



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

MGAFS
Niedersachsen e.V.

Handout 04.08.2021

KURZWahl GESUNDHEIT

AUFSTEHEN, HINGEHEN, TREPPENSTEIGEN - SEDENTÄRER LEBENSSTIL UND BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Referentin: Dr. Birgit Sperlich, Universität Würzburg



Hintergrund

Regelmäßiges Bewegen ist für die menschliche Gesundheit unabdingbar und ist ein kostenloser Gesundbrunnen. Allerdings hat sich unser Alltag zu einem immer körperlich inaktiveren und sesshafteren Lebensalltag entwickelt, welches gesundheitliche Risiken birgt. Unser Alltag ist häufig durch dauerhaftes Sitzen und Bewegungslosigkeit geprägt. Hier müssen wir gegensteuern!

I. Wieviel Bewegung soll es ein?

Mindestbewegungsempfehlungen für Erwachsene (Bundesministerium für Gesundheit 2016 & Weltgesundheitsorganisation 2020, [1,2])

- Alle Erwachsenen sollten sich regelmäßig bewegen – Jeder Schritt zählt!
- Erwachsene sollten **mindestens 150–300 Minuten** pro Woche einer ausdauerorientierten Bewegung mit moderaten Intensität (z.B. Spazierengehen) ausüben; oder mindestens 75–150 Minuten einer ausdauerorientierten Bewegung mit höherer Intensität (z.B. Joggen, sportliches Radfahren etc.); oder ausdauerorientierte Bewegung in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten durchführen, um einen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.
- Erwachsene sollten zusätzlich **muskelkräftigende Übungen** der großen Muskelgruppen an mindestens zwei Tagen pro Woche durchführen
- Erwachsene sollten **lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden** und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit Bewegung jeglicher Intensität (einschließlich ganz leicht-intensiven Bewegungsformen) unterbrechen.

→ **Mehr bewegen – weniger Sitzen! Jeder Schritt zählt!**

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



II. Wie kann ich das in meinen Alltag integrieren?

- **Bewusstmachung:** Wieviel bewege ich mich eigentlich am Tag? Wie lang sind meine Sitzzeiten? Führen Sie vielleicht einmal eine Bewegungstagebuch und ein Sitzprotokoll! Wie ging es Ihnen dabei?

Möglichkeit des Bewegungstagebuches:

	Bewegungsart (Denken Sie an Bewegung während der Arbeit / im Haushalt, um Wege zurückzulegen (Fahrradfahren, zu Fuß gehen) und in Ihrer Freizeit)	Dauer	So habe ich mich dabei gefühlt 😊 😐 😞
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Leitfragen zu Ihren Sitzzeiten:

Wie lange sitzen Sie täglich während der

	Minuten	So habe ich mich dabei gefühlt 😊 😐 😞
Arbeit		
des Transportes (um Wege zurückzulegen, Auto fahren, Nutzen des ÖPNVs)		
Fernsehens		
Nutzung von Computer, Tablet, Smartphones etc.		
Sonstigen Freizeit		
Gesamt (Addieren Sie die Minuten der fünf Bereiche zusammen)		

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

▪ **Ziele & Strategien für sich persönlich finden – Ein Beispiel:**

Mein Bewegungsziel pro Tag in dieser Woche

Überlegen Sie was Ihre persönlichen Bewegungsziele sind, die auch praktikabel für Sie sind? Und wie möchten Sie diese ganz konkret erreichen? Gibt es Dinge, die Sie von der Umsetzung abhalten (Barrieren)? Was könnte Ihnen bei der Umsetzung helfen?

Diese Woche möchte ich:

1) Mich täglich ___ Minuten bewegen.

Dies erreiche ich durch folgende Maßnahmen/Bewegungseinheiten:

- Was: _____ Wann am Tag: _____ Mit wem: _____
- Was: _____ Wann am Tag: _____ Mit wem: _____
- Was: _____ Wann am Tag: _____ Mit wem: _____

2) In meinem Alltag für ____ Min/Tag weniger sitzen

Dies erreiche ich durch folgende Maßnahmen:

- _____
- _____
- _____

3) Wenn ich sitze, möchte ich alle ___ Minuten Aufstehen.

Dies erreiche ich durch folgende Maßnahmen (Denken Sie an die Tagesabschnitte bei denen Sie viel sitzen – Fernsehen, Sociale Medien, etc.):

- _____
- _____
- _____

Strategien, um sich mehr zu bewegen

- Tägliche Bewegungsrituale (morgens nach dem Aufstehen etc.)
- Einen Tages-/Wochenplan gestalten
- Bewegungsangebote in der Umgebung herausuchen (Angebotes des Gesundheitssports (Verein), Krankenkassengestützte Kurse, VHS, Jobcenter?)
- Nutzen Sie jede Treppe, wenn es Ihnen körperlich möglich ist
- Versuchen Sie Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen (zum Einkaufen, etc.)
- Versuchen Sie kleine Alltagsrituale einzubauen (Zähneputzen im Einbeinstand, beim Kochen Kniebeugen, in der Werbung – 2 Kräftigungs-Übungen etc.)
- Verabreden Sie sich zu Bewegungseinheiten – Spaziergehen etc.
- Was sind Ihre weiteren Ideen:

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Strategien, um aufzustehen

- Timer stellen / Wearable nutzen, welches an die Sitzzeiten erinnert
- Bei jeder Werbung im Fernsehen aufstehen
- Wenn Ihr Telefon klingelt / jedes Mal, wenn Sie jemanden anrufen aufstehen
- Beim telefonieren spazieren gehen
- Nach Abschluss einer Aufgabe aufstehen
- Wenn Sie müde werden
- Wenn Sie Beschwerden im Rücken, Nacken und Schultern verspüren – Mobilisationsübungen
- Was sind Ihre weiteren Ideen:

1. World Health Organization, W. *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*; World Health Organisation: Genf, 2020.
2. Pfeifer, K.; Rütten, A. Nationale empfehlungen für bewegung und bewegungsförderung. *Gesundheitswesen* **2017**, 79, S2-S3.



Geben Sie uns Feedback!

Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?
Welche Themen wünschen Sie sich?
Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Haben Sie noch Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de

Weiterführende Projektinformationen

Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V