DEZEMBER 2021

#MEINHERZHELFER

AUSGABE 24

SPORT

WAS, WARUM UND WIE VIEL IST GESUND?

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

SPORT: WAS, WARUM UND WIE VIEL IST GESUND?

Eigentlich gibt es keinen Grund, sich nicht zu bewegen, oder? Natürlich: Jeder in seinem Tempo und in der Intensität, die einem selbst guttut. Es muss nicht immer der Marathonlauf sein – **jede Aktivität zahlt sich aus!** Das konnten britische Wissenschaftler in einer Kohortenstudie erneut eindrucksvoll belegen. Diejenigen Studienteilnehmer, die sich am meisten bewegten, hatten in der Studie ein rund 50 % niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass Sport ein wichtiger Faktor in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist (1,2). Aber welche Sportart soll ich machen und wie schaffe ich es, im Alltag aktiv zu sein? Wann bewege ich mich zu wenig, wann genug, und gibt es auch ein „zu viel"? Diese und viele andere Fragen beantworten wir Dir im Folgenden.

Wie viel Sport ist (herz-) gesund?

Um Deine Gesundheit zu erhalten und zu fördern, gilt für Dich als Erwachsener:

• mindestens **150 Minuten (das sind 2,5 Stunden) pro Woche Ausdauertraining**, und zwar so, dass Du Dich sportlich aktiv fühlst, aber nicht komplett verausgabst.

• ODER **75 Minuten pro Woche (das sind 1,25 Stunden) Ausdauersport mit hoher Intensität**, also so, dass Du danach ziemlich kaputt bist.

• ODER beide Intensitäten **für 75 bis 150 Minuten wöchentlich kombinieren (3,4)**.

Deine Sporteinheiten kannst Du ruhig **auf mehrere Tage verteilen**. Allerdings sollte **jede Aktivität mindestens 10 Minuten lang** sein (3,4).

Achtung: *Wenn Du Vorerkrankungen hast, solltest Du unbedingt mit Deinem Arzt sprechen, bevor Du Dir sportliche Ziele steckst. Auch wenn Du bisher eher Team Sofa warst und keinen Sport getrieben hast, solltest Du mit Deinem Arzt Rücksprache halten, bevor Du mit dem Sport loslegst. Ziel ist es, Deinen Körper langsam an die Belastung zu gewöhnen, um ihn nicht zu überfordern.*

Wenn Du wissen möchtest, ob und wie sich regelmäßige Bewegung auch in Sachen Herzgesundheit für Dich auszahlt, dann kannst Du das hier nachlesen.

Sport im Alltag: Unsere 3 Tipps, wie Bewegung zu Deiner Routine wird

Ok, Sport ist gesund – so weit, so gut. Du weißt nun auch, wie viel Bewegung nötig ist, um positive Effekte auf Deine Gesundheit zu erzielen. Doch eine Frage bleibt: Wie schaffst Du es, den Sport in Deinem Alltag unterzubringen? Hier kommen unsere 3 besten Tipps:

1. Mache Sport zu Deiner Freizeitbeschäftigung!

Wenn Du Dich mit **Deinen Freunden zum Sport verabredest** anstatt zum Fernsehen oder zum Kochen, hast Du die Bewegung fest im Kalender stehen und noch eine zusätzliche Motivation, es wirklich durchzuziehen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer wöchentlich fixen Laufrunde vor der Arbeit mit einer Freundin, einer Radtour zum Feierabend mit Deinen Kollegen oder einer Familien-Wanderung am Wochenende?

2. Sei jeden Tag aktiv!

Es muss nicht immer eine schweißtreibende Sporteinheit sein. Du bringst Dich auch in Bewegung, wenn Du **tägliche Wege** zum Supermarkt oder zur Post **mit dem Rad oder zu Fuß** zurücklegst und die Treppe anstelle des Aufzugs benutzt. Auch Dein Wochenputz zählt als körperliche Aktivität!

3. Baue Bewegung auch in Deine Arbeitsroutine ein!

Schon Deinen **Weg zur Arbeit** kannst Du **sportlich gestalten**: zum Beispiel mit dem Rad oder E-Bike. Interne Anrufe solltest Du Dir möglichst sparen – **gehe Doch lieber persönlich bei Deinen Kollegen vorbei**. Damit unterbrichst Du auch das ewig lange Sitzen, welches Dein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann (5). Du arbeitest im Home Office? Dann versuche, zum Beispiel zu jedem Telefonat aufzustehen und eine Runde in der Wohnung zu drehen. Das ist eine gute Möglichkeit, die regelmäßige Bewegung zur Routine werden zu lassen. Wenn sich die Möglichkeit ergibt, kannst Du dienstliche Telefonate sogar mit einem kurzen Spaziergang verbinden. Das wird auch Deine Augen entspannen, die sonst den ganzen Tag auf Papiere und Bildschirme starren müssen (6,7).

Weitere Ideen, wie Du mehr Bewegung in Deinen Alltag bringst, liest Du hier in unserem passenden Blogbeitrag.

Sport im Freien in der kalten Jahreszeit

Du möchtest Dich gerne mehr bewegen, aber solltest Du wirklich gerade jetzt anfangen, wenn der Winter quasi schon vor der Tür steht? Aber klar doch! Kältere Temperaturen sind definitiv keine Ausrede, um sich vor dem Sport zu drücken. Denn egal, ob es draußen kalt ist oder warm: **Sport stärkt Dein Immunsystem und auch andere Organsysteme wie das Herz-Kreislauf-System, den Atmungsapparat und die Muskulatur (8,9).**

Frei nach dem Motto „Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung“ solltest Du Deine Sportkleidung bei niedrigen Temperaturen wie folgt auswählen: Trage innen ein Kleidungsstück aus Funktionsstoff, der die Feuchtigkeit von Deiner Haut abtransportiert. Trage außen ein Material, welches wind- und wasserabweisend ist – falls Dich doch mal ein Regenschauer überrascht. Wenn es richtig kalt wird, kannst Du dazwischen noch eine wärmende Schicht einbauen.

Du brauchst noch mehr Tipps, wie Du es schaffst, Dein Bewegungspensum im Winter beizubehalten? Dann lies‘ unbedingt unseren passenden Blogbeitrag hier.

Also ab in die Laufschuhe, in den Fahrradsattel oder zu einem Spaziergang raus in den Wald. Die Bewegung an der frischen Luft wird nicht nur für Deinen Körper, sondern auch für Deine mentale Gesundheit eine Wohltat sein – versprochen!

Du möchtest mehr über das Thema „Bewegung“ im Allgemeinen lesen? Und lernen, wie Du trotz Übergewicht fit wirst und wie Du Deinen Körper auf mehr Bewegung vorbereitest? Dann schaue dazu doch mal auf unsere Stiftungswebsite (hier klicken).

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE 81190

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir circa **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen durchschnittlich **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

* SIEHE HERZ-REPORTS (HTTPS://WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE/DAS-HERZ-REPORTING/)

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtung ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

Quellen

(1) J. Rommelfanger (2021): Viel Bewegung hilft viel, mehr hilft noch mehr – kein Limit nach oben für kardiovaskulären Benefit? In: MedScape. Online unter https://deutsch.medscape.com/artikelansicht/4909703

(2) R. Ramakrishnan et al. (2021): Accelerometer measured physical activity and the incidence of cardiovascular disease: Evidence from the UK Biobank cohort study. In: Plos Medicine, Online-Vorveröffentlichung. Online unter https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003487

(3) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2017): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung – Sonderheft 03 Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung.

(4) World Health Organization (2010): Global Recommendations on Physical Activity for Health. Genf.

(5) D.R. Young et al. (2014): Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality. A Science Advisory From the American Heart Association. In: Circulation, Vol. 134. S. e262-79.

(6) American Heart Association (2017): No Time for Exercise? Here Are 7 Easy Ways to Move More! Online unter https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/no-time-for-exercise-here-are-7-easy-ways-to-move-more

(7) Assmann-Stiftung für Prävention (2019): Bewegung. Aktiv im Alltag. Online unter https://www.assmann-stiftung.de/bewegung/aktiv-im-alltag/

(8) Winter Sports and Health. 2014. In: Journal of the American Medical Association, Vol. 63, Nr. 15. S. 1301-2.

(9) American Heart Association (2016): How to Stay Active in Cold Weather. Online unter https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/how-to-stay-active-in-cold-weather

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.