



Seminar "Bewegungsmangel"

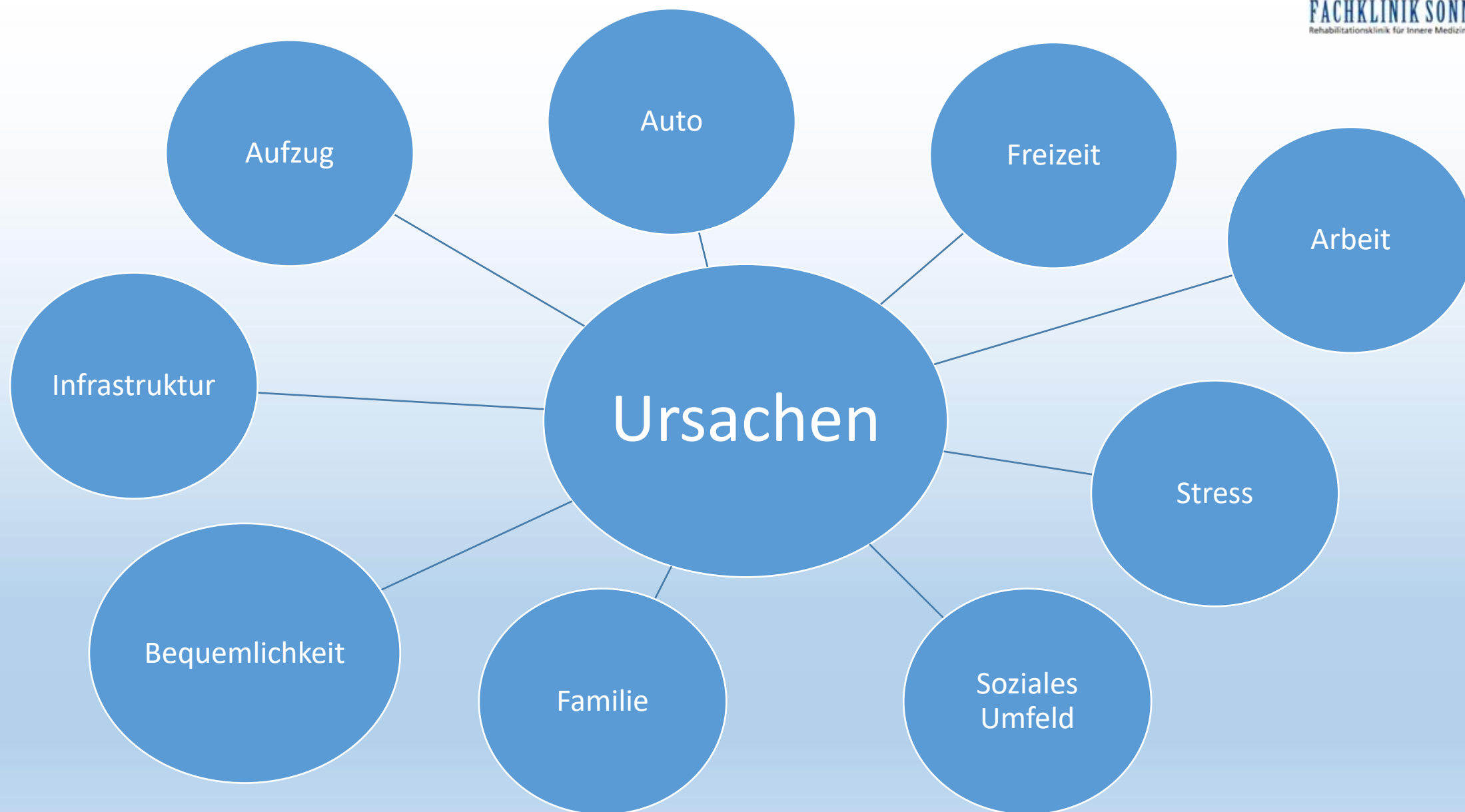
Sporttherapie

Bewegungsmangel

- Unter Bewegungsmangel versteht man den körperlichen Zustand, sich weniger zu bewegen, als der Körper es bräuchte, um seine Gesundheit und seine Funktionalität aufrecht zu erhalten
- Bewegungsmangel führt deutlich häufiger zu einem früheren Tod als Übergewicht
 - Übergewicht: 373.000 Todesfälle
 - Bewegungsmangel: 676.000 Todesfälle

Ursachenforschung von Bewegungsmangel (WHO)

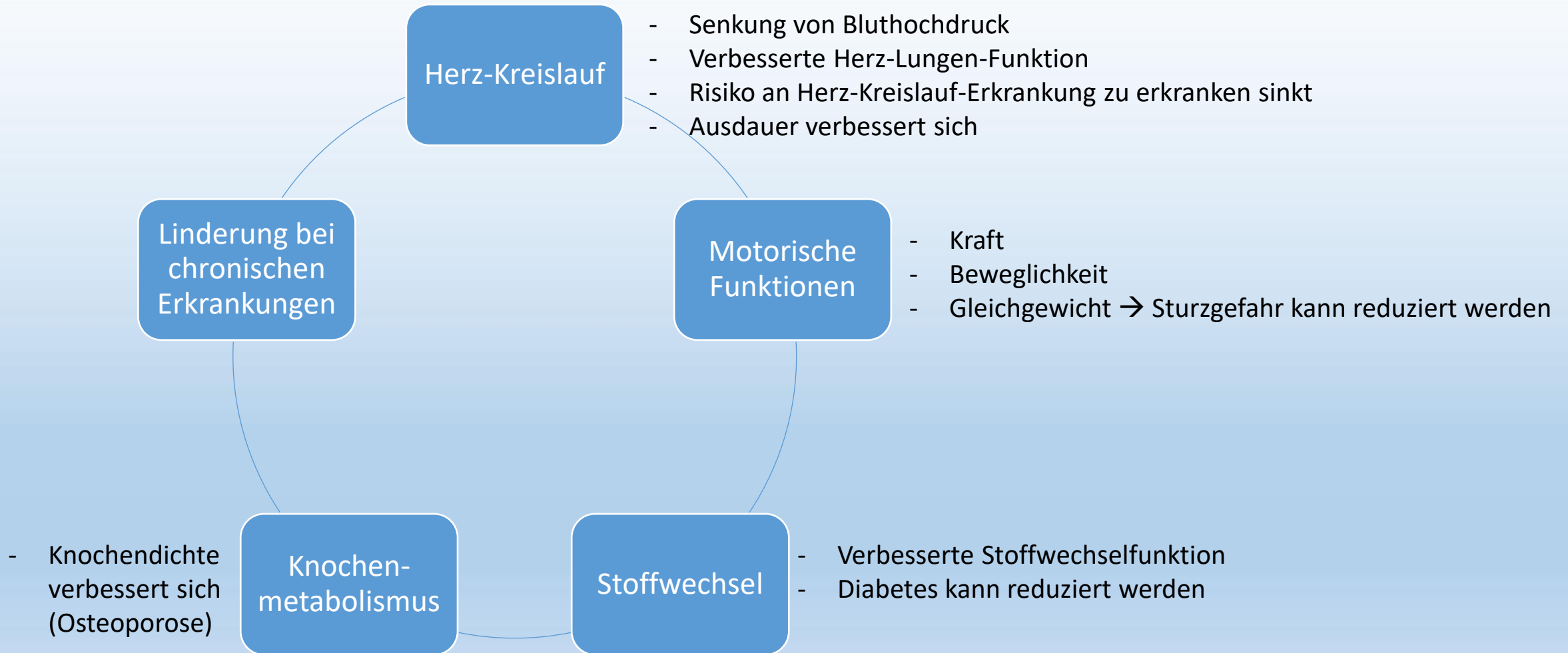
- Umwelt und Systembedingt
 - Es wird immer schwieriger ausreichendes Maß an Bewegung einzuhalten, da das alltägliche Lebens- und Arbeitsumfeld mehr und mehr sitzende Aufgabenbereiche abdeckt
 - Es gibt erhebliche Ungleichheiten in Bezug auf das Bewegungsverhalten
- Einkommensschwache Personen haben in der Regel weniger Freizeit und schlechteren Zugang zu Freizeiteinrichtungen oder einem bewegungsfördernden Umfeld



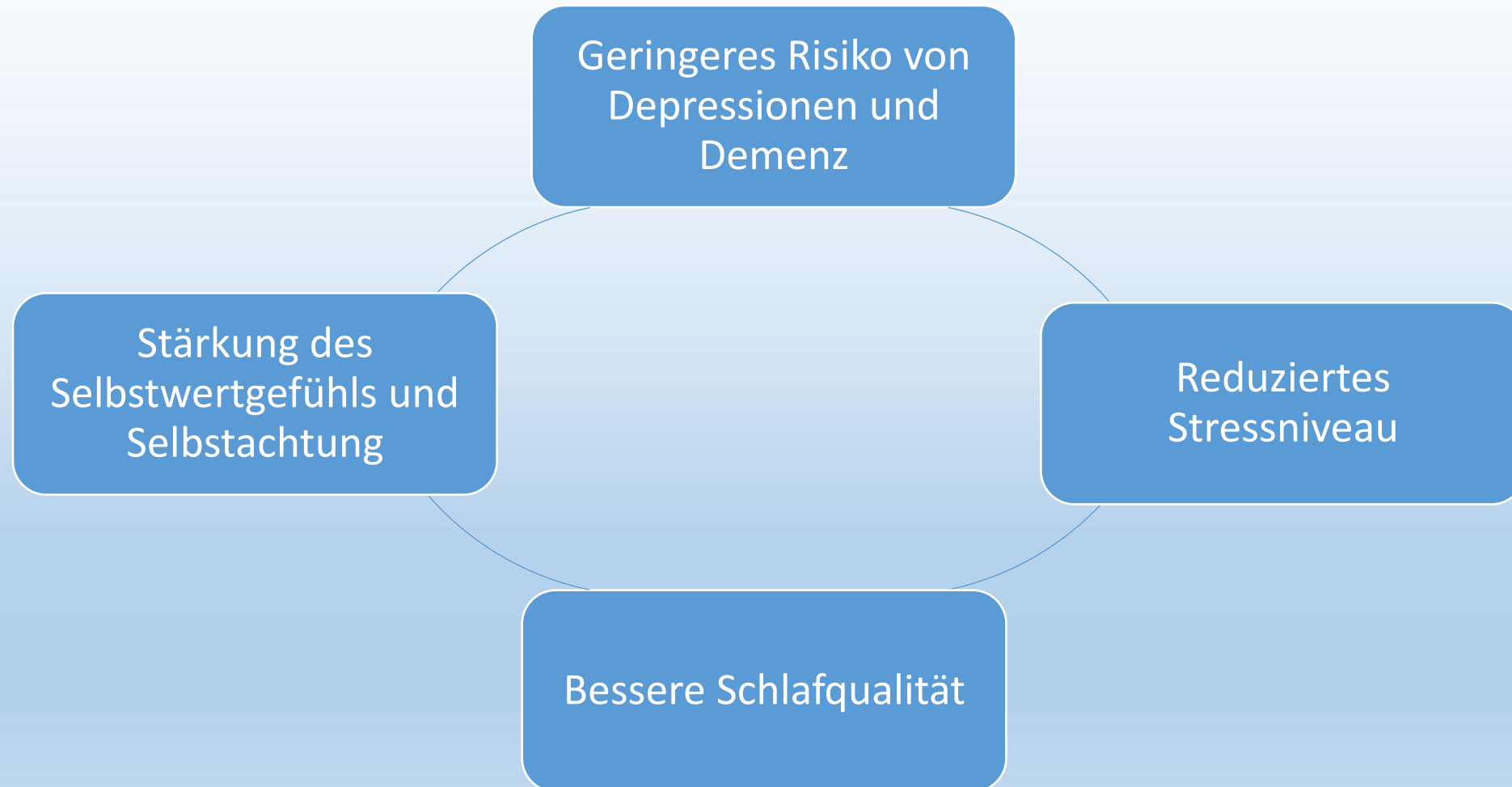
Folgen von Bewegungsmangel

- Nach EU-Leitlinie:
 - Kopfschmerzen
 - Verspannungen
 - Haltungsschäden
 - Übergewicht
 - Rückenprobleme
 - Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck, Herzinsuffizienz,...)
 - Gelenk- und Gliederschmerzen
 - Reduziertes Körperbewusstsein
 - Fettstoffwechselstörungen (Diabetes mellitus,...)

Körperliche Vorteile durch Bewegung



Psychosoziale Vorteile durch Bewegung



Wie viel sollten Sie sich bewegen?

- Vorgabe des Bundesministeriums für Gesundheit:

150 Min pro Woche

30 Min

30 Min

30 Min

30 Min

30 Min

10 Min

10 Min

10 Min

+ 2mal pro Woche Krafttraining

Wie viel sollten Sie sich bewegen?

- Mind. 150 Min. /Woche
 - Moderate Intensität
 - Mind. 10-minütige Einheiten über den Tag verteilt
 - Zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivität an mind. 2 Tagen/
Woche
 - Lange Sitzphasen vermeiden
- Versuchen Sie alle 30 Minuten aufzustehen

Wie lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren?

Bisher	Mögliche Veränderung
Aufzug, Auto, Rolltreppe	Zu Fuß, Treppe, Fahrrad/ E-Bike
Arbeitsmüdigkeit, Stress	Spaziergänge, Sportspiele, Hund
Soziales Umfeld, Familie	Sportliche Aktivität mit Familie/ Kinder/ Freunde, Vereine
Infrastruktur, Technologien	Zu Fuß
Freizeit	Sportliche Freizeitgestaltung
Bequemlichkeit	Motivierende, realistische Ziele setzen

Wie lässt sich Bewegung in den Berufsalltag integrieren?

- Aktive Pausen
- Walk and Talk
- Telefongewohnheiten
- Aktives Sitzen (Pezziball)
- Stehen statt Sitzen
- Timer stellen

Überwindungsstrategien

Barriere	Mögliche Überwindungsstrategie
„Keine Zeit“	Bewegung in tägliche Routine einbauen
„Keine Energie“	Tageszeit mit mehr Energie nutzen Ausprobieren, ob Aktivität mehr Energie gibt
„Keine Möglichkeiten“	Aktivitäten ohne Equipment wählen
„Schlechtes Wetter“	Liste mit „Schlecht-Wetter“ vorbereiten
„Keine Motivation“	Aktivitäten im Voraus fest einplanen Mit anderen zu Aktivitäten verabreden Feste Verpflichtungen schaffen (z.B. Gruppen)

Es braucht 3 Monate für die Muskeln und 6 Monate für das Gehirn.

Umsetzungsmöglichkeit

Hier können Sie dokumentieren, was Sie heute körperlich geleistet haben.

	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Borgskala
Tag 1	30	Gehen mit 2 Pausen		
Tag 2	20	mit Enkel auf Spielplatz		
Tag 3	20	im Garten Blumen gepflegt		
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				
Tag 8				
Tag 9				
Tag 10				
Tag 11				
Tag 12				
Tag 13				
Tag 14				
Tag 15				
Tag 16				

Quelle: <https://www.lungensport.org/downloads.html>

Zusammenfassung

- Allgemein: Je mehr, desto besser!
- EU-Richtlinie: 2-3mal/ Woche eine intensive körperliche Betätigung für ca. 20 Min.
- 10.000 Schritte am Tag
- Aktivitätstracker/ Pulsuhr

Falls noch Fragen auftreten
sprechen Sie uns an.
Sie finden uns in der Sporttherapie
(8. Stock)!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!