

BEWEGUNG & SPORT

# Gesund aktiv



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Zeit für  
**BEWEGUNG**



# Vorwort

**Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Regelmäßige Bewegung hält gesund und fördert unser Wohlbefinden. Zugegeben: In Bewegung zu kommen, kostet manchmal Überwindung, besonders wenn man aus der Übung ist. Ein guter Anfang ist mehr Bewegung im Alltag. Wenn dann noch ein wenig Sport dazukommt – umso besser.**

**Mit IN FORM, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung, gibt das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) vielfältige Anregungen und Unterstützung, wenn es darum geht, in Bewegung zu kommen – und dabei zu bleiben.**

**Die Tipps in dieser Broschüre zeigen, wie das gelingen kann. Sie bauen auf den „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ auf.**

**Wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß damit.**



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist es, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de)**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Bewegung ist die beste Medizin</b>	<b>6</b>
<b>Bewegung im Alltag</b>	<b>8</b>
<b>Sitzen oft unterbrechen</b>	<b>10</b>
<b>Spiele neu entdeckt – Jung und Alt zusammen aktiv</b>	<b>14</b>
<b>Draußen aktiv zu jeder Jahreszeit</b>	<b>16</b>
<b>Schwimmen</b>	<b>20</b>
<b>Rezept für Bewegung</b>	<b>24</b>
<b>Sport? – Ja, bitte!</b>	<b>26</b>
<b>Muskeln und Kraft trainieren</b>	<b>29</b>
<b>Dehnung und Beweglichkeit</b>	<b>32</b>
<b>Die richtige Intensität</b>	<b>36</b>
<b>Die 10 goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben</b>	<b>40</b>
<b>Schrittzähler, Bewegungsspiele und Apps</b>	<b>44</b>
<b>Welcher Sporttyp sind Sie?</b>	<b>47</b>
<b>Das richtige Outfit</b>	<b>50</b>
<b>Das passende Bewegungsangebot</b>	<b>53</b>
<b>Tipps rund ums Essen und Trinken</b>	<b>55</b>
<b>Weiterführende Anregungen</b>	<b>58</b>
<b>Impressum</b>	<b>60</b>
<b>Wochenplan</b>	<b>62</b>



# Bewegung ist die beste Medizin

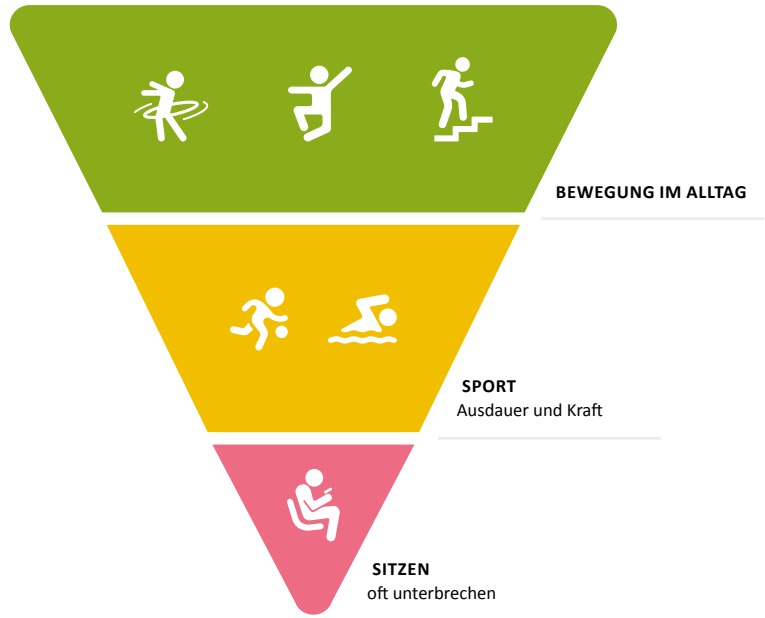
**Jeden Tag ein bisschen Bewegung, davon profitieren  
Körper und Seele. Bewegung hilft, das Gewicht zu halten,  
und wirkt sich positiv aus auf:**

Herzarbeit | Konzentrationsvermögen | Muskelkraft | Stoffwechsel

Knochen, Sehnen und Bänder | Koordination | Immunabwehr | Atmung

Durchblutung | Beweglichkeit | Wohlbefinden und Selbstwertgefühl

## EIN AKTIVES LEBEN FÜHREN HEISST:



Schon eine halbe Stunde zügiges Spazierengehen bringt viermal mehr Sauerstoff in den Körper.

# Bewegung im Alltag

**Der Alltag in Familie, Kita, Schule, Haushalt, Beruf oder Ruhestand sieht sehr unterschiedlich aus. Doch Gelegenheit für Bewegung gibt es (fast) immer.**

## **GUTE GRÜNDE FÜR BEWEGUNG IM ALLTAG**

- Sie geht nebenbei.
- Sie geht zwischendurch.
- Sie geht täglich mehrmals.
- Extratermine und Vorbereitungen sind nicht notwendig.
- Für alle ist etwas dabei.
- Kleine Bewegungshäppchen sind auch für Ungeübte machbar.



**Fehlende tägliche  
Bewegung lässt sich  
am Wochenende  
kaum ausgleichen.**



## BEWEGUNG IM ALLTAG – WAS ZÄHLT ALLES DAZU?

Jede Bewegung mit leichter Intensität, um die Dinge des Alltags zu tun. Schon beim Aufstehen ist Bewegung drin.

### ALLTAGSBEWEGUNG UNTERWEGS

- Kurze Strecken zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad, Roller oder Laufrad fahren: in die Kita, in die Schule, zu Freundinnen und Freunden, ins Büro, in den Betrieb, zum Einkauf, zum Rathaus, zum Spielplatz.
- So oft wie möglich die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe nutzen.
- Bewusst Umwege gehen und dabei die Umgebung neu entdecken.
- Treffen und Gespräche mit einem gemeinsamen Spaziergang verbinden.
- Nach draußen gehen, um den Kopf frei zu bekommen.

**Wie sind Sie unterwegs?**

### ALLTAGSBEWEGUNG IM HAUSHALT

- Wäsche aufhängen
- bügeln
- staubsaugen
- Fenster putzen
- Teig kneten
- in den Keller gehen

**Welche Möglichkeit haben Sie?**

### ALLTAGSBEWEGUNG IM GARTEN

- Pflanzen gießen
- Rasen mähen
- Laub fegen
- Unkraut jäten
- Schnee schaufeln

**Was fällt Ihnen sonst noch ein?**

# Sitzen oft unterbrechen

**Der Alltag vieler Menschen ist bewegungsarm und vom Sitzen geprägt.**

**Von zu Hause mit dem Auto oder der Bahn ins Büro und an den Schreibtisch, nach einem langen Arbeitstag ausruhen auf dem Sofa – so sieht der Alltag vieler Menschen aus. Auch die Freizeit verbringen wir vor allem sitzend: vor dem Fernseher, mit Computerspielen, in den sozialen Medien, gemeinsam auf der Couch ...**

## WAS IST SO UNGESUND AM SITZEN?

Sitzen an sich ist in Ordnung. Zu viel und zu langes Sitzen ist aber ungesund. Rückenschmerzen sind beispielsweise eine häufige Folge. Studien zeigen: Ein sitzender Lebensstil erhöht das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Und die Lebenserwartung sinkt.



**So können Sie die Nachteile des Sitzens ausgleichen:**

- Vermeiden Sie lange Sitzzeiten.
- Unterbrechen Sie das Sitzen regelmäßig.



## WENN SIE IM BÜRO ARBEITEN

- Stehen Sie zwischendurch immer wieder auf, um sich ein bisschen zu bewegen – gehen Sie z. B. zu Ihrer Kollegin oder Ihrem Kollegen, statt anzurufen oder eine Mail zu schreiben; übernehmen Sie kurze Dienstgänge selbst, stehen Sie beim Telefonieren auf, nehmen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs.
- Unterbrechen Sie Ihre Arbeit für kurze Bewegungs- und Lockerungsübungen im Stehen.
- Machen Sie in der Mittagspause einen kurzen Spaziergang.



SITZEN



STEHEN



LEICHTE AKTIVITÄT  
gehen, spielen



ANSTRENGENDE  
AKTIVITÄT

## AM SCHREIBTISCH

### Übung für Arme, Hände und Finger:

Aufstehen, den Rücken gerade halten und die Arme nach vorn strecken. Die Finger mehrmals abwechselnd weit auseinanderstrecken und zu einer Faust schließen, dabei die Arme abwechselnd heben und senken.

### Übung für den Schultergürtel:

Die Arme hängen lassen, die Schultern kreisförmig bewegen. Dazu die Schultern nach vorn nehmen, anheben, nach hinten bewegen und einatmen. Die Schultern fallen lassen und ausatmen.

#### WEITERFÜHRENDE LINKS

**Mehr Schreibtischübungen unter**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/pauls-schreibtischuebungen](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/pauls-schreibtischuebungen)

## ZU HAUSE

- Unterbrechen Sie Sitzzeiten durch Hausarbeit oder für kurze Einkäufe.
- Nutzen Sie Werbung im Fernsehen für eine Bewegungspause.
- Verrichten Sie Arbeit im Stehen.

#### WEITERFÜHRENDE LINKS

**Wie gut kennen Sie sich aus?**

**Machen Sie den Sitzcheck:**

[www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/sitz-check/sitz-check-fuer-familien](http://www.pebonline.de/projekte/sitzender-lebensstil/sitz-check/sitz-check-fuer-familien)

## KINDER

Schon Kinder gewöhnen sich früh daran, lange still zu sitzen. In der Kindheit erworbene Gewohnheiten aber behält man bekanntlich oft ein Leben lang bei. Kein Wunder, dass es im Erwachsenenalter dann schwerfällt, sich mehr zu bewegen.



**Kinder lieben Bewegung. Unterstützen Sie ihren natürlichen Bewegungsdrang.**



## FAMILIEN

- Schränken Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes nicht unnötig ein.
- Zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule und wieder zurück ist für Ihr Kind ein prima Ausgleich fürs Sitzen im Unterricht.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu kurzen Bewegungspausen bei den Hausaufgaben. Das verbessert auch die Konzentration.
- Mithelfen im Haushalt ist auch Bewegung, z. B. Vorräte aus dem Keller holen, staubsaugen, fegen, Betten machen, Leergut wegbringen, Post zum Briefkasten bringen.
- Begrenzen Sie die Bildschirmzeit Ihres Kindes (... und Ihre eigene!).
- Machen Sie bei langen Autofahrten häufig Pausen.



# Spiele neu entdeckt – Jung und Alt zusammen aktiv



**Für Bewegung ist man nie zu alt. Kinder wollen sowieso ständig in Bewegung sein. Deshalb: gemeinsam spielen, gemeinsam bewegen, gemeinsam Spaß haben. Dabei das Spiel den Bewegungsfähigkeiten der Mitspielenden anpassen.**

## **ZWEI AM BALL: WERFEN UND FANGEN**

- sanft oder mit Schwung werfen
- mit großem oder kleinem Abstand stehen
- den Ball über eine Schnur oder eine Hecke werfen
- den Ball einmal in der Mitte aufprallen lassen
- oder neue Varianten erfinden

## DREI UND MEHR AM BALL: SCHWEINCHEN IN DER MITTE

- Zwei stehen sich im Abstand von einigen Metern gegenüber und werfen sich den Ball zu. Eine Person – das „Schweinchen“ – steht in der Mitte und versucht, den Ball zu fangen. Gelingt es, geht er/sie aus der Mitte, und die Person, die den Ball geworfen hat, ist das „Schweinchen“.
- Kann auch im Wasser gespielt werden.
- Geht auch mit vier oder fünf Personen: Sie stellen sich im Kreis auf.
- Hinweis: Kleineren Kindern in der Mitte die Chance zum Fangen geben.



## SANFTES BALLSPIEL

- Einen Luftballon so lange wie möglich in der Luft halten und dabei alle Körperteile nutzen. Geht auch gut zu Hause.

## TANZEN

- Jung lernt von Alt: Discofox, Walzer, Samba – viele Großeltern haben bei den Standards die Schritte in den Beinen und bringen die Kniffe gerne bei.
- Alt lernt von Jung: Tanzvideos und -tutorials auf Social-Media-Plattformen sind angesagt und manchmal ganz schön herausfordernd – für Jung und Alt.

### WEITERFÜHRENDE LINKS

#### **Mehr Spiele für Jung und Alt:**

[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de),

Rubrik „Es gibt noch mehr“/„Spiele & Übungen“

# Draußen aktiv zu jeder Jahreszeit

**Ab ins Freie! Luft, Licht, Sonne, Natur. Ein sanfter Regen ist kein Hinderungsgrund; dafür gibt es Regenjacken.**

## SPAZIEREN GEHEN ODER WANDERN?

Das Gehen ist die ureigene Bewegungsform des Menschen. Jahrtausende lang war es die einzige Möglichkeit, um sich fortzubewegen. Auch für die Gesundheit ist das Gehen von Vorteil: Es verbessert die Ausdauer, stärkt den Bewegungsapparat und entspannt. Ob langsam, fast meditierend oder ganz sportlich – Dauer und Tempo lassen sich stufenlos anpassen, und Sie bestimmen, ob es sich um einen Spaziergang oder eher um eine Wanderung handelt. Abzeichen können motivieren: Für das Deutsche Wanderabzeichen müssen Erwachsene mindestens 200 km im Jahr wandern.



## WANDERERLEBNIS FÜR GROSS UND KLEIN

Bei Familienwanderungen eine abwechslungsreiche Tour aussuchen, Spiele und Picknick einplanen und am besten gemeinsam mit anderen Familien wandern. Dann laufen auch Kinder gerne mit.



## WALDMEMORY: SPIELIDEE FÜR KLEIN UND GROSS

Alle sammeln Blätter, Stöckchen, Steine, Tannenzapfen, Bucheckern usw. und schauen sich die Fundstücke genau an. Sie werden auf ein Tuch gelegt und mit einem zweiten Tuch abgedeckt. Die Memory-Aufgabe heißt: die ausgelegten Dinge im Wald noch einmal finden, um Pärchen zu bilden.

## WAS IST GESUNDHEITSWANDERN?

Bei diesem Angebot des Deutschen Wanderverbands wird etwa 1,5 Stunden in der Gruppe gewandert, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Gesundheitstipps gehören auch dazu. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen, die erst anfangen, sich mehr zu bewegen oder wieder einsteigen. Die Krankenkassen erstatten einen Teil der Teilnahmegebühren.



### WEITERFÜHRENDE LINKS

**Deutscher Wanderverband:**

[www.wanderverband.de](http://www.wanderverband.de)

**Deutscher Alpenverein:**

[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)



### **BARFUSS LAUFEN UND DIE EIGENEN FÜSSE ENTDECKEN**

In Schuhen haben Füße nur wenig Bewegungsfreiheit. Ziehen Sie deshalb Schuhe und Strümpfe öfter mal aus, lassen Sie die Füße beim Barfußlaufen die unterschiedlichen Untergründe spüren. Fußsohlen sind hochsensibel. Barfußlaufen geht im eigenen

Garten, im Park, auf dem Spielplatz, im Wald, am Strand, im Watt ... In Barfußparks werden die Sinne besonders vielfältig angeregt, denn die Wege führen über Kieselsteine, Tannenzapfen, Holz, durch Wasser, Schlamm, über Seile u. v. m.

## BEWEGUNGSPARKS

Bewegungsparks oder Bewegungsparcours machen Outdoor-Fitnessstraining in der Stadt möglich. Und das kostenfrei. Manchmal bietet der örtliche Sportverein Einführungen an. Bei der Gerätekombination gibt es keine Vorgaben. Meist sind die Geräte so kombiniert, dass der ganze Körper trainiert werden kann.

- An Klimmzugstangen oder Beintrainern geht es z. B. um die Muskelkräftigung.
- Auf der Balancierstrecke werden Gleichgewicht und Koordination trainiert.
- Auf dem Fahrrad oder dem Rudertrainer lässt sich die Ausdauer verbessern.
- Spezielle Geräte massieren Schultern, Rücken, Arme oder Beine.

## TRIMM-DICH-PFADE

Das schnelle Gehen oder Laufen entlang der markierten Wege trainiert die Ausdauer, an den Stationen geht es um Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Ob Alt oder Jung, ob Anfänger oder trainierte Freizeitsportler: Alle können mitmachen und bestimmen ihr Lauftempo und die Übungsanzahl selbst.





# Schwimmen

**Schwimmen bringt nicht nur Arme und Beine, sondern den ganzen Körper in Bewegung. Es trainiert Ausdauer und Koordination – und das äußerst gelenkschonend. Dafür sorgt der Wasserauftrieb.**

## **ZUM SCHWIMMENLERNEN IST ES NIE ZU SPÄT**

Schwimmen sieht ganz einfach aus. Doch Arm- und Beinbewegungen gut koordinieren, das Ganze mit der Atmung in Einklang bringen, richtig im Wasser liegen – das will gelernt und geübt sein. Ab etwa 5 Jahren ist es möglich – und auch später jederzeit; man ist dafür nie zu alt. Schwimmvereine,

DLRG-Ortsgruppen oder Schwimmschulen bieten Kurse an (im Schwimmbad oder Bürgerbüro nach Ansprechpersonen fragen). Wer seine Technik verbessern oder einen neuen Schwimmstil lernen will, z. B. Kraulen oder Rückenschwimmen, kann auch ein paar Stunden Privatunterricht nehmen.

## WIE LANGE DAUERT ES, BIS MAN SICHER SCHWIMMEN KANN?

Das hängt von der Beweglichkeit und der Kondition ab und ist deshalb sehr unterschiedlich. Auch die Einstellung zum Element Wasser spielt eine Rolle. Manche fühlen sich darin von Anfang an pudelwohl, andere brauchen mehr Zeit zur Gewöhnung.



**Schwimmen zu können, gibt Sicherheit und schützt vor Ertrinken. Auch deshalb: Schwimmen lernen!**



## SCHWIMMABZEICHEN MOTIVIEREN

Kinder fangen meist mit dem Seepferdchen (Frühschwimmer) an, es bedeutet aber noch kein wirklich sicheres Schwimmen; dafür sollte es das Deutsche Schwimmabzeichen in Bronze sein. Dazu gehören u. a. 15 Minuten Schwimmen, ein Lagenwechsel und 2 Meter Tieftauchen. Höhere Anforderungen stellen die Schwimmabzeichen in Silber und Gold. Das Seepferdchen nimmt oft der Bademeister ab, die Deutschen Schwimmabzeichen kann man bei der DLRG oder im Schwimmverein ablegen.

## AQUAFITNESS

Bewegung im Wasser kräftigt und massiert die Muskeln und schont die Gelenke. Aquafitness-Angebote von sanft bis herausfordernd gibt's von Schwimmvereinen oder in Schwimmbädern.

## SCHWIMMEN IM SEE, IM MEER, IM FLUSS

Strömungen, Wellengang und unbekannte Untergründe und Wassertiefen sind nicht zu unterschätzen. Deshalb:

- Nur an ausgewiesenen und bewachten Stränden schwimmen.
- Bei roter Flagge niemals ins Wasser gehen.
- Kinder, die noch nicht sicher schwimmen können, am und im Wasser immer beaufsichtigen – auch dann, wenn sie Schwimmhilfen tragen.



## SCHWIMM- UND BADEREGELN

- Nur baden, wenn man sich wohlfühlt.
- Nie mit vollem oder leerem Magen ins Wasser gehen.
- Vorher abkühlen und abdsuschen.
- Als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser gehen.
- Die eigene Kraft nicht überschätzen.
- Nicht bei Gewitter ins Wasser gehen.
- Nur dort springen, wo es frei, tief genug und erlaubt ist.

### WEITERFÜHRENDE LINKS

Die vollständigen Baderegeln der DLRG gibt es unter <https://www.dlrg.de/informieren/freizeit-im-wasser/baderegeln/> (oder beim Deutschen Schwimm-Verband).



# Rezept für Bewegung



## WAS STEHT DRIN?

Der Arzt bzw. die Ärztin kennt den Gesundheitszustand und das Gesundheitsverhalten seiner bzw. ihrer Patientinnen und Patienten und kann Bewegungsempfehlungen darauf abstimmen. In das Rezept wird eingetragen, welche Schwerpunkte trainiert werden sollen und welche Kurse geeignet sind, beispielsweise das Training von Herz und Kreislauf oder Entspannungsübungen. Auch Empfehlungen zur Intensität oder zur Häufigkeit können angegeben werden.

## WER KANN ES AUSSTELLEN?

Jede Ärztin, jeder Arzt kann ein solches Rezept ausstellen.

## FÜR WEN IST DAS REZEPT GEDACHT?

Vor allem für Menschen, die sich bisher wenig bewegt haben. Aber auch bei erhöhtem Blutdruck, erhöhten Blutfettwerten, bei Übergewicht oder Stress ist Bewegung auf Rezept eine gute Möglichkeit, den Folgen dieser Risikofaktoren vorzubeugen. Ärztinnen und Ärzte wissen, wie wichtig Bewegung besonders in diesen Fällen ist, und können aufklären und beraten.

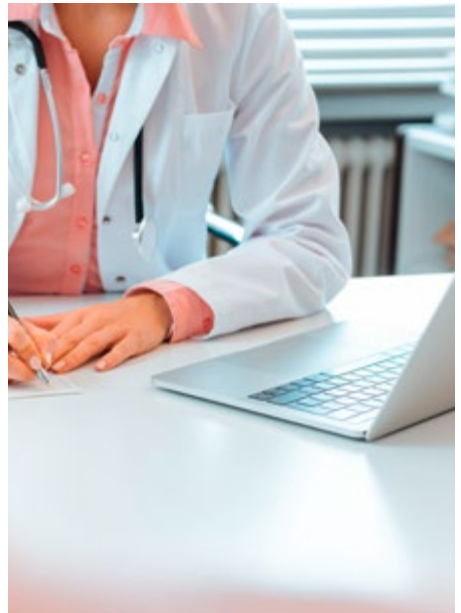


## WO WIRD DAS REZEPT EINGELÖST?

Bei jedem Verein mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Die Krankenkassen können sich an den Kosten für den Kurs beteiligen.

## WO FINDE ICH EINEN „SPORT PRO GESUNDHEIT“-KURS?

Unter <https://suche.service-sportprogesundheit.de/> können Sie nach Angeboten in Ihrer Nähe suchen. SPORT PRO GESUNDHEIT ist ein bundesweites Qualitätssiegel für Präventionssportangebote. Es wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entwickelt.



### WEITERFÜHRENDE LINKS

Mehr Informationen unter

[www.in-form.de/wissen/rezept-fuer-bewegung/](http://www.in-form.de/wissen/rezept-fuer-bewegung/)



# Sport? – Ja, bitte!

**Bewegung im Alltag ist gut als Ausgleich zum Sitzen.  
Sport – also Bewegung, die intensiver und anstrengender ist –  
soll dazukommen. Erst durch Sport verbessern sich Fitness und  
Ausdauer, ebenso Kraft, Beweglichkeit und Koordination.  
Aber keine Angst: So viel Sport braucht es gar nicht, um etwas  
für seine Gesundheit zu tun.**

Trainieren Sie möglichst regelmäßig, um fit zu bleiben. Ohne Training baut der Körper schnell ab und verliert seine Reserven – eine

ganz natürliche Reaktion, wenn Muskelkraft und Ausdauervermögen nicht abgerufen werden. Anstrengung ist also erwünscht.



**KRAFT**



**BEWEGLICHKEIT**



**AUSDAUER**



**SCHNELLIGKEIT**



**KOORDINATION**



**Das richtige Bewegungsprogramm umfasst das Training von Ausdauer und Kraft.**

### AUSDAUERTRAINING – WAS IST DAS?

Klassische Ausdauersportarten sind Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen. Ausdauertraining – manche nennen es auch Cardiotraining – verbessert vor allem die

Herz-Kreislauf-Fitness. Damit kommen Sie bei Belastungen weniger schnell außer Atem und Ihr Herz bleibt ruhiger.



**Verzagen Sie nicht, wenn Sie weniger schaffen: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung.**

### WIE VIEL AUSDAUERTRAINING?

Als Faustregel für Erwachsene gilt:

- mindestens 150 Minuten pro Woche moderat
- oder 75 Minuten intensiver
- oder beides in Kombination

Gerne darf es auch mehr sein. Anstrengende Alltagsaktivitäten, z.B. Treppensteigen, zählen mit. Diese Empfehlung gilt für Erwachsene in jedem Alter und auch bei Übergewicht.

**MODERATES AUSDAUERTRAINING**

Man kann sich noch unterhalten,  
aber nicht mehr singen.

.....

**WAS ZÄHLT DAZU?**

Schnelles Gehen, langsames Laufen,  
langsames Schwimmen

... Vor allem gut für die Fettverbrennung ...

**INTENSIVERES AUSDAUERTRAINING**

Man kann nicht mehr durchgängig  
sprechen.

.....

**WAS ZÄHLT DAZU?**

Joggen, zügiges Radfahren, Schwim-  
men, Fußball, Handball, Basketball,  
Inlineskating, Aerobic, Zumba®

... Vor allem gut, um die Fitness zu steigern ...

Um noch genauer zu unterscheiden, was moderat und was intensiver ist, können Sie sich an Ihrem Puls orientieren (mehr dazu siehe Seite 36).



# Muskeln und Kraft trainieren

**Muskeln bringen Gelenke in Bewegung und geben ihnen Halt. Gut trainierte Muskeln bedeuten mehr Kraft und eine bessere Körperhaltung. Und sie bringen den Körper in Form. Starke Rückenmuskeln stabilisieren die Wirbelsäule und beugen Rückenschmerzen vor.**

Wenn Muskeln nicht gefordert werden, verlieren sie ihre Leistungsfähigkeit. Wer schon mal wegen einer Verletzung pausieren musste, weiß, dass das relativ schnell geht. Sie bauen sich durch Training aber auch wieder auf.

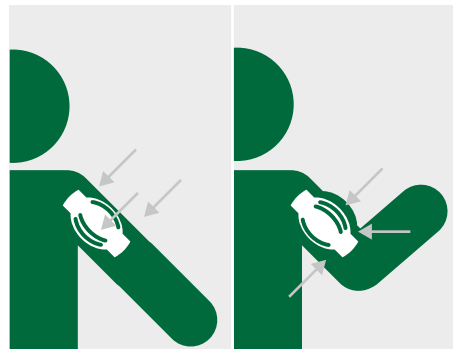
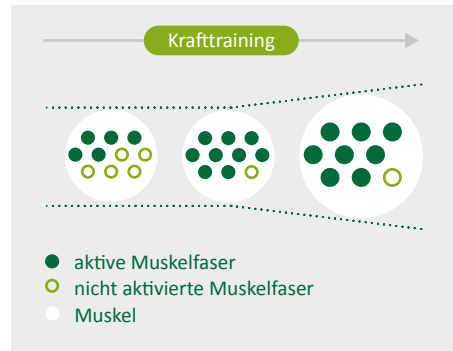
## **WAS PASSIERT BEIM KRAFTTRAINING?**

Muskeln zu trainieren, bedeutet nicht zwangsläufig, große Muskelpakete aufzubauen wie beim Bodybuilding. Kräftige Muskeln müssen keineswegs groß und schwer sein.



Die Zunahme der Muskelkraft beruht auf verschiedenen Effekten:

- Jeder Muskel besteht aus vielen einzelnen Muskelfasern, davon ist immer nur ein Teil aktiv. Durch Training lernt der Muskel, mehr Fasern gleichzeitig zu aktivieren, der Muskelumfang bleibt aber unverändert.
- Außerdem verbessert sich das Zusammenspiel der Muskeln, die das Gelenk strecken und beugen. Am Oberarm z. B. sind dies der Bizeps und der Trizeps: Der Bizeps beugt das Ellbogengelenk, der Trizeps streckt es.
- Dass die Muskelfasern dicker werden und der Muskel beginnt, sichtbar zu wachsen, ist erst der letzte Effekt. Auch dadurch steigt die Kraft.



**Wie viel Krafttraining? Als Faustregel für Erwachsene jeden Alters gilt:**

2 Übungseinheiten pro Woche zur Muskelkräftigung

## SO TRAINIEREN SIE RICHTIG

- Belasten Sie alle großen Muskelgruppen, vor allem die, die bei Alltagsbewegungen nur wenig beansprucht werden. Dazu gehören Bauch- und Rückenmuskeln sowie die Arm-, Brust- und Schultermuskeln.
- Wärmen Sie sich zu Beginn stets gut auf, damit die Muskeln auf Betriebstemperatur kommen. Das beugt Muskelkater und Verletzungen vor.
- Trainieren Sie jede Muskelgruppe mit etwa 3 Durchgängen aus jeweils 8 bis 15 Wiederholungen. Am einfachsten ist es, Sie suchen sich ein fertig ausgearbeitetes Übungsprogramm (Bücher, Broschüren, Internet). Oder Sie schließen sich einer Sportgruppe an (siehe Abschnitt Seite 53 bis 54).
- Wichtig: Dehnen nach dem Sport ist wichtig, um die Muskeln zu entspannen und die Regenerierung zu fördern.
- Übertreiben Sie es nicht. Sich zu fordern, ist gut, aber überfordern Sie sich nicht. Wenn Sie nach dem Training sehr erschöpft sind, ist das kein gutes Zeichen. Und es macht auch nicht gerade Lust auf mehr.
- Legen Sie ausreichend lange Ruhepausen zwischen den Übungseinheiten ein, damit sich der Körper regenerieren kann.
- Zu Beginn genügt es völlig, wenn Sie Ihr eigenes Körpergewicht zum Trainieren nutzen. Gewichte, elastische Bänder und andere Hilfsmittel sind nützlich, wenn Sie das Training steigern möchten.

