



## Bewegungsfreude im Alltag

™ B. Sc. Marco Hedel, B. A. Anna Stecher, M. Sc. Marit Derenthal, B. A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

---

### Die gesundheitlichen Vorteile von Bewegung

Laut Berechnungen der World Heart Federation lassen sich **80 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen** vermeiden, wenn die bekannten Risikofaktoren kontrolliert und evidenzbasierte Gesundheitsmaßnahmen gefördert werden (vgl. World Heart Report, 2023).

Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle für die körperliche und geistige Gesundheit des Menschen. **Regelmäßige körperliche Aktivität fördert nicht nur die physische Gesundheit**, indem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Diabetes Typ 2, Osteoporose und Krebs vorgebeugt werden, **sondern trägt auch maßgeblich zum psychischen Wohlbefinden bei**. (vgl. Peluso & Andrade, 2005; Diao et al., 2023). Was wiederum durch die Prävention von Depressionen, welche einen weiteren Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen, zusätzlich einen positiven Einfluss auf die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat (Xu et al., 2024).

Die **Freude bzw. der Spaß an der Bewegung**, ist dabei oft ein **zentraler Motivationsfaktor**, der Menschen dazu anregt, aktiv zu bleiben (vgl. Möws et al., 2022).

Wenn jeder und jede das von der WHO empfohlene Maß von **150 Minuten**

körperlicher Aktivität bei mittlerer Intensität **pro Woche** erreichen würde, hätte dies deutliche Auswirkungen (vgl. OECD & WHO, 2023):

1. **Pro Jahr würden mehr als 10.000 vorzeitige Todesfälle** von Menschen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren **verhindert** werden – Etwa die Anzahl der Todesfälle durch Covid-19 in Frankreich und Deutschland in derselben Altersgruppe im Jahr 2020!
2. Die **durchschnittliche Lebenserwartung** von Menschen, die momentan **nicht ausreichend aktiv** sind, würde um **7,5 Monate** steigen, während die der **Gesamtbevölkerung um 2 Monate** ansteigen würde.
3. Die Mitgliedsstaaten der EU würden etwa **8 Milliarden Euro** einsparen – also **0,6 % ihres gesamten Gesundheitsbudgets**.

### Das Bewegungsverhalten von Erwachsenen

Laut einem Bericht der WHO aus dem Jahre 2023 bewegt sich jeder und jede **dritte Erwachsene nach den WHO-Richtlinien für körperliche Aktivität zu wenig** und etwa **45 %** geben an, dass sie **nie Sport** treiben (vgl. OECD & WHO, 2023).

Die Bewegung im Alltag in Deutschland betreffend gaben in einer Studie der Techniker-Krankenkasse aus dem Jahr 2022 **30 %** der

Befragten an, sich **weniger als 30 Minuten am Tag zu bewegen** (vgl. Möws et al., 2022). **42 %** gaben zudem an, dass Sie ihre **berufliche Tätigkeit überwiegend im Sitzen** ausführen würden. Ein Lichtblick: **39 %** der Befragten in Sachsen-Anhalt gaben an, sich **mehr als eine Stunde am Tag zu bewegen** und lagen damit **über dem bundesweiten Durchschnitt von 37 %**. Laut den Ergebnissen der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ liegt der Anteil der Menschen, die **täglich mindestens vier Stunden sitzen** und in ihrer Freizeit **keine körperliche Aktivität** ausüben, für **Frauen bei 22,6 %** und bei **Männern bei 24,3 %**. Wie in Abbildung 1 und 2 dargestellt, **steigt dieser Anteil mit zunehmendem Alter** bei **beiden Geschlechtern** an (vgl. Manz et al., 2022).

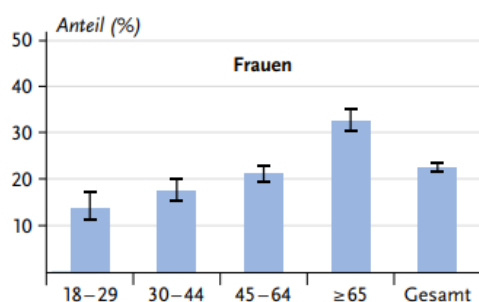


Abbildung 1: Anteil der Frauen mit einer täglichen Sitzzeit von mindestens vier Stunden und keiner körperlichen Aktivität in der Freizeit nach Alter (vgl. Manz et al., 2022)

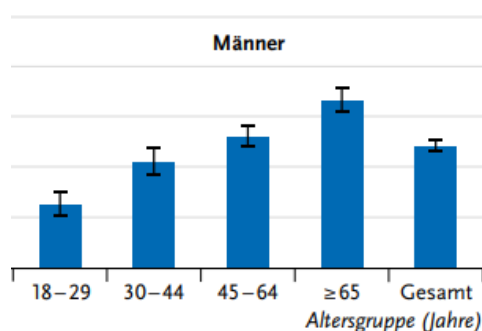


Abbildung 2: Anteil der Männer mit einer täglichen Sitzzeit von mindestens vier Stunden und keiner körperlichen Aktivität in der Freizeit nach Alter (vgl. Manz et al., 2022; Fortführung von Abbildung 1)

Trotz der vielen positiven Effekte auf die Gesundheit, besteht bei vielen Menschen ein **deutliches Defizit im Hinblick auf Bewegung im Alltag**. Doch wieviel Bewegung wird empfohlen?

### Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (vgl. Fonds Gesundes Österreich, 2020)

Bereits der **Übergang von Inaktivität zu mehr Bewegung ist ein wichtiger Schritt**. Zur Gesundheitsförderung wird empfohlen, an **mindestens zwei Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle großen Muskelgruppen** durchzuführen. Darüber hinaus wird empfohlen, **pro Woche** entweder **150 bis 300 Minuten** Bewegung mit **moderater Intensität** oder **75 bis 150 Minuten intensive Ausdaueraktivitäten** – oder eine **Mischung** aus beidem – durchzuführen. Zusätzlich empfiehlt die WHO **Menschen über 65 Jahren**, vermehrt Übungen in ihr Bewegungsprogramm zu integrieren, die auch das **Gleichgewicht** fördern (vgl. WHO, 2019).



Abbildung 3: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (vgl. Bewegungsempfehlungen für Erwachsene, o. J.)

Ein **zusätzlicher gesundheitlicher Vorteil** kann erreicht werden, wenn das Bewegungsvolumen **über 300 Minuten pro Woche** hinaus erhöht wird. Wichtig ist außerdem, **langes Sitzen** zu vermeiden oder **durch regelmäßige Bewegung** zu unterbrechen.

## Mehr Bewegung im Berufsleben (vgl. *Gesund durch Bewegung*, 2022)

Mehr Bewegung im Büro kann mit **einfachen Maßnahmen** gefördert werden, etwa indem man **Kolleg\*innen persönlich aufsucht**, statt sie anzurufen. Regelmäßiges **Strecken, Dehnen** oder **kleine Fußwippbewegungen** regen die Durchblutung an, **tiefes Bauchatmen** wirkt entspannend. **Nacken- und Schulterübungen** lassen sich direkt am Schreibtisch durchführen. Eine **bewusste Mittagspause** mit einem kleinen **Spaziergang** trägt zur Gesundheit bei.



Abbildung 4: Verschiedene Nacken- und Schulterübungen (vgl. *Nackenschmerzen Übungen*, 2023)

Ein **ergonomischer Arbeitsplatz** mit einem **optimal eingestellten Bürostuhl**, einem **Stehschreibtisch** oder einem **Ballkissen** unterstützt eine gesunde Haltung – entscheidend ist jedoch, die **Sitzposition regelmäßig zu wechseln**.

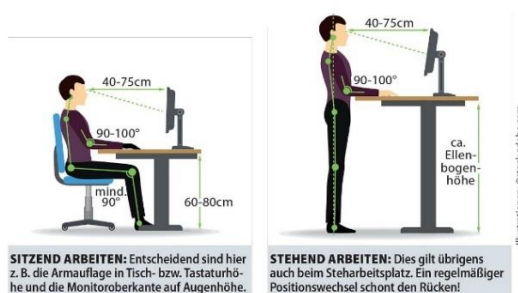


Abbildung 5: Ergonomie im Homeoffice (vgl. *Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten*, 2021)

## Förderung der Bewegungsfreude im Alltag (vgl. BARMER, 2024)

Für mehr Bewegung im Alltag sollte **schrittweise** vorgegangen werden:

