

# Gesundheitswirksame Bewegung



## ÄLTERE ERWACHSENE

### Zusammenfassung der Empfehlungen für ältere Erwachsene

- Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.
- Für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.
- Im Alter wirkt Bewegungsförderung per se auch unfallpräventiv. Ältere Menschen sollen sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen. Anpassungen der Bewegungsempfehlungen sind vor allem für gebrechliche oder abhängige ältere Menschen von Bedeutung.
- Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.
- Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit tun.
- Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu (siehe Dosis-Wirkungskurve).



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT



Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- KRAFT
- GLEICHGEWICHT
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER



### Dosis-Wirkungskurve



Empfehlungen aus dem Jahr 2013. Erstellt durch das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des Bundesamtes für Sport BASPO sowie in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Geriatrie, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS, Suva.

# Gesundheitswirksame Bewegung

## Zusammenfassung der Empfehlungen für Erwachsene

- Für körperlich Inaktive ist jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wichtig und bringt auch direkt ersten gesundheitlichen Nutzen. Langdauerndes Sitzen sollte öfter unterbrochen werden.
- Frauen und Männern im erwerbsfähigen Alter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.
- Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.
- Bereits Aktive können mit einem zusätzlichen Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit noch mehr für ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit tun.
- Weitere sportliche Aktivitäten bringen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser nimmt aber nicht mehr im gleichen Masse zu (siehe Dosis-Wirkungskurve).



## ERWACHSENE



ODER



IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT

MITTLERE INTENSITÄT



HOHE INTENSITÄT



Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- **AUSDAUER**
- **KRAFT**
- **BEWEGLICHKEIT**



## Dosis-Wirkungskurve



Empfehlungen aus dem Jahr 2013. Erstellt durch das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des Bundesamtes für Sport BASPO sowie in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS, Suva.

# Gesundheitswirksame Bewegung

## Zusammenfassung der Empfehlungen für Kinder und Jugendliche

- Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Dafür bietet sich eine Fülle von Sport- und Bewegungsaktivitäten an.
- Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.
- Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.
- Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.

Empfehlungen aus dem Jahr 2013. Erstellt durch das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG und des Bundesamtes für Sport BASPO sowie in Zusammenarbeit mit den folgenden Institutionen: bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, Gesundheitsförderung Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM, Sportwissenschaftliche Gesellschaft der Schweiz SGS, Suva.



## KINDER UND JUGENDLICHE

MINDESTENS

1h  
PRO TAG

MITTLERE  
INTENSITÄT



HOHE  
INTENSITÄT



Mehrmals pro Woche:

- KNOCHEN STÄRKEN
- HERZ-KREISLAUF ANREGEN
- MUSKELN KRÄFTIGEN
- GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
- BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