### MUSKELWAHN UND KÖRPERKULT

Zugegeben: Ein durchtrainierter Körper kann das Selbstwertgefühl steigern. Doch es geht nicht darum, anderen zu gefallen. Bewegen Sie sich, um sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.



# Dehnung und Beweglichkeit

**Nicht nur im Sport ist Beweglichkeit gefragt. Auch im Alltag wird sie gebraucht – wenn wir uns bücken, um die Schuhe zu schließen, wenn wir einen Pullover über den Kopf ziehen oder im Auto über die Schulter blicken. Dabei müssen Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder gut zusammenspielen. Lange beweglich zu bleiben, erhöht die Chance, lange eigenständig leben zu können.**

## DEHNEN MACHT BEWEGLICH

Muskeln können durch einseitige Belastungen verspannen und die Beweglichkeit einschränken. Hier hilft Dehnen, auch Stretching genannt. Die Muskelfasern und das Sehnenewebe werden dabei gezogen und in die Länge

gedehnt. Dadurch entspannt sich der Muskel. Wer seine Gelenkigkeit gezielt verbessern will, sollte regelmäßig dehnen. Nach Ausdauersport und Krafttraining sind Dehnübungen ein Muss.



## DAS RICHTIGE MASS

Wie bei anderen Bewegungsarten kommt es auch beim Dehnen auf das richtige Maß an. Ein leichtes Spannungs- und Dehnungsgefühl

darf sein, aber kein Schmerz! Nur bei aufgewärmtem Körper dehnen. Und: Bei akuten Verletzungen oder Muskelkater nicht dehnen.

## WELCHER SPORT FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT?

Nahezu alle Sportarten verbessern die Beweglichkeit. Doch es gibt Sport- und Bewegungsarten, die sie besonders fördern. Dazu gehören z. B. Gymnastik, Turnen, Yoga oder Tanz. Sie kräftigen und dehnen die Muskeln und die Bewegungen sind besonders vielfältig.

- **Yoga:** Es gibt viele verschiedene Stile. Deshalb ausprobieren, was zu einem passt. Der Klassiker ist Hatha-Yoga mit Körper- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung. Ashtanga-Yoga, Power-Yoga oder Vinyasa Flow sind dagegen kraftvoll und dynamisch. Am besten Probestunden vereinbaren und ausprobieren.
- **Tanzen:** Wenn Musik und Bewegung zusammenkommen, ist Freude garantiert. Die Gesundheit profitiert gleichermaßen, denn Tanzen trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Gehirnzellen. Egal ob Standard, Latein, Breakdance, Volkstanz, Lindy Hop, Bauchtanz oder ein anderer Tanzstil – Tanzen ist ideal, um lange fit zu bleiben.



## FASZIEN TRAINING – WAS IST DAS?

Faszien sind Bindegewebe. Sie umhüllen unter anderem Organe, Muskeln und Gelenke. Spezielle Übungen, darunter auch Dehnübungen, sollen die Faszien stimulieren und damit das Zusammenspiel mit den Muskeln fördern und die Gelenke beweglich halten. Die Wirkung ist noch nicht wissenschaftlich belegt.

## OBERSCHENKEL DEHNEN

Im Stand von hinten einen Fuß greifen und die Ferse zum Gesäß ziehen, bis eine Dehnung im Oberschenkel zu spüren ist. Beide Beine sind leicht gebeugt und die Oberschenkel parallel zueinander. Das Becken wird dabei nicht nach hinten gekippt, sondern die Hüfte leicht nach vorne geschoben. Dabei die Bauchmuskeln anspannen. Nach einigen Sekunden das Bein wechseln.



## RUND MACHEN

Im Vierfüßlerstand die Handflächen schulterbreit aufstellen. Die Arme sind gestreckt und befinden sich unter den Schultern. Die Knie stehen unter den Hüften auf dem Boden. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Dann den Rücken langsam, Wirbel für Wirbel, nach oben wölben („Katzenbuckel“) und das Kinn zur Brust ziehen.

Nach kurzer Verweildauer in der Position den Rücken wieder zurückgleiten lassen und in einer durchgehenden Bewegung vorsichtig über die Normalstellung hinaus weiter nach unten drücken, sodass eine leichte Bogen- spannung entsteht. Das Gesäß wird gestreckt. Parallel zur Abwärtsbewegung hebt sich der Blick wieder nach vorn. Die Übung durch tiefes und kontrolliertes Atmen unterstützen.



# Die richtige Intensität

## DER TRAININGSPULS

Den Puls zu messen, ist eine gute Möglichkeit, um die Intensität beim Ausdauertraining zu überwachen und sich vor Überanstrengung

zu schützen. Der empfehlenswerte Puls richtet sich nach Alter und Trainingszustand. Orientieren Sie sich an den Zahlen in der Tabelle:

Alter	maximaler Puls <sup>2</sup>	UNGEÜBTE <sup>1</sup>	REGELMÄSSIG AKTIVE: MODERATES TRAINING	REGELMÄSSIG AKTIVE: INTENSIVERES TRAINING
		50–65% des max. Pulses	65–75% des max. Pulses	75–90% des max. Pulses
20	200	100–130	130–150	150–180
30	190	95–125	125–145	145–170
40	180	90–115	115–135	135–160
50	170	85–110	110–130	130–155
60	160	80–105	105–120	120–145
70	150	75–100	100–115	115–135

<sup>1</sup> Ungeübte sind Menschen, die bisher keinen Sport gemacht haben oder nach langer Pause wieder neu beginnen.

<sup>2</sup> Maximaler Puls = 220 minus Lebensalter

## SO MESSEN SIE IHREN PULS

... entweder am Handgelenk:



- Legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens bzw. auf den Bereich links oder rechts von Ihrem Kehlkopf.
- Zählen Sie dann 15 Sekunden lang die Schläge. Der Wert mal 4 ergibt den Puls pro Minute.

... oder am Hals:



Die manuelle Messung hat den Nachteil, dass man seine sportliche Aktivität unterbrechen und stehen bleiben muss, um den Pulsschlag zu zählen. Er sinkt dabei rasch ab. Brustgurte, Fitnessarmbänder oder Apps messen den Puls in der Bewegung und können eine Alternative sein (mehr dazu siehe Seite 44). Exakte Werte liefern vor allem Brustgurte.



## DIE BORG-SKALA

Um die richtige Trainingsintensität zu finden, können Sie sich von Ihrem persönlichen Empfinden leiten lassen. Hierfür gibt es die Borg-Skala, sie reicht von Stufe 6 („überhaupt nicht anstrengend“) bis zu Stufe 20 („maximale Anstrengung“).

Empfehlenswert ist ein Training auf einem Niveau, das als mehr oder weniger anstrengend empfunden wird, bei dem das Weitermachen aber noch gut möglich ist (Stufe 12 bis 16). Stufe 12 entspricht einem moderaten Ausdauertraining, Stufe 16 dem intensiveren (vgl. Seite 39). Auch für das Krafttraining können Sie sich an dieser Skala orientieren.





