



Wie viel Bewegung ist im Alter sinnvoll?

Auch in der 2. Lebenshälfte sollten wir jede Gelegenheit nutzen, Bewegung und Sport in unser Leben einzubauen. Jede Aktivität ist besser als keine und für Bewegungseinsteiger ist schon schnelles Gehen ein wirksamer Beginn.

Wieviel Bewegung sinnvoll ist beschreiben die Österreichischen Bewegungsempfehlungen:

Förderlich für die Gesundheit älterer Menschen sind mindestens:

- **150 Minuten → 2½ Stunden** pro Woche Bewegung **mit mittlerer Intensität**
oder
- **75 Minuten → 1¼ Stunden** pro Woche Bewegung **mit höherer Intensität**
oder
- eine **adäquate Kombination** aus beiden Bereichen.

Optimal ist, wenn die Umsetzung auf möglichst viele Tage der Woche verteilt wird. Jede Einheit sollte mindestens zehn Minuten durchgehend dauern.

Weiters sollten ältere Menschen an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden.

Zusätzlich sind für ältere Menschen koordinative Übungen wichtig, um beispielsweise das Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen zu erhalten oder zu verbessern und damit die Sturzgefahr reduzieren zu können.

Ein weiterer großer gesundheitlicher Nutzen liegt für ältere Personen auch in der Umsetzung von täglich rund 7.500 Schritten und mehr pro Tag.

Wichtig ist, die Empfehlungen in Abhängigkeit vom Bewegungsvermögen und den spezifischen gesundheitlichen Risiken individuell anzupassen!

Zivilisationserkrankungen wie Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck treten in der Lebenszeit immer früher auf, daher sind immer mehr Menschen immer länger krank und immer mehr Menschen verbringen einen immer größeren Teil ihres Lebens als Patienten.

Durch körperliches Training gelingt es, unabhängig vom maximal erreichten Niveau der Leistung eine gute und für ein selbstständiges Leben ausreichende Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter hinein zu erhalten und den Beginn der Pflegebedürftigkeit hinauszuschieben.

