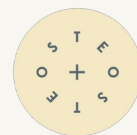


Bewegung, die wirkt.



Die WHO-Empfehlungen für Erwachsene – verständlich erklärt.

WHO-KERNSATZ

Bewegung muss nicht perfekt sein. Jede Bewegung zählt – und etwas Bewegung ist besser als keine.

Für gesunde Erwachsene empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Kombination aus regelmäßiger Ausdauerbewegung, Muskelkräftigung und möglichst wenig langer Sitzzeit. Diese Empfehlung ist ein gesundheitlicher Orientierungsrahmen – kein Leistungsziel.

Die WHO-Kurzfassung für Ihre Woche

150–300

Minuten pro Woche
MODERAT AEROB

75–150

Minuten pro Woche
INTENSIV AEROB

2+

Tage pro Woche
MUSKELN KRÄFTIGEN

Sie wählen eine der beiden Ausdaueroptionen – oder verbinden beide Formen miteinander. Entscheidend ist die Bewegung über die Woche hinweg.

WHO-EMPFEHLUNG

Die WHO empfiehlt für Erwachsene 150–300 Minuten moderate oder 75–150 Minuten intensive aerobe Bewegung pro Woche. Ergänzend werden muskelkräftigende Aktivitäten an mindestens zwei Tagen empfohlen.

01 AUSDAUERBEWEGUNG

Wie fühlt sich die passende Intensität an?

„Cardio“ ist ein gebräuchlicher Begriff. Die WHO verwendet jedoch die Bezeichnungen moderate und intensive aerobe Bewegung. Es geht um Aktivitäten, die Herzschlag und Atmung anregen.

150–300 MINUTEN

Moderat

Die Atmung wird merklich schneller. Sprechen in ganzen Sätzen ist noch möglich. Beispiele können zügiges Gehen, entspanntes Radfahren, Wandern oder Aquafitness sein.

75–150 MINUTEN

Intensiv

Die Atmung ist deutlich beschleunigt; längere Sätze fallen schwerer. Beispiele können Joggen, schnelles Radfahren, zügiges Schwimmen oder dynamische Sportarten sein.

Mischen ist ausdrücklich erlaubt.

Moderate und intensive Einheiten können kombiniert werden. Zum Beispiel können Spaziergänge, Fahrradtouren und einzelne sportlichere Einheiten gemeinsam Ihre Bewegungswoche bilden. Es muss nicht alles in einem langen Training stattfinden.

Im Alltag

Zu Fuß gehen, Treppen nutzen, Wege mit dem Rad oder aktive Haus- und Gartenarbeit zählen mit.

In der Freizeit

Spazieren, Tanzen, Schwimmen, Wandern und Sport können Ausdauerbewegung sein.

Im Beruf

Auch körperlich aktive Arbeit und regelmäßige Bewegungspausen tragen zur Gesamtbewegung bei.

ALLTAGSTAUGLICH

Die beste Bewegungsform ist die, die zu Ihrem Alltag passt und die Sie regelmäßig wiederholen können.

02 KRAFT & ALLTAG

Muskeln kräftigen. Sitzzeit begrenzen. Schrittweise beginnen.

Neben der Ausdauer empfiehlt die WHO muskelkräftigende Aktivitäten an zwei oder mehr Tagen pro Woche. Gemeint sind Übungen für die großen Muskelgruppen – nicht zwingend Training im Fitnessstudio.

Krafttraining Zum Beispiel Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Bändern, Gewichten oder an Geräten.	Große Muskelgruppen Beine, Rumpf, Rücken, Brust, Schultern und Arme können über die Woche hinweg berücksichtigt werden.	Sitzzeit Lange Zeiten im Sitzen oder Liegen möglichst regelmäßig durch Bewegung unterbrechen.
---	---	---

Ein guter Start ist klein und regelmäßig.

Wenn Sie bisher wenig aktiv waren, beginnen Sie mit einem Umfang, der gut machbar ist, und steigern Sie Dauer oder Intensität schrittweise. Bereits kurze Bewegungsphasen sind sinnvoll. Der Weg zur Empfehlung darf in kleinen Etappen erfolgen.

MERKSATZ	Nicht alles oder nichts: Regelmäßigkeit ist wichtiger als ein perfekter Plan.
----------	--

Das Wichtigste zum Mitnehmen

Ausdauer 150–300 Minuten moderat oder 75–150 Minuten intensiv pro Woche – oder eine Kombination.	Kraft An mindestens zwei Tagen pro Woche die großen Muskelgruppen gezielt kräftigen.	Bewegen Jede Bewegung zählt. Sitzzeit begrenzen und einen individuellen Einstieg wählen.
--	--	--

Hinweis: Die WHO-Empfehlungen sind allgemeine Empfehlungen für Erwachsene. Bei neuen, stärkeren oder ungeklärten Beschwerden, nach einer Operation oder bei besonderen gesundheitlichen Situationen kann eine individuelle medizinische oder therapeutische Rücksprache sinnvoll sein.

Fragen zu Bewegung und Training?

www.osteoplus.berlin



Fachliche Grundlage: World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020) sowie Physical activity – Fact sheet (aktualisiert 2024). www.who.int/publications/i/item/9789240015128 | www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity