



Wie viel Bewegung braucht der Mensch?



SA, 6. 4.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund –
Das Magazin

Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, lässt die Muskeln wachsen und die Laune steigen. Sie sorgt für ein gesundes Herz, erhöht das Selbstbewusstsein und fördert die Gehirnaktivität – in jedem Alter! Denn Bewegung durchflutet den Körper mit Sauerstoff. Dabei ist es ganz wichtig, eines festzuhalten – Bewegung meint nicht: schneller, höher, weiter. Wir befinden uns nicht mehr im römischen Kolosseum und auch nicht in der Vorbereitung auf die nächsten Olympischen Spiele.

Uns geht es nicht um Siegen oder Verlieren, sondern um Spaß – an der Bewegung. Das kann schon das Gassigehen mit dem Hund sein, das Zufußgehen in die Arbeit oder das absichtliche Übersehen des Aufzugs.

Gerade jetzt im Frühling bietet sich außerdem die Gartenarbeit oder der Frühjahrsputz an.

Tägliche Bewegung. Optimal wären für einen gesunden, erwachsenen Menschen jedenfalls täglich 30–45 Minuten Bewegung. Dieser Richtwert lässt sich allerdings etwas aufteilen und somit vielleicht noch einfacher in den Alltag integrieren: Man kann sich etwa für eine halbe Stunde moderate Bewegung täglich entscheiden, indem man z. B. Rad fährt, tanzt oder zu Fuß geht. Diese empfohlenen 30 Minuten können außerdem aus mehreren kürzeren Aktivitäten von mindestens 5 Minuten Dauer bestehen. Die zweite Variante wäre drei Mal pro Woche mindestens 20 Minuten intensive Bewegung einzuplanen, etwa Joggen, Fußball oder Squash. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO), aber auch der Internationale Bewegungsplan des

Bundesministeriums für Gesundheit, empfehlen für den Anfang etwa 20 Minuten pro Tag oder rund 140 Minuten in der Woche. Denn langsam und mit Maß starten lautet die Devise. Es nützt niemandem, sich und seinen Körper zu überfordern. Die meisten Menschen glauben, gleich voll motiviert losstarten zu müssen – und vergessen dabei, dass unsere Muskulatur und der gesamte Bewegungsapparat diese Bewegung gar nicht mehr gewohnt sind.



„BEWEGUNG MEINT
NICHT: SCHNELLER,
HÖHER, WEITER“

Volkskrankheit Bewegungsmangel. Die Menschheit hat sich im Laufe der Jahre durch die Evolution stark verändert. Verglichen mit den Millionen Jahren Menschheitsentwicklung hatten wir in den Industrieländern nur wenige Generationen Zeit für eine genetische Anpassung an die Bewegungsarmut unserer Zeit.

Biologisch gesehen ist der Mensch also immer noch Jäger und Sammler. Die zunehmende Motorisierung ersetzte allerdings die Muskelkraft – und unser Körper hat mit Bewegungsmangel und in weiterer Folge mit erhöhten Krankheitsrisiken zu kämpfen. Um nun den Körper

wieder an die Bewegung zu gewöhnen empfiehlt es sich, vorsichtig zu starten, auf die Signale des Körpers zu hören und auf die richtige Ausrüstung zu achten. Beginnen sollte man generell mit Ausdauertraining. Es stärkt den Kreislauf und lässt sich bereits durch schnelles Gehen oder mäßiges Laufen erreichen. Der Muskelaufbau und das Gleichgewichtstraining sollten in weiterer Folge bausteinartig hinzukommen. Dabei hat man aber keine Eile. Wichtig ist, dass der Punkt, auf den aufgebaut wird, bereits gut funktioniert – sonst überfordert man den Körper und verliert den Spaß daran. ■