20

maximale Anstrengung; stärkste Anstrengung,  
die man jemals erlebt hat

19

extrem anstrengend

18

17

sehr anstrengend, Weitermachen ist nur noch unter  
großer Anstrengung möglich und man ist bald erschöpft



16

anstrengend, aber Weitermachen  
ist noch möglich

15

14

13

etwas anstrengend,  
Weitermachen ist aber möglich

12



11

leicht

10

sehr leicht, entspricht dem normalen  
Gehen im eigenen Tempo

9

8

extrem leicht

7

6

überhaupt nicht anstrengend

# Die 10 goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) gibt hilfreiche Tipps für alle:



## VOR DEM SPORT EINE GESUNDHEITSPRÜFUNG

Lassen Sie sich ärztlich untersuchen, bevor Sie anfangen. Besonders wichtig ist dies, wenn Sie

- bisher kaum in Bewegung waren,
- nach langer Pause wieder einsteigen,
- rauchen,
- übergewichtig sind,
- erhöhte Blutfettwerte haben,
- unter Bluthochdruck leiden oder
- an Diabetes erkrankt sind.



## SPORTBEGINN MIT AUGENMASS

Beginnen Sie langsam und steigern Sie allmählich die Belastung: erst die Dauer, dann die Häufigkeit und zuletzt die Intensität – am besten unter Anleitung, z. B. in einem Verein oder Fitnessstudio.





## ÜBERLASTUNG BEIM SPORT VERMEIDEN

Bewegen Sie sich besser länger und mäßig intensiv als kurz und heftig. Nach dem Sport dürfen Sie sich angenehm erschöpft fühlen. Überanstrengen Sie sich aber nicht. Orientieren Sie sich am Trainingspuls, den Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt Ihnen empfohlen hat.



## NACH BELASTUNG AUSREICHEND ERHOLUNG

Achten Sie darauf, dass Sie nach einer intensiven Belastung genug Zeit zum Ausruhen und Regenerieren haben. Gehen Sie es danach erst mal lockerer an.



## SPORTPAUSE BEI ERKÄLTUNG UND KRANKHEIT

Pausieren Sie mit dem Training, wenn Sie erkältet oder krank sind. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie trainieren können, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



### VERLETZUNGEN VORBEUGEN UND AUSHEILEN

Wärmen Sie sich vor dem Training stets auf und dehnen Sie sich. Wenn Sie Schmerzen haben oder verletzt sind, legen Sie eine Pause ein oder machen Sie vorübergehend eine andere Sportart. Nutzen Sie Schmerzmittel nicht als Fitmacher.



### SPORT AN KLIMA UND UMGEBUNG ANPASSEN

Passen Sie Ihr Sportprogramm an die äußeren Bedingungen an, z. B. bei großer Hitze früh morgens oder abends trainieren oder bei hohen Ozonwerten oder schlechter Luft (Smog) das Training reduzieren. Achten Sie auf funktionelle und luftdurchlässige Kleidung. Berücksichtigen Sie die verminderte Belastbarkeit in großen Höhen.



## AUF RICHTIGE ERNÄHRUNG UND FLÜSSIGKEITZUFUHR ACHTEN

Beim Sport kommt man ins Schwitzen. Gleichen Sie Flüssigkeitsverluste aus (siehe Seite 55). Essen Sie fettarm und abwechslungsreich mit reichlich Gemüse, Obst und Vollkorn.



## SPORT AN ALTER UND MEDIKAMENTE ANPASSEN

Treiben Sie Sport, auch wenn Sie älter werden. Trainieren Sie vielseitig: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Wenn Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt, ob die Einnahme angepasst werden muss.



## SPORT SOLL SPASS MACHEN

Sport tut der Seele gut. Gemeinsam in der Gruppe bringt er zusätzlich Spaß. Achten Sie auch beim Sport auf Abwechslung. Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag, z. B. durch Treppensteigen oder schnelles Gehen (Walking).



# Schrittzähler, Bewegungsspiele und Apps

Sie messen Bewegungsdauer und -intensität, erinnern an die tägliche Bewegungseinheit, geben Anregungen für Übungen oder liefern individuelle Trainingshinweise. Sie können helfen, in Bewegung zu kommen und zu bleiben.

- **Einfache Schrittzähler** sind klein, werden an der Kleidung oder an den Schuhen befestigt. Sie haben keine oder kaum Zusatzfunktionen. Es gibt sie in mechanischer oder elektronischer Ausführung.
- **Smartwatches** haben zusätzlich noch Funktionen eines Smartphones: Sie sind Fitnesstracker und Smartphone in einem.
- **Fitnesstracker** zählen nicht nur Schritte. Sie erfassen auch die zurückgelegte Strecke, berechnen die verbrauchten Kalorien, messen den Puls; manchmal überwachen und analysieren sie zusätzlich den Schlaf. Die angezeigten Werte können eine Orientierung geben. Genau sind sie bei vielen Geräten nicht.

- **Schrittzähler-Apps** fürs Smartphone erfassen die Schrittzahl nicht ganz genau. Aber sie reichen oft aus, um die Aktivität zu messen.
- **Fitness-Apps** gibt es für verschiedene Sportarten, für den (Wieder-)Einstieg, für den ambitionierten Freizeitsport oder den Leistungssport. Ob Wandern, Laufen, Yoga, Rücken- oder Fitnessübungen – mit den Apps können Sie individuell trainieren, neue Sportarten ausprobieren und Erfahrungen in Foren teilen.

### CHECKLISTE FÜR DIE AUSWAHL

- ✔ Was brauchen Sie?  
Was wollen Sie messen?
- ✔ Wie ist die Handhabung?
- ✔ Bei Apps: Wer steckt dahinter  
(z. B. Krankenkasse, kommerzielles Unternehmen)?
- ✔ Sind die Daten geschützt? Wo werden sie gespeichert? (Extern?)
- ✔ Werden die Daten an Dritte weitergegeben?
- ✔ Wie hoch sind die Kosten?
- ✔ Stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis?
- ✔ Bei kostenlosen Fitness-Apps:  
Von wem werden sie finanziert?

### WEITERFÜHRENDE LINKS

**Bewegungs-Apps im Praxistest: Unter [www.in-form.de](http://www.in-form.de) gibt es Informationen zu empfehlenswerten Apps rund um Sport und Fitness.**

## BEWEGUNGSSPIELE PER SPIELEKONSOLE

Sie sind besonders bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt und können im eigenen Wohnzimmer in Bewegung bringen. Mithilfe der eigenen Bewegungen kann man sogar in eine virtuelle Welt eintauchen. Ein Ersatz für realen Sport, vor allem für Sport im Freien,

sind sie meist nicht. Denn beim realen Sport sind die Bewegungen deutlich intensiver und vielfältiger. Bei manchen Spielen wird außerdem nicht nur eine Plattform gebraucht, sondern es muss weiteres Zubehör gekauft werden.



# Welcher Sporttyp sind Sie?

Die einen treiben Sport, um sich fit und gesund zu halten. Andere wollen ihre Leistung steigern, lieben die Herausforderung und Wettkampfatmosphäre. Wieder andere wollen Gleichgesinnte treffen oder Stress abbauen und entspannen. Zu welchem Typ gehören Sie? Oder finden Sie sich bei verschiedenen Typen wieder?



## TEAMPLAYER

Sie möchten beim Sport gerne andere Menschen treffen oder haben Spaß am gemeinsamen Spiel?

Dann kommen alle Mannschaftssportarten oder Angebote in der Gruppe infrage. Schauen Sie mal in das Programm Ihres Sportvereins.

