



© Fotolia

Bewegung: Wann ist die beste Zeit?

Da sind sie wieder, die guten Vorsätze zum neuen Jahr. Platz 4 der beliebtesten Ziele belegt ein Dauerbrenner: Mehr bewegen! Eine neue Studie zeigt jetzt, wann die beste Zeit dafür ist.

Daten von mehr als 86.000 Männern und Frauen aus der so genannten UK-Biobank werteten Wissenschaftler der Universität Leiden (Niederlande) aus. Dabei ging es um die Frage, wie viel und zu welcher Tageszeit sich die Menschen sportlich bewegten. Sechs Jahre lang beobachtete die Forschungsgruppe die Probanden und registrierte in dieser Zeit 3.700 Herz-Kreislauf-Ereignisse.

Bei der Untersuchung, wer einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erlitt, fiel den Forschenden etwas auf: Menschen, die morgens Sport trieben, waren seltener betroffen. Bei Frauen war dieser Effekt noch ausgeprägter. Unabhängig davon, dass Sport generell die beste Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen ist, folgern die Forschenden, dass der Zeitpunkt für sportliche Aktivitäten zusätzlich einen Einfluss auf ihre Wirkung hat.

Ist Sport am Morgen also noch gesünder als später am Tag? Man darf gespannt sein, ob weitere Studien diese Annahme bestätigen.

Quelle: [European Journal of Preventive Cardiology](#).

Bewegung im täglichen Leben

Für optimale Effekte auf Ihre Gesundheit empfiehlt die WHO mindestens 150 Minuten ausdauerorientierte Bewegung pro Woche mit moderater Intensität *oder* 75 Minuten Bewegung pro Woche mit hoher Intensität. Dabei gilt: Die Bewegung muss nicht an einem Stück stattfinden, sie sollte über die Woche verteilt werden, zum Beispiel je 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen in der Woche.

Um sich im Alltag mehr zu bewegen, gibt es allerhand Möglichkeiten. Zunächst gilt es, sich die eigenen körperlichen Aktivitäten im Tagesverlauf bewusst zu machen. Manche Alltagsaktivitäten beinhalten bereits viel gesunde, aber teilweise „versteckte“ Bewegung, die Ihnen guttut, ohne dass Sie es vielleicht merken.

Mit unserem Bewegungsrechner können Sie versteckte Bewegungen in Alltagsaktivitäten entdecken und sich die persönliche Bewegungsbilanz aufbessern.

> **[Wie fällt Ihre persönliche Bewegungsbilanz aus?](#)**

Zuletzt aktualisiert: 16.04.2024