

Pressemitteilung

Direktion Bayreuth-Kulmbach

AOK-Bewegungstipp

Bewegung stärkt die Gesundheit

Bayreuth, 12.01.2024

Wer sich ausreichend bewegt, lebt gesünder. Das wissen nicht nur Medizinerinnen und Mediziner, sondern auch ein Großteil der Bevölkerung in Bayern, wie eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK ergab. Die Mehrheit der Befragten (60 %) befürchtet demnach, im Laufe ihres Lebens aufgrund zu geringer körperlicher Aktivität zu erkranken. Und 45 Prozent führen sogar eigene gesundheitliche Beschwerden auf Bewegungsmangel und zu langes Sitzen zurück. „Bewegung hat einen außerordentlich positiven Einfluss auf unseren Körper“, bestätigt Ulrike Fischer, Bewegungsexpertin bei der AOK in Bayreuth, und ergänzt: „Sie erhöht die Durchblutung, stärkt damit das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an.“ Weitverbreiteten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes kann so vorgebeugt werden. Zudem trägt sportliche Bewegung auch dazu bei, gesundheitsgefährdendes Übergewicht abzubauen.“ Vielversprechend findet Ulrike Fischer, dass laut Umfrage über drei Viertel aller Befragten in Bayern (80 %) Spaß an körperlicher Aktivität haben.

In Bewegung kommen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt gesunden Erwachsenen ein Minimum von 21 Minuten Bewegung pro Tag – oder 150 Minuten pro Woche – in moderater bis hoher Intensität. „Moderat bedeutet, dass man einen erhöhten Puls hat, leicht ins Schwitzen kommt, aber nicht außer Atem gerät“, so Ulrike Fischer. Also normales Radfahren oder schnelles Gehen nach dem Leitsatz „Laufen ohne Schnaufen“. Damit ist kein Spaziergang gemeint – der kann aber ein guter Start für diejenigen sein, die sich bisher sehr wenig bewegen, um sich dann nach und nach an weitere sportliche Betätigung heranzutasten.

Die empfohlenen 21 Minuten an Mindestbewegung pro Tag sehen für jede und jeden ein bisschen anders aus: Alter, körperliche Fitness und Vorerkrankungen spielen eine

Rolle. „Letztlich geht es darum, den Alltag, ob im Beruf oder in der Freizeit, möglichst aktiv und bewegungsreich zu gestalten“ erklärt Ulrike Fischer. Wenn man diese Mindestempfehlung aus medizinischen Gründen nicht erreichen kann, sollte man sich so viel bewegen, wie es die eigene gesundheitliche Situation erlaubt.

Gesundheitskurse nutzen

Idealerweise geht man über das Minimum von 21 Minuten Bewegung pro Tag hinaus und erhöht die wöchentliche körperliche Aktivität, um einen noch größeren Gesundheitseffekt zu erzielen. Die AOK unterstützt dabei, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und nachhaltig etwas für die eigene Gesundheit zu tun. „Wir fördern eine Vielzahl von Gesundheitskursen, aus denen man das für sich passende Bewegungsangebot auswählen kann“, so Ulrike Fischer. Auch digitale Prävention ist im Programm. Ein Vorteil bei den Cyberfitness-Angeboten ist, sich jederzeit und überall per PC, Tablet oder Smartphone in Kurse einloggen zu können ohne an feste Kurszeiten gebunden zu sein.

Internet-Tipps für mehr Bewegung:

www.aok.de/bayern/gesundheitsangebote

www.aok.de/bayern/cyberpraevention

Bilderservice:

Bild:



Bildunterschrift:

Egal, ob jung oder alt – Bewegung macht Spaß, besonders in der Gruppe.

Urhebervermerk:

© PantherMedia / Arne Trautmann