



# **Wöchentliche Bewegungsempfehlungen**

---

## Hintergrund der Bewegungsempfehlungen

### **Warum bewegt man sich häufig nicht regelmäßig?**

Durch alltägliche Verpflichtungen fehlt vielen Menschen die Zeit für regelmäßige Bewegung. Häufig haben Menschen körperliche Einschränkungen oder Erkrankungen, die sie an der Durchführung bestimmter Bewegungen hindern. Außerdem können Pläne schnell durchkreuzt werden, zum Beispiel, wenn es draußen regnet oder wenn ein Termin dazwischenkommt.

### **Wie viel sollte man sich bewegen?**

Sie erhalten hiermit von uns wissenschaftlich fundierte und international verbreitete Bewegungsempfehlungen.

### **Wie schafft man es, sich mehr zu bewegen?**

Besonders wichtig ist es, Routinen zu entwickeln und regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren. Hilfsmittel aus dem Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramm für ältere Erwachsenen ab 60 Jahren (z.B. ein Übungskatalog und ein Bewegungstagebuch) könnten Ihnen neben diesen Bewegungsempfehlungen dabei helfen, Ihre persönliche Bewegung zu steigern.

---

**Bewegung** ist eine der besten Möglichkeiten, ein **gesundes und selbstständiges Leben** bis ins hohe Alter zu fördern. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach:

- die Muskeln werden schwächer,
- die Gelenke unbeweglich,
- die Standsicherheit lässt nach.

Hier ein Bild einfügen  
von Personen in  
Bewegung

Hier ein Bild einfügen  
von Personen in  
Bewegung

- Gehfähigkeit und Ausdauer
- Muskelkraft
- Gleichgewicht
- Beweglichkeit

Diese Prozesse laufen jedoch nicht automatisch ab, sondern lassen sich durch gezieltes Training zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Die vier wichtigsten Kernkompetenzen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter sind:

Auf dieser Grundlage wurden drei Bewegungsempfehlungen für Sie entwickelt. Diese finden Sie auf der nächsten Seite.

---

## Unsere Bewegungsempfehlungen für Sie

Versuchen Sie, die folgenden Empfehlungen zu Ihren persönlichen Bewegungszielen zu machen und auf diese hinzuarbeiten:

1. Machen Sie wöchentlich mindestens 150 Minuten **Ausdauertraining** bei mäßiger anstrengender (moderater) Intensität oder mindestens 75 Minuten bei anstrengender (intensiver) Intensität.
2. Machen Sie wöchentlich mindestens 2 Mal **Krafttraining** für die wichtigsten Muskelgruppen.
3. Trainieren Sie Ihr **Gleichgewicht** und Ihre **Beweglichkeit** wöchentlich 4 Mal für mindestens 5 Minuten.

Um diese Empfehlungen zu erreichen oder auf die Erreichung hinzuarbeiten, sollten Sie versuchen, das Folgende zu tun:

1. Wenn Sie bereits Sporttermine oder -verabredungen haben: Versuchen Sie, alle Termine einzuhalten. Planen Sie Ihre Bewegung und setzen Sie sich Ziele.
  2. Dokumentieren Sie Ihre Aktivität. Überprüfen Sie am Ende jeder Woche, ob Sie Ihre Bewegungsziele erreicht haben.
  3. Achten Sie auf sich und tun Sie nur das, was Ihnen guttut und Ihnen bei der Erreichung der Bewegungsziele hilft.
-

## Was Sie noch über Ausdauertraining wissen sollten

### **Ausdauer...**

ist wichtig, weil sie Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen positiv beeinflusst. Bei längerer Aktivität wird die Durchblutung des Gehirns angeregt und die Gehirngesundheit gefördert wird.

### **Welche Aktivitäten trainieren die Ausdauer?**

Für ein Ausdauertraining eignen sich eine Vielzahl von Sportarten, wie z.B. Walking, Nordic Walking, Joggen, Rudern, Schwimmen oder Wandern. Aber auch Alltagsaktivitäten wie Gartenarbeit, Wege zum Einkaufen, usw. gehören dazu.

### **Wie lang sollte Ausdauertraining mindestens dauern?**

Die Aktivität sollte mindestens 10 Minuten am Stück andauern, damit sie zählt.

### **Was ist moderate und was intensive Anstrengung?**

Sie verspüren eine moderate bzw. leichte bis mittlere körperliche Belastung, wenn Sie ein wenig tiefer und häufiger Luft holen müssen. Dass Sie stark angestrengt sind (intensiv), erkennen Sie daran, dass Sie ins Schwitzen kommen, Ihr Herz schneller schlägt und Sie deutlich tiefer und häufiger Luft holen müssen. Die Belastungsintensität sollte im moderaten Bereich zwischen 60-80% oder im intensiven Bereich zwischen 80-90% der maximalen Herzfrequenz liegen.

Ihre maximale Herzfrequenz können Sie über dieser Formel grob abschätzen:

$$220 - \text{Lebensalter}$$

Mehr zur Bedeutung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit und wie Sie diese trainieren können, können Sie aus dem „Fit im Nordwesten“-Übungskatalog erfahren.

---

## Was wir Ihnen noch mit auf den Weg geben möchten

### Tun Sie sich nur Gutes

Jeder Mensch hat eigene Bedürfnisse, Einschränkungen und Wünsche. Der richtige Weg ist für jeden Einzelnen unterschiedlich. Setzen Sie sich Ihre eigenen Ziele und versuchen Sie, die Bewegungsempfehlungen so gut Sie können und möchten, durchzuführen. Fühlen Sie sich wohl, haben Sie Spaß und setzen Sie sich nicht unter Druck!

### Ideen und Tipps für die Umsetzung

- Kontrollieren Sie Ihre Erfolge selbst und in einem geschützten Raum (z.B. zuhause). Erzählen Sie anderen gerne davon, wenn Ihnen das guttut. Laden Sie andere dazu ein, auf Sie stolz zu sein.
  - Dokumentieren Sie, wenn Sie mal etwas nicht schaffen und woran es gelegen haben könnte. Versuchen Sie, Ihre Pläne zu verbessern und aus kleinen „Fehlritten“ zu lernen.
  - Stellen Sie sich einen Wecker oder kleben Sie Erinnerungszettel an Ihre Spiegel – damit können Sie sich an Ihre geplanten Ziele erinnern.
  - Setzen Sie sich kleine Ziele und legen Sie dafür kleine Belohnungen fest, z.B. ein schönes Bad oder ein Telefonat mit einem Freund oder einer Freundin.
  - Motivieren Sie Freunde, Bekannte oder Familie, gemeinsam mit Ihnen aktiv zu sein.
  - Überlegen Sie sich, welche Hürden Sie bei sich entdecken und wie Sie diese überwinden können.
-