

Bewegung und Training – Jeder Schritt zählt

Aktiv bleiben – für mehr Gesundheit und Lebensqualität

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wirksamsten Maßnahmen, um die Gesundheit zu fördern und vielen Erkrankungen vorzubeugen. Dennoch verbringen viele Menschen einen großen Teil ihres Tages im Sitzen – im Büro, im Auto oder zu Hause. Die Folgen können sich langfristig auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Bewegungsapparat auswirken.

Die gute Nachricht: Schon kleine Veränderungen im Alltag können einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Warum Bewegung so wichtig ist

Körperliche Aktivität beeinflusst nahezu alle Organsysteme positiv. Regelmäßige Bewegung kann:

- das Herz-Kreislauf-System stärken,
- den Blutdruck positiv beeinflussen,
- das Risiko für Typ-2-Diabetes senken,
- die Muskulatur kräftigen,
- Stress reduzieren und die Stimmung verbessern,
- die Schlafqualität fördern.

Viele Menschen berichten bereits nach wenigen Wochen von mehr Energie und einem besseren allgemeinen Wohlbefinden.

Wie viel Bewegung wird empfohlen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Dazu zählen beispielsweise zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen. Alternativ können auch 75 Minuten intensivere körperliche Aktivität ausreichend sein.

Zusätzlich wird empfohlen, die Muskulatur an mindestens zwei Tagen pro Woche gezielt zu trainieren. Das klingt zunächst nach viel, entspricht aber lediglich etwa 20 bis 30 Minuten Bewegung pro Tag.

Bewegung muss kein Sportprogramm sein

Viele Menschen glauben, sie müssten sofort joggen oder ein Fitnessstudio besuchen. Dabei entsteht ein großer Teil der gesundheitsfördernden Bewegung bereits im Alltag.

Wer häufiger die Treppe statt des Aufzugs nutzt, kurze Wege zu Fuß erledigt oder regelmäßig kleine Spaziergänge einbaut, sammelt wertvolle Bewegungsminuten. Auch Gartenarbeit, Hausarbeit oder das Spielen mit den Enkeln können dazu beitragen, den Körper aktiv zu halten. Entscheidend ist nicht die perfekte Trainingsform, sondern die Regelmäßigkeit.

Welche Bewegungsformen eignen sich besonders?

Eine Kombination aus Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining hat sich besonders bewährt. Geeignete Ausdauersportarten sind beispielsweise:

- zügiges Gehen,
- Nordic Walking,
- Radfahren,
- Schwimmen,
- Tanzen.

Ergänzend helfen einfache Kräftigungsübungen dabei, Muskulatur und Gleichgewicht zu erhalten. Dies wird insbesondere mit zunehmendem Alter immer wichtiger.

Wie gelingt der Einstieg?

Beginnen Sie langsam und setzen Sie sich realistische Ziele. Schon wenige Minuten Bewegung pro Tag sind besser als gar keine Bewegung.

Wählen Sie möglichst eine Aktivität, die Ihnen Freude bereitet und gut in Ihren Alltag passt. Wer regelmäßig aktiv ist, bleibt meist langfristig dabei. Kleine, aber dauerhafte Veränderungen sind oft erfolgreicher als ein überambitionierter Start.

Wann sollte ich mich ärztlich beraten lassen?

Wer längere Zeit keinen Sport betrieben hat oder an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegs- oder Gelenkbeschwerden leidet, sollte die Belastbarkeit vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlich besprechen.

Gemeinsam kann geklärt werden,

- welche Belastung sinnvoll ist,
- welche Sportarten geeignet sind,
- ob besondere Vorsichtsmaßnahmen erforderlich sind.

Das Wichtigste auf einen Blick

Regelmäßige Bewegung gehört zu den wichtigsten Bausteinen für ein gesundes Leben. Bereits 20 bis 30 Minuten Aktivität pro Tag können die Gesundheit positiv beeinflussen. Es muss kein Leistungssport sein – entscheidend ist, eine Form der Bewegung zu finden, die Freude bereitet und langfristig in den Alltag integriert werden kann.

Ihre persönliche Bewegungs-Checkliste

- ☐ Täglich möglichst in Bewegung geblieben.
- ☐ Sitzzeiten regelmäßig unterbrochen.
- ☐ Mehr Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt.
- ☐ Kraft und Beweglichkeit regelmäßig trainiert.
- ☐ Eine Bewegungsform gefunden, die Freude bereitet.

Wir sind für Sie da

Sie möchten aktiver werden oder sind unsicher, welche Form der Bewegung für Sie geeignet ist? Sprechen Sie uns gerne an. Gemeinsam finden wir einen Weg, wie Sie mehr Bewegung gesund und langfristig in Ihren Alltag integrieren können.

Praxis Dr. Michael Denne
Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Hinweis: Diese Informationen ersetzen nicht die individuelle ärztliche Beratung oder Untersuchung. Bei bestehenden Erkrankungen oder Beschwerden sollte die körperliche Belastbarkeit individuell beurteilt werden.