

Mensch, beweg Dich!

Körperliche Aktivität hat eine gesicherte Gesundheitswirkung, dokumentierte präventive Effekte und beeinflusst die Stimmungslage positiv. Auch die mentale Leistungsfähigkeit wird durch regelmäßige und in der Intensität variierende Bewegung verbessert.

Aber wie hoch ist das notwendige Pensum an körperlicher Aktivität, das zu diesen Effekten führt? Eine europäische Multicenter Studie zeigte 2011, dass nur ein Drittel der Europäer die klassische WHO (World Health Organization) Empfehlung von mindestens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche erreicht.

Diese 150 min moderater Bewegung pro Woche sollten Blöcke von mindestens 10 min körperlicher Aktivität enthalten, zum Beispiel 5 x 30 min.

Eigene Bewegungsumfänge messen



Was bedeutet "moderat" und wie kann man dies messen? Soll neben Büroalltag nun auch noch für den Marathon trainiert werden?

Es geht darum, körperliche Aktivität in den Tagesablauf einzubauen und einen aktiven Lebensstil zu pflegen. Dabei zeichnet sich ein Pedometer, also ein Schrittzähler, der den ganzen Tag mitgeführt wird, als eine sehr preiswerte und effektive Hilfe aus. Leicht verständlich und zudem noch unterstützend kann am Ende des Bürotages überprüft werden, wie viele Schritte bis zur individuellen Vorgabe fehlen. Sogenannte Pedometer Indices geben dabei eine Empfehlung von mindestens 10.000 Schritten pro Tag an, denn erst ab diesem Pensum kann man von "aktivem" Lebensstil sprechen. Für jemanden, der seinen Job überwiegend sitzend ausführt, ist

dies schon eine große Hürde. Setzen Sie sich realistische Ziele und überlegen Sie systematisch, wie Sie am Tag diese Schrittzahl auf den "Tacho" bekommen.

Eine Möglichkeit: Auf dem Weg zur Arbeit einfach eine Haltestelle früher aussteigen, oder das Auto eine Straße weiter parken. Noch besser wäre natürlich, gleich das Fahrrad zu nehmen oder zu Fuß zu gehen. Achtung: Für das Fahrradfahren sind Pedometer nicht geeignet, da sie hier keine Aktivität messen.

Während der Arbeitszeit vielleicht auch mal zum nächsten Bürozimmer laufen, statt anzurufen. Und während der Mittagspause die nähere Umgebung zu Fuß und mit erhöhter Atemfrequenz erkunden. Kleinigkeiten, die am Schluss des Tages doch einen großen Unterschied in der Summe der absoluten Schritte machen.

Moderate und intensive Bewegung messen



Welche Intensität sollte ich dabei verfolgen? Laufen ohne zu Schnaufen oder immer maximal?

Die WHO-Empfehlung spricht von "moderater" Intensität. Der einfache, langsame Spaziergang zählt also nicht zu den notwendigen Bewegungsumfängen. Der Puls sollte genauso wie die Atemfrequenz messbar erhöht sein. Wohl bemerkt: Es geht hier nicht um Sport, sondern um die Aktivitäten, die mindestens benötigt werden, damit der Körper nicht einrostet, die aber schon ausreichen, um das Risiko für die meisten Zivilisationskrankheiten signifikant zu senken. Bis zu 40 Prozent geringeres vorzeitiges Sterberisiko ist durch mehr Bewegung und Sport möglich.

Um die Fitness zu steigern und sportliche Ziele zu verfolgen, sind größere Umfänge und höhere Intensitäten notwendig. Im Vergleich zu keiner Bewegung bewirken leicht bis mäßig in-

tensive Alltagsaktivitäten eine 4 %ige Risikoreduktion der Gesamtsterblichkeit, durch jede Steigerung der wöchentlichen Bewegungsdosis um eine Stunde. Mäßig intensive Freizeitaktivitäten wie Nordic Walking, Tanzen, Radfahren und Wandern führen zu einer 6% igen Risikoreduktion der Gesamtsterblichkeit. 300 Minuten Bewegung pro Woche bewirken eine 19 %ige Risikoreduktion bei moderat intensiver Alltagsbewegung. Wird die Intensität bis hin zum höher intensiven Ausdauertraining gesteigert, kann sogar eine 39 %ige (!) Risikoreduktion resultieren.

Daraus folgt:

➔ *Mehr und intensivere Bewegung*
= *höherer Gesundheitsnutzen*



Ihre körperliche Aktivität:

- Mindestens 150 min moderates Training pro Woche
- Mithilfe des Pedometers 10 000 Schritte in den Alltag einbauen

Borg- Skala - die Hilfe für die richtige Intensität

Mit der Borg-Skala kann die subjektiv empfundene Anstrengung bei der körperlichen Aktivität einfach und effektiv ermittelt werden.

1-10 Borg Skala	
0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Moderat
4	Schon härter
5	Hart
6	
7	Sehr hart
8	
9	Wirklich sehr hart, puh...
10	Maximal: mehr geht nicht

Ein gutes Maß, um diese individuelle Anstrengung zu messen, ist die Borg-Skala. Von 0, Ruhe bis 10 Maximale Anstrengungen gibt sie Auskunft über das individuelle Anstrengungsempfinden. Unter einem "moderaten" Training, das die WHO empfiehlt, versteht man die Einschätzung im Bereich 3 (moderat) bis 4 (schon härter). Ohne komplizierte und kostenaufwändige Geräte kann die Borg-Skala effizient im Alltag und während der körperlichen Aktivität eingesetzt werden. Moderate Intensität bedeutet einfach gesagt auch: man kann bei der Aktivität reden aber nicht mehr singen.

Gehören Sie schon zu dem vorbildlichen Drittel, die das wöchentliche, minimale Bewegungspensum erreicht? Dann gilt es, die Intensitäten zu variieren. Eine Einheit von mindestens 10 min. sollte dann einer höheren Intensität entsprechen, also mindestens 6 auf der Borg-Skala. Zusätzlich kann man das Programm mit mentalen Übungen während der Aktivität erweitern. Dazu eignet sich zum Beispiel das mentale Nordic Walking, mehr dazu unter:

www.mentalnordicwalking.de

Probieren Sie es einmal aus!

Uwe Schröder
Institut für Sporternährung e.V.,
www.isonline.de