1. Überprüfen Sie Ihre **täglichen Gewohnheiten** und setzen Sie sich **kleine Ziele**, wie den Weg zum Supermarkt zu Fuß zurückzulegen.
2. Nutzen Sie **Treppen anstelle von Aufzügen**, um Ihre Muskulatur zu stärken und das Gleichgewicht zu fördern – für eine zusätzliche Herausforderung können Sie auch **zwei Stufen auf einmal** nehmen.
3. Falls Sie Kinder haben, bringen Sie sie **zu Fuß oder mit dem Fahrrad** zur Schule oder zum Sport, auch **gemeinsames Spielen und Toben** fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die **Bindung**.
4. **Verkehrsmittel durch Bewegung zu ersetzen**, ist besonders effektiv – wo möglich, lassen Sie das Auto stehen und gehen **zu Fuß** oder **nehmen das Fahrrad**.
5. Auch **in Gesellschaft** macht Bewegung Spaß: Gehen Sie z. B. mit Freunden **spazieren** oder zusammen ins **Fitnessstudio**.

## Fazit

Die Integration von **Bewegung in den Alltag** und die Förderung der Bewegungsfreude sind essenziell für die **Gesundheit und das Wohlbefinden**. Indem Gelegenheiten für **körperliche Aktivität** geschaffen und **positive Bewegungserfahrungen** ermöglicht werden, können wir die **Motivation zur Bewegung** steigern und somit langfristig von den **vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen** profitieren.

## Bild- und Literaturverzeichnis

- Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten.* (2021, November 23). Selbst.de; Selbst. <https://www.selbst.de/ergonomie-im-homeoffice-arbeitsplatz-rueckenfreundlich-einrichten-54685.html>
- BARMER. (2024). Bewegung im Alltag: Einfache Tipps. Barmer.de. <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/sport/bewegung-und-fitness/bewegung-im-alltag-1004084>
- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene. (o. J.). Fgoe.org. Abgerufen 6. Februar 2025, von [https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe\\_plakat\\_erwachsene\\_bfrei.pdf](https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2021-03/fgoe_plakat_erwachsene_bfrei.pdf)
- Diao, X., Ling, Y., Zeng, Y., Wu, Y., Guo, C., Jin, Y., Chen, X., Feng, S., Guo, J., Ding, C., Diao, F., Du, Z., Li, S., & Qiu, H. (2023). Physical activity and cancer risk: a dose-response analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Cancer Communications (London, England)*, 43(11), 1229–1243. <https://doi.org/10.1002/cac2.12488>
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020): Österreichische Bewegungsempfehlungen (Wissensband 17), Wien
- Gesund durch Bewegung. (2022). Bund.de. <https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung>
- Manz, K., Domanska, O. M., Kuhnert, R., & Krug, S. (2022). Wie viel sitzen Erwachsene? Ergebnisse der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell (GEDA 2019/2020-EHIS). Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/10294>
- Möws, V., Schatz, M., Ramcke, N., Wirth, S., Anke, J., Helbig, B., & Arps, W. (2022). TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ [www.tk.de. <https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf>](https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf)TK-Studie „Beweg dich, Deutschland!“ (2022). [www.tk.de. <https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf>](https://www.tk.de/resource/blob/2137718/e36e0c1b6bf74908d1c8e541eaa4a0c3/tk-studie-bewegungsstudie-2022-data.pdf)
- Nackenschmerzen Übungen. (2023, Januar 9). Stoßwellenzentrum NRW. <https://stosswellenzentrumnrw.de/nackenschmerzen-uebungen/>
- OECD, & WHO. (2023). Step up! Tackling the burden of insufficient physical activity in Europe. OECD Publishing.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. de. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo, Brazil)*, 60(1), 61–70. <https://doi.org/10.1590/s1807-59322005000100012>
- WHO. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. World Health Organization.
- World Heart Report. (2023). Confronting the World's Number One Killer. Geneva, Switzerland. World Heart Federation. 2023 Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten. (2021, November 23). Selbst.de; Selbst. <https://www.selbst.de/ergonomie-im-homeoffice-arbeitsplatz-rueckenfreundlich-einrichten-54685.html>*Arbeitsplatz rückenfreundlich einrichten.* (2021, November 23). Selbst.de; Selbst. <https://www.selbst.de/ergonomie-im-homeoffice-arbeitsplatz-rueckenfreundlich-einrichten-54685.html>
- Xu, L., Zhai, X., Shi, D., & Zhang, Y. (2024). Depression and coronary heart disease: mechanisms, interventions, and treatments. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1328048. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1328048>