

Ausreichende körperliche Aktivität kann die Gesundheit positiv beeinflussen. Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung hilft beispielsweise nicht nur Typ-2-Diabetes und Übergewicht vorzubeugen, sondern wirkt sich auch positiv aus, wenn man bereits von diesen Erkrankungen betroffen ist.

Bewegungspyramide

Die Bewegungspyramide zeigt Ihnen, wie viel und welche Art von Bewegung Sie als Erwachsener in Ihren Alltag einbauen sollten.

Starten Sie mit kleinen Zielen und leichten körperlichen Aktivitäten und steigern Sie die Häufigkeit, Intensität und Dauer der Bewegung Schritt für Schritt.



Sitzen:

So wenig wie möglich. Stattdessen durch Bewegung jeder Intensität ersetzen.
Nicht vermeidbare lange Sitzphasen immer wieder durch Bewegung auflockern.

Ausdauer- und Kräfteinheiten:

- Mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche aerobe körperliche Aktivität* mit moderater Intensität (zum Beispiel schnelles Gehen, langsames Laufen); zum Beispiel 5-mal 30 Minuten pro Woche **oder**
- Mindestens 75 bis 150 Minuten pro Woche aerobe körperliche Aktivität* mit höherer Intensität (zum Beispiel Schwimmen, schnelles Radfahren, Laufen) **oder**
- Kombination aus Einheiten moderater und höherer Intensität.
- Zusätzlich an mindestens 2 oder mehr Tagen pro Woche Kraftübungen.

Alltagsbewegung:

So viel wie möglich: Zum Beispiel täglich Rad fahren, zu Fuß gehen oder Treppen steigen.
Jede Art von Bewegung im Alltag ist besser als keine Bewegung. Körperliche Aktivität, egal wie lange sie andauert, hat positive Effekte auf die Gesundheit.

*Aerobe körperliche Aktivität beschreibt Bewegungen, bei deren Ausführungen sich die großen Muskeln des Körpers über einen längeren Zeitraum hinweg rhythmisch bewegen. Aerobe Aktivität – auch Ausdauertraining genannt – verbessert die kardiorespiratorische Fitness. Beispiele sind Gehen, Laufen, Schwimmen und Radfahren.

[Link zu den Quellen!](#)

Angeboten von:



Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages