



THEMA: BEWEGUNG

„Sitzen ist das neue Rauchen“

Durch die überwiegend sitzenden Tätigkeiten heutzutage, haben wir Durchschnittlich zu wenig Bewegung.

Wussten Sie, dass man durch regelmäßige körperliche Aktivität, das Gesamtsterblichkeitsrisiko um ca. 30% senken kann?

Hierzu gibt es einige Empfehlungen, die sicherlich nicht nur interessant sind, sondern das Bewusstsein für mehr Bewegung im Alltag steigern können.

Empfehlung für gesunde Erwachsene (18 – 65 Jahre)

Möglichst mind. 150 min./Woche mit moderater Intensität durchführen
(z.B.: 5 x 30 min./Woche spazieren gehen)

ODER mind. 75 min./Woche mit höherer Intensität
(z.B. Joggen)

ODER beide genannten Intensitäten in ausgewogener Kombination

UND die Gesamtaktivität mit mind. 10-minütigen Einheiten in der Woche verteilt
(z.B.: mind. 3 x 10 min./Tag an 5 Tagen einer Woche, Sitzphasen unterbrechen)

ZUSÄTZLICH nach Möglichkeit muskelkräftigende körperliche Aktivitäten mind. 2 x / Woche
(z.B.: Bewegungskurse)

Quelle:

Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.), Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, FAU Erlangen-Nürnberg, 2016.