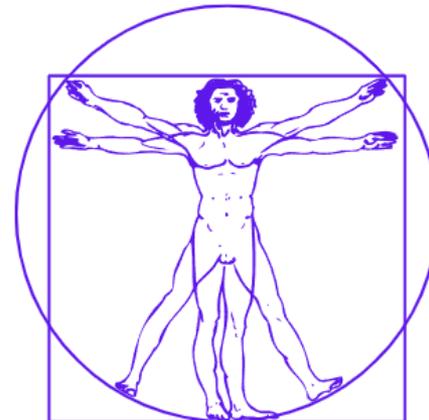




Remote
Health

Kursunterlagen

Grundlagen gesunder Bewegungsprogramme

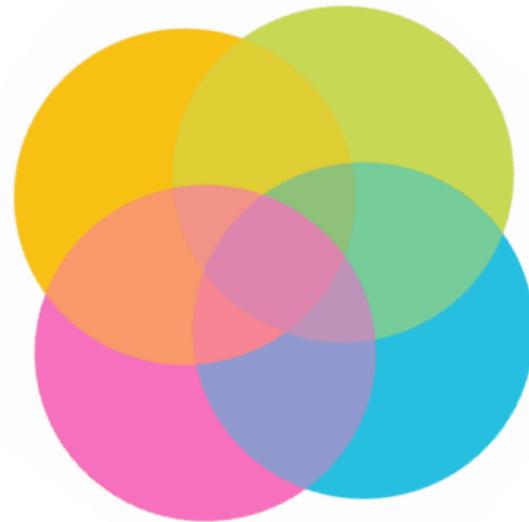


Inhalt

- **Grundlagen**
Auswirkungen auf die Gesundheit
- **Bewegungsempfehlungen**
für alle Altersgruppen
- **Bewegungsförderung**
SMART-Formel und Motivation
- **Trinkempfehlung**
Wie viel muss ich beim Sport trinken?

Grundlagen ^(1,2)

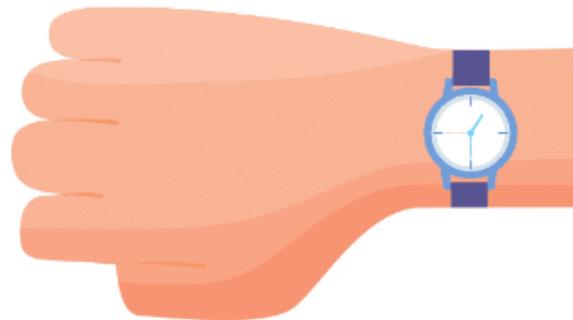
Auswirkungen auf die Gesundheit



Bewegungsprogramme:

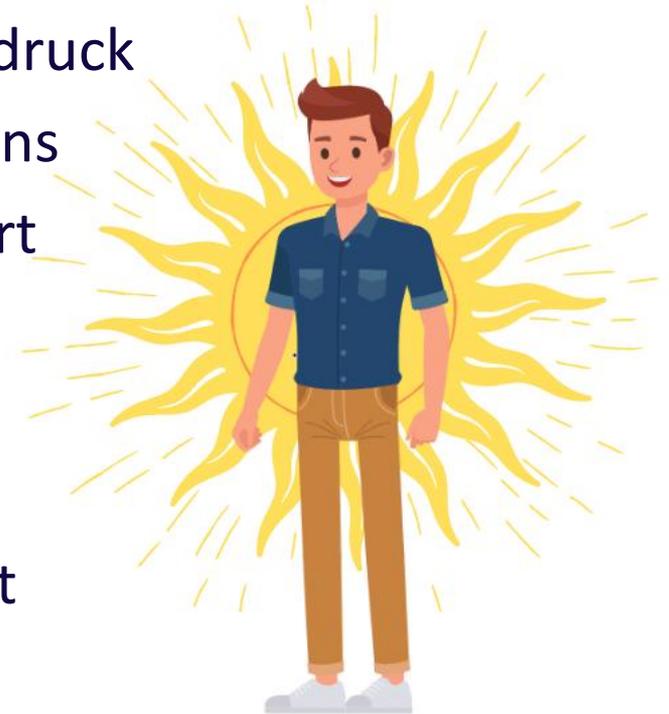
Bewusste und strukturierte Bewegungsabläufe mit dem Ziel der körperlichen Fitness, hierbei nimmt die Gesundheitsvorsorge eine entscheidende Rolle ein.