## SOLIST

Sie möchten sich gern allein bewegen, in Ihrem Tempo und wann es in Ihren Tag passt?

Individualsportarten wie Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Inline-skatzen oder Langlauf könnten passend sein. Fitness-Apps helfen, Umfang und Intensität zu steigern. Oder nutzen Sie die Angebote eines Fitnessstudios. Hier können Sie an den Geräten trainieren, wann Sie wollen.



## WORKAHOLIC

Ihr Kalender ist übervoll, kein Platz mehr für Sportstunden?

Dann setzen Sie auf kurze Bewegungseinheiten: Pause machen und rausgehen, Walk-and-Talk mit dem Headset statt Besprechung am Schreibtisch, Treppe statt Fahrstuhl, den Wecker 10 Minuten früher stellen und mit der Fitness-App in den Tag starten oder abends eine kleine Extrarunde zu Fuß drehen.

## GESUNDHEITSTYP

Sie wollen vor allem fit bleiben und Ihr Gewicht halten?

Dann sind Ausdauersportarten wie Walken, Laufen, sanftes Joggen, Radfahren, Schwimmen gut geeignet, aber auch alle anderen Sportarten, die Ihnen Freude bereiten.





### ERHOLUNGSTYP

Sie wollen innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden und den eigenen Körper bewusster spüren?

Wie wäre es mit Tai Chi, Yoga, Qigong oder Pilates? Auch Musik hilft beim Loslassen, z. B. Bauchtanz.

### NATURTYP

Sie sind gerne draußen und lieben es, in der freien Natur abzuschalten und aufzutanken?

Wandern, Laufen, Radfahren oder Mountainbiken sind ideal für Sie. Wer einen See, Fluss oder das Meer in der Nähe hat, kann schwimmen, rudern, paddeln, Kanu fahren, stand-up-paddeln oder Wind surfen, um in Schwung zu kommen und fit zu bleiben.





# Das richtige Outfit

**Für viele Sportarten und Fitnessprogramme ist nur wenig oder gar keine spezielle Sportkleidung erforderlich. Deshalb und vor allem am Anfang: Lieber erst mit der Bewegung als mit dem Einkauf beginnen. T-Shirts und Sporthose oder Leggings finden sich in fast jedem Kleiderschrank.**

## **ATMUNGSAKTIV VON VORTEIL?**

Kommt man beim Sport leicht ins Schwitzen, dann kann Bekleidung aus atmungsaktivem, schnell trocknendem Material aus Synthetikfasern von Vorteil sein. So wird der Schweiß vom Körper wegtransportiert und kühlt den Körper nicht aus. Für Gymnastik- und Yogastunde reicht ein T-Shirt aus Baumwolle meist aus.

## **ANTIBAKTERIELL: LIEBER NICHT**

Durch chemische Verfahren oder das Einweben von Silberfäden soll verhindert werden, dass sich geruchsbildende Bakterien vermehren. Auf solche Materialien sollten Sie lieber verzichten, denn sie können allergische Reaktionen hervorrufen und dazu beitragen, dass Bakterien resistent werden.

## DER SCHUH, DER ZU MIR PASST

Wer wandert oder joggt, braucht gute Schuhe. Die Füße sind bei jedem anders, die Laufgewohnheiten, das Körpergewicht und der Trainingsumfang auch. Deshalb gibt es nicht DEN guten Schuh für alle. Am besten kaufen Sie die Schuhe im Fachhandel und lassen sich beraten. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Anprobieren.



## GUT SICHTBAR SEIN

Wer in der Dämmerung oder bei Dunkelheit draußen Sport treibt, braucht Licht, um nicht über Hindernisse zu stolpern. Tragen Sie auch eine Stirnlampe und auffällige Kleidung mit Leuchtstreifen, damit Sie für andere gut sichtbar sind.

## MEHR NACHHALTIGKEIT BEI DER SPORTBEKLEIDUNG

- Weniger ist mehr: Für jede Sportart ein eigenes Outfit muss nicht sein. Shirt und Sporthose für die Gymnastikstunde sind auch fürs Training an Geräten geeignet.
- Kleidung möglichst lange nutzen. Gerade Kunstfasern sind sehr lange haltbar.
- Kleidung aus Recyclingfasern wählen. Denn synthetische Fasern verbrauchen bei der Herstellung viel Energie und sie sind schwer zu entsorgen.
- Kleidung aus Naturmaterialien (Wolle, Baumwolle) ausprobieren.
- Auf nachhaltig produzierte Sportkleidung achten. Labels wie MADE IN GREEN by OEKO-TEX® oder bluesign® haben nicht nur den Produktionsprozess im Blick, sondern achten auch auf die Arbeitsbedingungen bei den Herstellern.
- Auch in Secondhandläden oder auf Flohmärkten gibt es Sportkleidung und -ausrüstung. Vor allem für Kinder, die schnell aus ihrer Kleidung herauswachsen, kann sich das lohnen.



# Das passende Bewegungsangebot

Die Möglichkeiten, sich zu bewegen und Sport zu treiben, sind schier unendlich. Das Spektrum reicht von Angeboten im Turnverein über öffentliche Bewegungsparks oder Fitnessstudios bis hin zu Reisen mit Sport und Bewegung. Auch online kommt immer mehr hinzu. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt.

## KURSE BEI ÖFFENTLICHEN TRÄGERN ODER KOMMERZIELLEN ANBIETERN



- Das Training findet zu festen Zeiten in festen Gruppen über einen begrenzten Zeitraum statt.
- Angeboten werden sie vor allem von Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Sportschulen oder -studios sowie selbstständigen Sportlehrern und -lehrerinnen.
- Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Kurse von qualifizierten Anbietern. Informationen und Angebote dazu finden Sie auf der Website Ihrer Krankenkasse (Stichwort: Gesundheits- oder Präventionskurse).

## SPORTVEREIN

- Das Training findet zu festen Zeiten in festen Gruppen statt. Neben dem Sport geht es oft auch um Geselligkeit und gemeinsame Freizeitgestaltung.
- Sportvereine gibt es für viele Sportarten: Turnen, Fußball, Kegeln, Tennis, Golf, Reiten, Wandern, Schwimmen (DLRG), Rudern ...

## FITNESSSTUDIO

- In den meisten Fitnessstudios können Sie an 7 Tagen in der Woche trainieren, manchmal sogar rund um die Uhr.
- Je nach Studio ist ein sehr individuelles und gezieltes Training möglich.
- Achten Sie bei der Auswahl des Studios auf diese Kriterien: Angebot und Ausstattung, Qualifikation der Fitnesscoaches, Vertragsbindung und Preis.

## YOUTUBE-TUTORIALS

- Bei YouTube finden Sie Videos für alle Altersgruppen und jeden Geschmack.
- Das Angebot ist kostenfrei, enthält dafür aber oft Werbung.
- Die Qualität der Videos ist sehr unterschiedlich. Es erfolgt keine Eignungsprüfung oder Zertifizierung.
- Das Bewegungsprogramm ist jederzeit zu Hause machbar, ohne dass andere einen beobachten.
- Allerdings korrigiert auch niemand, wenn man die Übungen nicht richtig macht.

### WEITERFÜHRENDE LINKS

Hier gibt es eine bundesweite Datenbank für Sportangebote: <https://www.citysports.de/>

# Tipps rund ums Essen und Trinken



## WIE VIEL TRINKEN?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen zur Basisversorgung rund 1,5 Liter pro Tag. Wer sich bewegt und Sport treibt, braucht zusätzlich Flüssigkeit. Wie viel, hängt davon ab, wie stark man schwitzt. Eine feste Regel gibt es nicht.

## AUSREICHEND TRINKEN

Wer sich bewegt, kommt schnell ins Schwitzen. Das Schwitzen ist notwendig, um den Körper zu kühlen. Dadurch steigt der Flüssigkeitsbedarf.

Wer dazu neigt, das Trinken zu vergessen, sollte bewusst auf sein Durstgefühl achten. Mit dem Alter nimmt das Durstgefühl allerdings ab. Ältere Menschen sollen daher auch dann regelmäßig trinken, wenn sie keinen Durst verspüren. Auch Kinder vergessen häufig das Trinken, wenn sie intensiv spielen und toben.



**Trinken Sie immer dann, wenn Sie Durst verspüren.**

## WANN UND WAS TRINKEN?

Sorgen Sie dafür, dass Sie das Training nicht schon mit einem Flüssigkeitsdefizit beginnen. Am besten gelingt dies, wenn Sie zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch trinken. Ein gutes Zeichen, dass Ihr Körper gut versorgt ist, ist hellgelber Urin.

Bei kurzen Bewegungseinheiten genügt es, die Flüssigkeitsverluste nach dem Training wieder aufzufüllen. Dauert die Aktivität aber länger als 60 Minuten, sollten Sie auch während des Sports trinken – am besten Leitungswasser oder Mineralwasser. Ob mit oder ohne Kohlensäure, ist Geschmackssache.

Nur wenn Sie sehr stark schwitzen und länger als 2 Stunden am Stück intensiv aktiv sind, sind natriumreiche Getränke (mit 400 bis 1.100 mg Natrium pro Liter) empfehlenswert. Da Leitungswasser und Mineralwasser in den meisten Regionen deutlich weniger Natrium enthält, empfiehlt sich in diesen Fällen die Zugabe einer Prise Salz. Achten Sie bei



### Das beste Getränk im Freizeitsport ist Wasser.

Mineralwasser auf die Angaben auf dem Etikett. Über den Mineralgehalt des Leitungswassers informieren die örtlichen Wasserversorger.

Kohlenhydrathaltige Getränke wie Apfelsaft-schorle sind erst bei intensiven Trainingseinheiten über 90 Minuten sinnvoll, um die entleerten Energiespeicher wieder aufzufüllen – wichtig besonders im Leistungssport oder bei Wettkämpfen, wenn keine Pausen möglich sind, um etwas zu essen.

Spezielle Sportlergetränke sind im Freizeitsport nicht notwendig und bringen keine Vorteile. Ungeeignet sind auch Energydrinks, Limonaden, Cola-Getränke sowie unverdünnte Fruchtsäfte oder Fruchtnektare.



## AUSGEWOGEN UND ABWECHSLUNGSREICH ESSEN

Im Freizeitsport braucht es keine spezielle Sporternährung. Essen Sie abwechslungsreich und ausgewogen. Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) gibt bei der Zusammenstellung des

Speiseplans Orientierung. Kurz und knapp zusammengefasst sind die Ratschläge in der Broschüre „Gesund genießen“ (kostenfreie Bestellmöglichkeit: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)).



## WEITERFÜHRENDE ANREGUNGEN

### **Bewegungsspiele und -übungen:**

Spielideen für Familien, für die Kita, die Schule oder den Sportverein, für drinnen und draußen gibt es hier: [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de), Rubrik „Es gibt noch mehr“/„Spiele und Übungen“

### **„Bewegungsspaß für zwischendurch“:**

Ein Kartenspiel für 2 bis 4 Personen mit Bewegungsübungen von 6 bis 99 Jahren. Kostenfreie Bestellmöglichkeit: [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de), Rubrik „Es gibt noch mehr“/„Materialien“

### **Bewegung und Sport für Frauen:**

[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de), Rubrik „Themen“/„Bewegung und Sport“

### **Bewegung und Sport für Männer:**

[www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de), Rubrik „Themen“/„Fitness & Sport“

### **AlltagsTrainingsProgramm (ATP):**

Bewegungsübungen in der Gruppe lernen und im Alltag umsetzen – für Menschen ab 60 Jahren: [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

### **Projekt „Fit für 100“:**

Bewegungsangebote für Menschen ab 60, speziell auch für Hochbetagte (80+): [www.ff100.de](http://www.ff100.de)

### **Sportabzeichen:**

Ein Sportabzeichen kann in allen Altersklassen von 6 bis 99 Jahren erworben werden. Mehr Informationen: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

### **Schwimmabzeichen:**

Welche Schwimmabzeichen es gibt, erfahren Sie hier: [www.dsv.de/fitness-gesundheit/schwimmabzeichen/](http://www.dsv.de/fitness-gesundheit/schwimmabzeichen/)

### **Wandern in der Gruppe/**

#### **Wanderabzeichen:**

Wandern funktioniert in jedem Alter und macht zusammen mit anderen noch mehr Spaß. Wanderlustige können Abzeichen erwerben. Mehr Informationen: [www.gesundheitswanderfuhrer.de](http://www.gesundheitswanderfuhrer.de)

### WICHTIGER HINWEIS

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit. Doch es gibt Krankheiten, in denen sie missbraucht und exzessiv ausgeübt werden, z. B. bei Magersucht, um noch mehr Gewicht zu verlieren, oder bei Bulimie, um Essattacken auszugleichen. Oder bei einer zwanghaften Störung mit dem Streben nach einem muskulösen Körper. Dann ist Bewegung nicht mehr gesund. Die Betroffenen brauchen Beratung und eine adäquate Behandlung.

**Mehr Informationen unter**  
*[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)*.

**Ess**störungen



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER:

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln

### VERANTWORTLICH:

Lydia Lamers  
Christiane Liebald

### TEXT:

Monika Cremer  
Katharina Feyll

### GESTALTUNG:

Helder, Berlin  
[www.helder.design](http://www.helder.design)

### DRUCK:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

### AUFLAGE:

1.0,65.03.22

### BILDNACHWEIS:

Seite 2, Halfpoint/Adobe Stock  
Seite 13, JenkoAtaman/Adobe Stock  
Seite 15, Андрей Журавлев/Adobe Stock  
Seite 17, BalanceFormCreative/Adobe Stock  
Seite 18, ventura/Adobe Stock  
Seite 21, yanlev/Adobe Stock  
Seite 22, Nejron Photo/Adobe Stock  
Seite 25, Kzenon/Adobe Stock  
Seite 29, rawpixel.com/Adobe Stock  
Seite 33, rawpixel.com/Adobe Stock  
Seite 34, Cookie Studio/Adobe Stock  
Seite 35, Victor Koldunov/Adobe Stock  
Seite 37, toshi/Adobe Stock  
Seite 37, New Africa/Adobe Stock  
Seite 38, blicsejo/Adobe Stock  
Seite 41, Jacob Lund/Adobe Stock  
Seite 42, Prostock-studio/Adobe Stock  
Seite 43, NDABCREATIVITY/Adobe Stock  
Seite 46, Nichizhenova Elena/Adobe Stock  
Seite 52, okrasiuk/Adobe Stock

Die Inhalte der Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

### **BESTELLUNG:**

Diese Broschüre kann kostenlos im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per E-Mail an [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) oder per Post bei der BZgA, 50819 Köln, bestellt werden.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

### **BESTELLNUMMER:**

35700717



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Das nehmen wir uns vor

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

Das haben wir geschafft

# Wochenplan

