



## Neue Richtlinien zur Bewegung

**Viel Bewegung ist und bleibt eine der wichtigsten Vorsorge-Maßnahmen für ein langes, gesundes Leben. Das bestätigt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit ihren neuen Richtlinien zur Bewegung.**

### **150 bis 300 Minuten moderates Training pro Woche**

Experten werteten dafür zahlreiche Studien aus. Das Ergebnis: Erwachsene sollten mindestens 150 bis 300 Minuten moderates Training pro Woche absolvieren oder 70 bis 150 Minuten intensives Training. Dabei sollten die Menschen nicht nur ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, sondern auch ihre Muskeln stärken.

### **Krafttraining auch für Senioren über 65**

Deswegen empfiehlt die WHO regelmäßiges Krafttraining – und zwar auch für Senioren über 65. Außerdem gilt es, sitzende bzw. statische Tätigkeiten so weit wie möglich zu vermeiden.

Für Kinder ist es besonders wichtig, ihren natürlichen Bewegungsdrang auch ausleben zu können – und zwar mindestens eine Stunde am Tag.

### **Bewegung auch von Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen**

Neu ist, dass die WHO auch die Bewegung von Erwachsenen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen in den Fokus rückt. Denn auch wer zum Beispiel unter den Folgen eines Schlaganfalls leidet, profitiert bei der Rehabilitation von viel Bewegung. Die WHO

appelliert an alle Länder, entsprechende Konzepte für mehr Bewegung in der Bevölkerung zu erstellen, denn die Tendenz ist erschreckend: Rund 30 Prozent der Menschen weltweit bewegen sich im Alltag nicht ausreichend, bei den Kindern sind es sogar 80 Prozent.

## **Menschen, die einen Schlaganfall erleiden profitieren von Fitness**

Eine Negativ-Entwicklung, die sich langfristig bemerkbar machen könnte, aber beeinflussbar ist: „Experten gehen davon aus, dass mindestens 70 Prozent aller Schlaganfälle durch eine gesunde Lebensweise vermeidbar wären. Sich viel zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und nicht zu rauchen, sind entscheidende Faktoren für die Gesundheit“, erklärt Präventions-Expertin Miriam Hilker. Menschen, die trotz einer gesunden Lebensweise einen Schlaganfall erleiden, profitieren meist auch in diesem Fall von ihrer Fitness: „Wir erleben oft, dass sich Betroffene, die vorher Sport gemacht haben, schneller und besser wieder erholen.“

Wir haben 5 Tipps für Sie für ein bewegtes Leben. Laden Sie sich hier unsere Handlungsempfehlungen herunter.

 [Download](#)

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023