



universität
wien

Institut für Sport- und
Bewegungswissenschaft



MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT WIEN

Gesundheitssport

Prävention: die richtige Dosis
Alltagsaktivität und körperliches Training

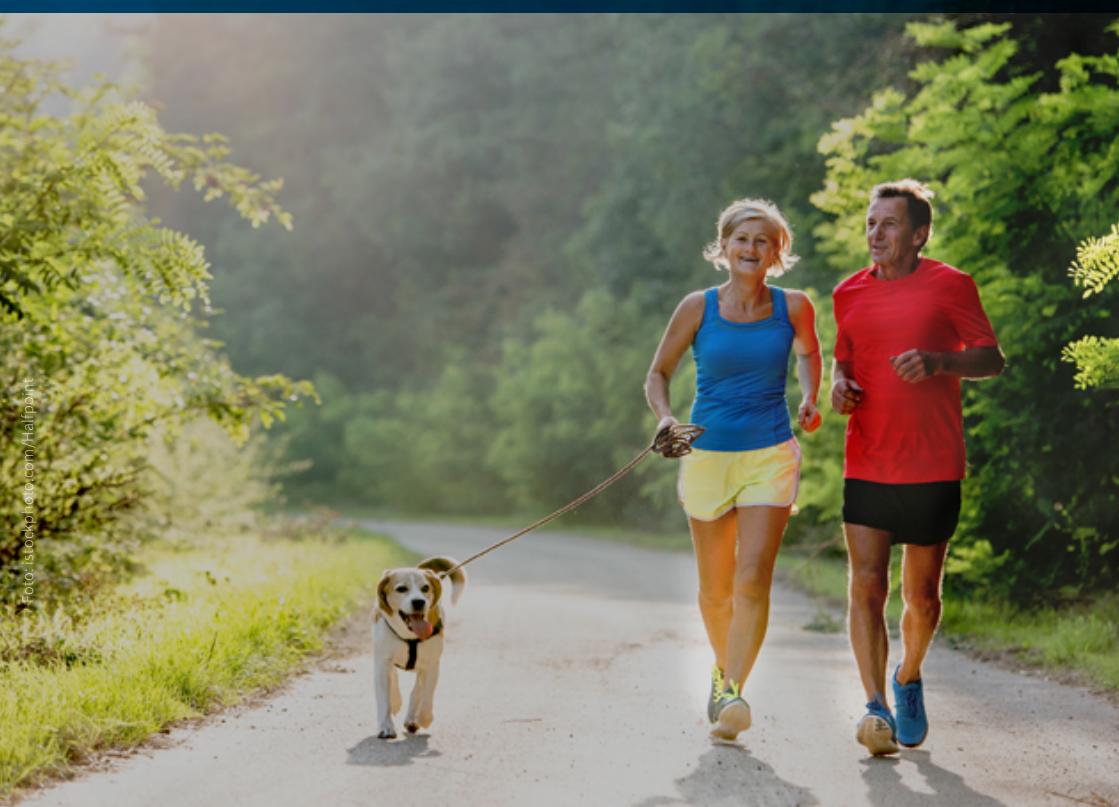


Foto: iStockphoto.com/Halfpoint

Fachbereich Sportmedizin, Leistungsphysiologie und Prävention
Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft
Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport

 Österreichisches
Institut für Sportmedizin
ÖISM



Bewegung: die beste Medizin

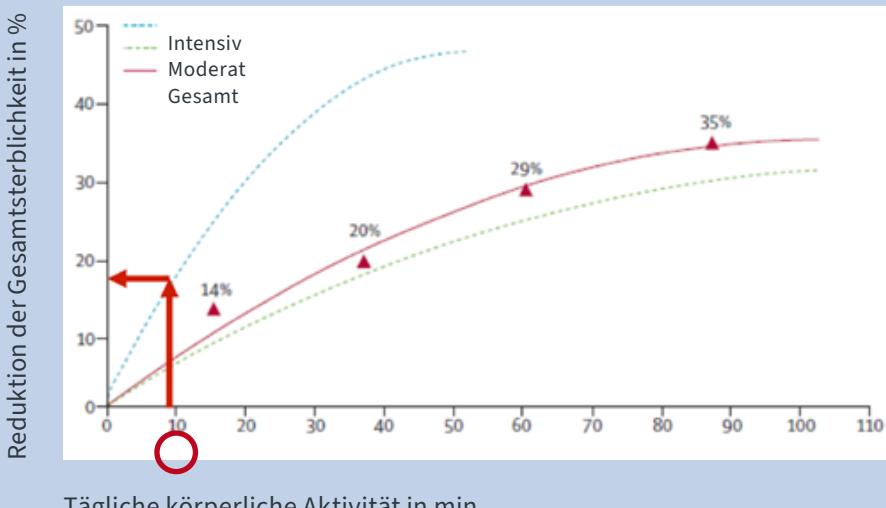
Durch einen aktiven Lebensstil können Sie **Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität erhalten**, Ihren Alterungsprozess verlangsamen und Ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten senken bzw. bei vorhandenen Erkrankungen zum Behandlungserfolg beitragen.

Moderate körperliche Aktivität an mindestens fünf Tagen pro Woche, für jeweils 30 Minuten – dies ist **die richtige Dosis für gesunde Erwachsene**.

Das belegen große wissenschaftliche Studien. Sind Ihnen 30 Minuten zu lang, können Sie kürzer und dafür intensiver trainieren, auch über den Tag verteilt. **Jede Belastung ab zehn Minuten zählt** (siehe Tabelle, Seite 8 und 9).



REDUKTION DER GESAMTSTERBLICHKEIT DURCH KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



Tägliche körperliche Aktivität verlängert das Leben.
Untersucht wurden 199.265 Männer und 216.910 Frauen in Taiwan von 1996 bis 2008. Quelle: Lancet 2011; 378: 1244-53.

Regelmäßigkeit ist das A und O

(Wieder-)Einstiegern raten wir: Übernehmen Sie sich nicht. **Starten Sie langsam und steigern Sie sich langsam.** Entscheidend ist, dass Sie sich das Training zur Gewohnheit machen.

Mit einem **Ausdauertraining** drei Mal pro Woche können Sie einer Vielzahl von Volkskrankheiten vorbeugen, etwa der Arterienverkalkung – die Hauptursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein **Krafttraining** zwei Mal pro Woche stärkt Ihre Muskulatur und vermindert Gelenkbelastungen. Krafttraining ermöglicht Ihnen, unter anderem Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern.

Zusätzlich können spezielle Koordinations- und Beweglichkeitsübungen Ihre Bewegungssicherheit im Alltag erhöhen und Ihr Sturzrisiko senken; dies ist insbesondere für ältere Menschen wichtig.

Nutzen Sie unsere internistisch-sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung – regelmäßig, so wie Sie auch Ihr Auto zum Check bringen. Unsere Vorsorgeuntersuchungen verschaffen Ihnen Gewissheit über Ihren Gesundheitsstatus. Eventuelle Erkrankungen können dabei frühzeitig erkannt werden.



„Ich fing mit 72 Jahren an zu laufen, weil ich die langweiligen Gespräche über **Beerdigungen** leid war.“
Ruth Rothfarb | die mit 81 ihren ersten Marathon bestritt

Foto: Béres, München

10 gute Gründe für mehr Bewegung

Ein körperlich aktiver Lebensstil

- ✓ verbessert bzw. erhält Ihre Lebensqualität
- ✓ erhöht Ihre körperliche Belastbarkeit
- ✓ senkt erhöhten Blutdruck und entlastet damit Ihr Herz
- ✓ hält Ihre Gefäße elastisch und bremst Ihre Arterienverkalkung
- ✓ verbessert Ihre Blutfettwerte
- ✓ erhält Ihre Beweglichkeit
- ✓ verbessert Ihren Stoffwechsel und hilft bei der Gewichtsreduktion
- ✓ erhöht Ihre Muskelkraft und bewahrt Ihre Gelenke vor Verschleiß
- ✓ steigert Ihre Konzentration und Ihr Denkvermögen
- ✓ hilft beim Stressabbau und fördert Ihr Schlafverhalten

Fangen Sie an! Am besten sofort.

Mindestens 750 MET-Minuten/Woche

Mit der **Einheit MET** (metabolisches Äquivalent) lässt sich der **Energieverbrauch verschiedener körperlicher Aktivitäten** vergleichen. 1 MET entspricht dem Ruheumsatz von ca. 3,5 ml Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute.

MODERATE BELASTUNGEN

wie Walken oder Tanzen
haben einen Energieverbrauch von

3-6 MET

HOHE BELASTUNGEN

wie Aquafitness oder Laufen
haben einen Energieverbrauch von

>6 MET

6 MET



Radfahren

Zügiges Gehen

5 MET





Tanzen



Aquafitness



Holz hacken



Gymnastik



Laufen

Ihr Risiko u. a. für Herz-Kreislauf- und Krebs-erkrankungen senken
Sie bereits ab **750 MET-Minuten pro Woche.**

Diese erreichen Sie z. B. durch:

$$5 \times 30 \text{ Minuten} \times 5 \text{ MET} = 750 \text{ MET-Minuten}$$

Moderate Belastungsintensität

3-6 MET

GEHEN UND WALKEN

Gehen/Walken mit ca. 5,5 km/h in der Ebene	4 MET
Gehen/Walken mit ca. 6,5 km/h in der Ebene	5 MET

HAUSHALT UND BERUF

Rasenmähen	4 MET
Holz tragen und stapeln	5 MET

FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Schwimmen (kein Sportschwimmen)	4 MET
Tanzen	4 MET
Pilates	4 MET
Gymnastik, Tischtennis, Reiten	4 MET
Golfen	4 MET
Federball (freizeitliches Spiel)	4 MET
Basketballwürfe	4 MET
Tennis (Doppel)	5 MET
Training auf dem Ergometer/Crosstrainer (mittlere Intensität)	5 MET
Radfahren in der Ebene mit 16 - 20 km/h	6 MET

Hohe Belastungsintensität

> 6 MET

GEHEN, WANDERN UND LAUFEN

Schnelles Gehen mit ca. 7 km/h in der Ebene	6 MET
Wandern mit mittlerer Geschwindigkeit und Steigung	7 MET
Laufen mit ca. 8 km/h (ebenes Gelände)	8 MET
Laufen mit ca. 9,5 km/h (ebenes Gelände)	10 MET

HAUSHALT UND BERUF

Schneeschippen	7 MET
Tragen schwerer Lasten	7 MET
Schwere körperliche Arbeit	8 MET

FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Fußball (zwanglos)	7 MET
Fußball (als Wettkampfspiel)	10 MET
Tennis (Einzel), Volleyball (als Wettkampf), Beach-Volleyball	8 MET
Aquafitness	8 MET
Sportschwimmen	8-11 MET
Radfahren in der Ebene mit ca. 20 - 23 km/h	8 MET
Radfahren in der Ebene mit ca. 23 - 25 km/h	10 MET
Ski-Langlauf mit ca. 4 - 6 km/h	7 MET
Ski-Langlauf mit ca. 8 - 12,5 km/h	9 MET

Ihre persönliche Statistik

Berechnen Sie Ihre wöchentliche körperliche Aktivität und tragen Sie hier Ihre MET-Minuten ein

BEISPIELWOCHE	2 x 15 min Gehen	(5 MET)	150	
	30 min Radfahren	(6 MET)	180	
	30 min Gehen	(5 MET)	150	
	30 min Tanzen	(4MET)	120	
	2 x 15 min Gehen	(5 MET)	150	750 MET*min

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

WOCHE 5

WOCHE 6

WOCHE 7

„Ein aktiver Alltag und regelmäßiges körperliches Training sind das beste Anti-Aging-Medikament. Sie helfen einfach und effektiv, Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.“

Univ.-Prof. Dr. Jürgen Scharhag

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Sportmediziner,
Sportkardiologe (DGK), Kardiovaskulärer Präventivmediziner (DGPR)



Foto: Silvia Béres, München

Fachbereich für Sportmedizin,
Leistungsphysiologie und Prävention
Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft
Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport
institut-schmelz.univie.ac.at



Österreichisches Institut für Sportmedizin
sportmedizin.or.at



Medizinische Universität Wien
www.meduniwien.ac.at

