sie langsam immer mehr Bewegung. Der wichtigste Schritt ist von „gar keine Bewegung“ zu „ein bisschen Bewegung“. Auch weniger als 150 Minuten Bewegung pro Woche mit mittlerer Anstrengung ist gut für die Gesundheit! Setzen Sie sich Ziele, die Sie persönlich erreichen können.

### **Tipp:**

Fangen Sie damit an, dass Sie jeden Tag Bewegung in den Alltag einbauen. Dann können Sie die Dauer der Bewegung erhöhen. Wenn Sie fitter geworden sind, können Sie langsam die Anstrengung steigern. Sie fangen mit niedriger Anstrengung an, dann erhöhen Sie auf mittlere Anstrengung und dann auf höhere Anstrengung.

### **Tipp:**

Sie können Mitglied in einem Sportverein in Ihrer Nähe werden. So können Sie neue Freunde oder Freundinnen finden, regelmäßig Bewegung machen und Ihr Bewegungskönnen verbessern. Oder Sie wenden sich an Bewegungsexpertinnen und Bewegungsexperten wenden. Das können unter anderem Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen oder Ärztinnen und Ärzte im Wohnort sein. Mit den Expertinnen und Experten können Sie herausfinden, welche Bewegung und wie viel Bewegung Ihnen guttut.

## **Sie machen schon 150 Minuten in der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung.**

Sie können noch mehr für Ihre Gesundheit tun, wenn Sie mehr Bewegung machen.

### **Tipp:**

Steigern Sie langsam die Dauer und machen Sie pro Woche mehr als 150 Minuten mit mittlerer Anstrengung. Oder machen Sie eine Mischung aus Bewegung mit mittlerer Anstrengung und Bewegung mit höherer Anstrengung. Zum Beispiel können Sie während Ihrer üblichen Bewegungszeit mehr Bewegung mit höherer Anstrengung machen. Außerdem sollten Sie an mindestens 2 Tagen in der Woche Ihre Muskeln kräftigen.

## **Sie machen schon sehr viel Bewegung.**

Sie machen schon mehr als 5 Stunden in der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung oder mit einer Mischung aus mittlerer und höherer Anstrengung? Und Sie kräftigen schon an mindestens 2 Tagen in der Woche Ihre Muskeln?

**Machen Sie weiter so!**

mindestens  
**150 Minuten**  
mittlere Anstrengung

oder

mindestens  
**75 Minuten**  
höhere Anstrengung

pro Woche

zusätzlich an 2 Tagen  
muskelkräftigende Übungen

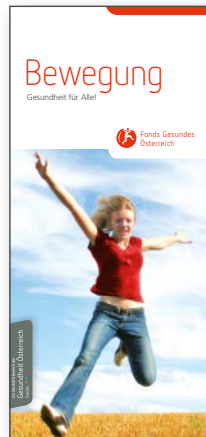




**Unsere Sicherheitsempfehlungen sowie weitere Bewegungsempfehlungen finden Sie unter folgendem link: [https://fgoe.org/FGOe-Publikationen\\_downladen](https://fgoe.org/FGOe-Publikationen_downladen)**

**Alle Folder können Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich bestellen.**

- Kinder zwischen 3 und 6 Jahren
- Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren
- Erwachsene ab 65 Jahren
- Erwachsene mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere Frauen und Frauen nach der Geburt



Das A2 Plakat der Bewegungsempfehlungen und weitere Publikationen zum Thema Bewegung erhalten Sie kostenlos beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, per Telefon unter 01/895 04 00, per E-Mail [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at) oder online unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org) im Bereich Wissen.

## IMPRESSUM

### Medieninhaber:

Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich

**Herausgeber:** Verena Zeuschner

**Redaktion:** Petra Winkler

**Lektorat:** Andrea Praßl-Schantl

**Gestaltung:** paco.Medienwerkstatt, Wien

**Druck:** Druckerei Odysseus, Himberg

Wien, Dezember 2020