

Bewegung

Mindestempfehlung – eine halbe Stunde jeden Tag

Frauen und Männer jeden Alters sollten sich jeden Tag (oder zumindest an den meisten Tagen der Woche) mindestens eine halbe Stunde mit mittlerer Intensität bewegen. Aktivitäten, die mindestens zehn Minuten dauern und bei leicht beschleunigtem Atem stattfinden, können über den Tag zusammengezählt werden.

Gesundheitlicher Nutzen

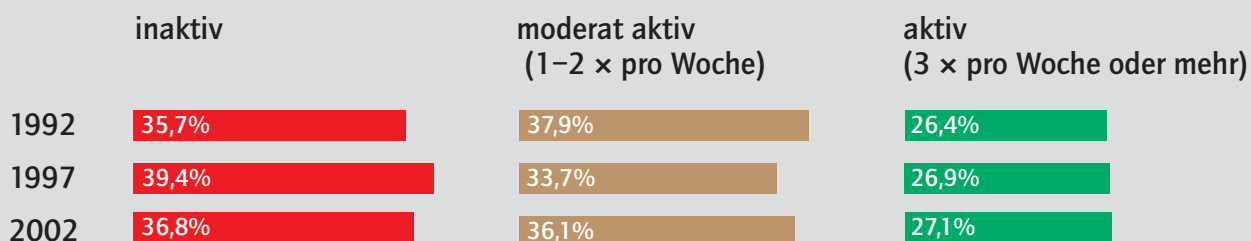
Diese Mindestempfehlung hat bereits günstige Effekte auf die Gesundheit, auf das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass Menschen, die bisher kaum aktiv waren, durch mehr Bewegung den grössten zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit erwarten können.

Sich gesundheitswirksam zu bewegen heisst nicht zwingend, Sport treiben. Alltagsaktivitäten wie zügiges Gehen, Treppensteigen, Velofahren oder Gartenarbeiten haben den Vorteil, dass sie sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Als Freizeitaktivitäten eignen sich besonders jene Bewegungsarten, die wenig Material und Übungsaufwand verlangen, ein tiefes Unfallrisiko haben und sich ein Leben lang betreiben lassen wie zum Beispiel Wandern, Walking, Velofahren, Schwimmen, Wassergymnastik oder Skilanglauf.

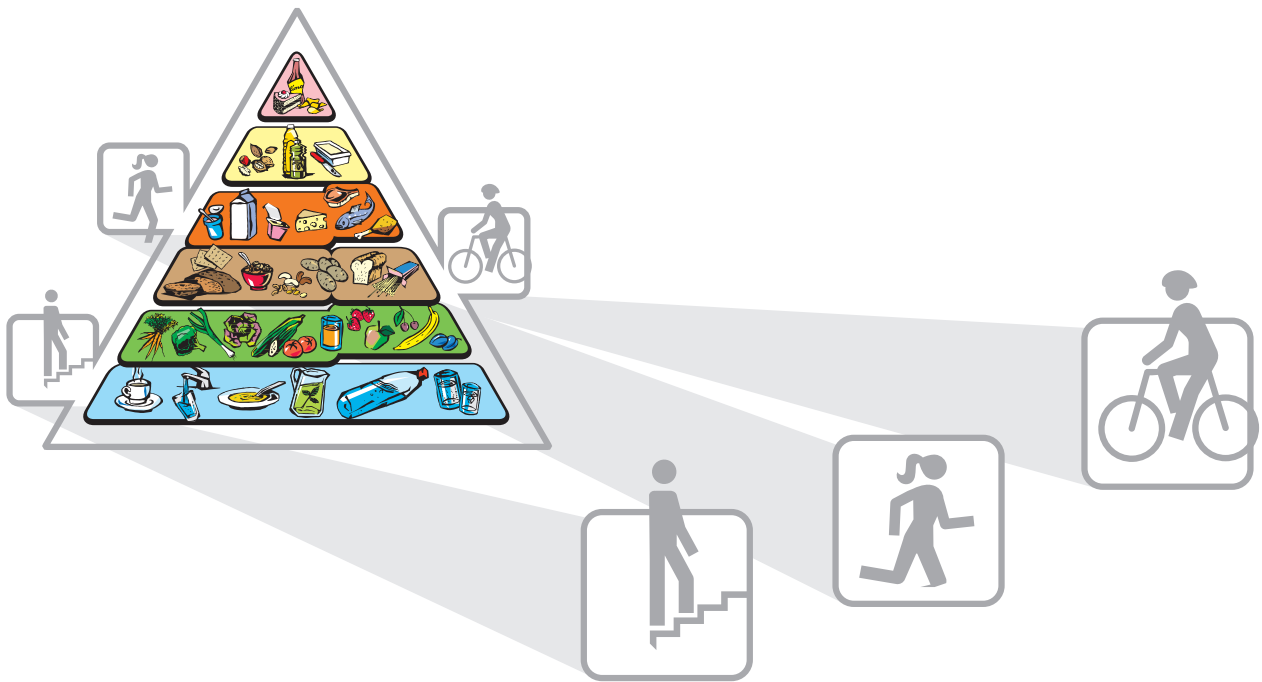
Regelmässige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für viele Krankheiten. Bewegung hellt die Stimmung auf. Zudem leben körperlich Aktive länger und sind im Alter länger selbstständig.

Statistik

Bewegung in der Freizeit 1992–2002



QUELLE: SCHWEIZERISCHE GESUNDHEITSBEFRAGUNGEN 1992, 1997, 2002, BFS, NEUENBURG



Die Bewegungspyramide



ORIGINALPUBLIKATION: GRUNDLAGENDOKUMENT «GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNG», BUNDESAMT FÜR SPORT, MAGGLINGEN