Wo der berufliche Alltag wenig Platz für körperliche Bewegung lässt, sind vor allem strukturierte Bewegungsprogramme notwendig.



Positive Effekte auf die Gesundheit:

- Stressabbau
- Verringert das Risiko von hohem Blutdruck
- Förderung des geistigen Wohlbefindens
- Aufbau von Knochenmasse, verhindert Knochenschwund (Osteoporose)
- Senkt das Frakturrisiko
- Senkung des Sturzrisikos
- Verringert das Risiko von Übergewicht



Positive Effekte auf die Gesundheit:

- Senkt das Entstehungsrisiko von Typ 2 Diabetes
- Senkt die Mortalität von Patientinnen mit Brustkrebs
- Senkt das Risiko koronarer Herzkrankheiten
- Fördert die Gehirnentwicklung und geistige Fähigkeiten
 - Verlangsamt die Entwicklung neurodegenerativer Krankheiten
 - Stimmungsaufhellung, Reduktion depressiver Symptome
 - Verlangsamt den altersbedingten Abbau motorischer Fähigkeiten



Big Three:

Die sogenannten Big Three, die großen Drei, sind Faktoren, die Zivilisationskrankheiten auslösen. Diese sind:

ungesunde Ernährung

Rauchen

Bewegungsmangel



Folgen von Bewegungsmangel:

- Übergewicht
- Rückenschmerzen
- Konzentrationsschwäche
- Lernstörungen
- Bluthochdruck
- Typ 2 Diabetes
- Koronare Herzkrankheit
- Geschwächtes Immunsystem, Allergien



Folgen von Bewegungsmangel:



- Geschwächte Gelenke
- Bandscheibenvorfall
- Geschwächte Herzmuskeln, Herzinfarkt
- Verspannungen in Hals und Nacken, Kopfschmerzen
- Darmgeräusche, Verstopfungen, Verdauungsprobleme
- Andauerndes Trägheitsgefühl
- Knochenschwund
- Arthrose

Bewegungsempfehlungen ⁽³⁾

für alle Altersgruppen



Kinder (5-17 Jahre)

Empfehlung pro Woche:

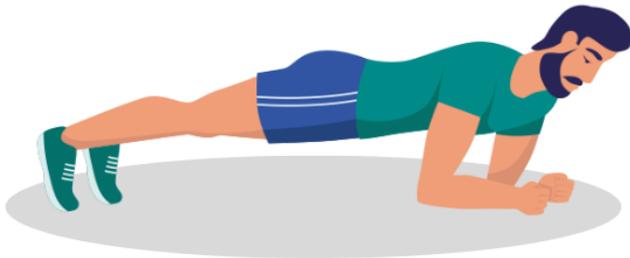
- Durchschnittlich 60 Minuten pro Tag moderate bis intensive Aktivität



Erwachsene (18-64 Jahre)

Empfehlung pro Woche:

- 150-300 Minuten moderate Aktivität
 - Oder mindestens 75-150 Minuten intensive Aktivität
 - Oder eine äquivalente Mischung beider Intensitäten
- Zusätzliche gesundheitliche Vorteile bringen Ganzkörper-Kraftübungen an zwei oder mehr Tagen



Senioren (ab 65 Jahre)

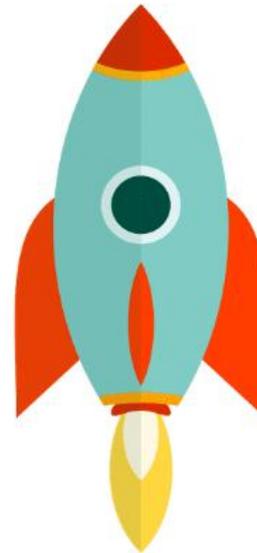
Empfehlung pro Woche:

- Wie bei den Erwachsenen
- Zusätzlich an 3 oder mehr Tagen abwechslungsreiche Bewegungen mit Schwerpunkt auf funktionellem Gleichgewichts- und Krafttraining bei mittlerer oder höherer Intensität, um die funktionelle Leistungsfähigkeit zu verbessern und Stürzen vorzubeugen



Bewegungsförderung⁽⁴⁾

SMART-Formel und Motivation



SMART-Formel

Formuliere dein Ziel mit Hilfe der SMART-Formel.

- S**pezifisch: konkrete Zieldefinition
- M**essbar: Überprüfbarkeit anhand von Kriterien, bspw. Mengenangaben (5 Kilometer laufen)
- A**kzeptiert: der Wille muss da sein
- R**ealistisch: Formulierung von realistischen Zielen
- T**erminiert: festgelegter Zeitpunkt zu dem das Ziel erreicht sein soll

Tipps für mehr Motivation:

- Finde eine Sportart, die dir Spaß macht
- Belohne dich
- Mache feste Pläne
- Teile deine Vorhaben und Fortschritte
- Trainiere mit anderen
- Höre beim Workout deine Lieblingsmusik
- Mache Vorher-Nachher-Fotos
- Sprich positiv mit dir selbst



Tipps für mehr Motivation:

Jede kleinste Bewegung hat bereits einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Langsam anfangen, nichts überstürzen und sich immer weiter steigern sind gute Wege, um aktiv zu werden und auch zu bleiben.



Trinkempfehlung⁽⁵⁾

Wie viel muss ich beim Sport trinken?



Wie viel soll ich beim Sport trinken?

Faustregel: *ein Milliliter Wasser pro eine verbrannte Kilokalorie (kcal) an Energie*

Fallbeispiel: Ich verbrenne beim Joggen 500kcal, also muss ich einen halben Liter Wasser zusätzlich trinken.



Oder

Faustregel: *Gewichtsmessung mit leerer Blase vor und nach dem Sport, Gewichtsunterschied entspricht Flüssigkeitsverlust, welcher in Milliliter getrunken werden muss*

Fallbeispiel: Ich wiege nach dem Sport 500 Gramm weniger als vor dem Sport, also muss ich einen halben Liter Wasser zusätzlich trinken

Man sollte niemals dehydriert in den Sport starten, am Besten am Vortag bereits viel trinken und 15 bis 30 Minuten vor dem Sport einen halben Liter Wasser zu sich nehmen.

Während des Sports sollte man jede 15 Minuten bis zu 250ml Wasser getrunken haben.



Quellen:

1. Buscher, H. (2022, August 01). Körperliche Aktivität. https://www.medicoconsult.de/koerperliche_aktivitaet/
2. Anhalt, U. (2021, November 02). Bewegungsmangel – Folgen, Ursachen und Symptome. <https://www.heilpraxisnet.de/symptome/bewegungsmangel-folgen-ursachen-symptome/>
3. WHO. (2020, November 26). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Gutknecht, L. (2022, August 01) Motivation zum Sport: Wie du durchstartest und wirklich dranbleibst. https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/schweinehund-die-besten-tipps-fuer-mehr-motivation_aid_11762.html
5. Krumbe, A. (2022, Juli 28). Trinken beim Sport: So trinkt man richtig beim Sport. <https://www.evidero.de/trinken-beim-sport>

©Remote Health EU, 2022, gefördert von Erasmus+

Autor: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München

Editorial & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Übersetzung: Lulu Jiang, M.A., Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu