

Länger und gesünder leben durch Bewegung

Wir leben heute länger als je zuvor. Aktuell liegt die Lebenserwartung in Deutschland für Frauen bei über 83 Jahren und für Männer bei knapp 79 Jahren.¹ Die Entwicklung zu längerem Leben setzt sich seit Jahrzehnten kontinuierlich fort. Allerdings nimmt unsere gesunde Lebenszeit nicht in gleichem Maß zu. Im Jahr 2016 erlebten wir bei einer durchschnittlichen Lebensdauer von 81 Jahren 9 Krankheitsjahre.² Am Ende unseres Lebens sind 9 der 10 häufigsten Todesursachen den sogenannten nicht übertragbaren Krankheiten zuzuordnen.^{3,4} Dazu gehören verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und Demenz.

Wollen wir unsere gesunden Lebensjahre verlängern, lohnt sich der Blick auf die Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Durch ausreichend körperliche Aktivität können wir nachweislich und hochwirksam unsere Lebensdauer verlängern und unsere Gesundheit unterstützen.

Allerdings erreicht weniger als die Hälfte der deutschen Bevölkerung das Mindestmaß an empfohlener Bewegung bei gleichzeitiger Zunahme von Übergewicht.^{5,6} Besonders alarmierend ist dabei die Gruppe der Heranwachsenden, bei denen sich mehr als 80% nicht ausreichend bewegt.⁷

Aktuelle Empfehlungen für verschiedene Altersgruppen^{8,9}

- **5–17jährige Kinder und Heranwachsende:** pro Tag 60-90 Minuten moderate* bis höher intensive** Ausdauerbelastung, inklusive intensive Kräftigungsübungen
-> erreicht 12-27% der Altersgruppe in Deutschland⁵
- **18–64jährige Personen:** pro Woche 150-300 Minuten moderate Ausdauerbelastung oder 75-150 Minuten höher intensive** Ausdauerbelastung, zusätzlich Kräftigungsübungen an 2 oder mehr Tagen
-> erreicht 46% der Altersgruppe in Deutschland⁵
- **über 65jährige Personen:** wie oben erwähnt, zusätzlich 3 Tage in der Woche für Gleichgewichts- und funktionelles Krafttraining als Sturzprävention
-> erreicht 42% der Altersgruppe in Deutschland⁵
- **chronisch kranke erwachsene Personen:** s. Empfehlungen für über 65jährige Personen
- **alle Gruppen:** sitzende Tätigkeiten so häufig wie möglich unterbrechen

* Bewegung, die als etwas anstrengend empfunden wird, aber gleichzeitiges Reden ermöglicht, z. B. schnelles Gehen, langsames Radfahren

** Bewegung, die als anstrengend empfunden wird und durchgängiges Reden nicht ermöglicht, z. B. Laufen, schnelles Radfahren

Jede Bewegung ist besser als keine

Insgesamt spielen Umfang und Intensität der körperlichen Aktivität eine wichtigere Rolle als die Art der durchgeführten Bewegung.

Dementsprechend gilt: jede körperliche Aktivität hat positive Effekte. Sei es das Treppengehen, die Gartenarbeit oder das Radfahren zur Fortbewegung. Es muss nicht gleich die Selbstverpflichtung zu schweißtreibendem Sport sein, die uns langfristig gesund hält. Manche bevorzugen Bewegung in einer Gruppe, manch einer ist lieber für sich allein. Der eine möchte sich mit Ballspielen beschäftigen und die andere sich tänzerisch zu Musik bewegen. Damit eine Regelmäßigkeit entstehen kann, ist bei alledem die Freude von grundlegender Bedeutung.



Bewegung sollte Spaß machen

Vorbeugung von 35 chronischen Erkrankungen

Ausreichend körperliche Aktivität wird zur Vorbeugung von 35 chronischen Krankheiten beschrieben. Einige davon, z. B. koronare Herzerkrankungen, sind lebensbedrohlich, andere, z. B. Arthrose, zumindest stark einschränkend.¹⁰ Diabetes- und Bluthochdruckpatienten verlangsamen mit empfohlener körperlicher Aktivität das Fortschreiten der Erkrankungen und verbessern ihre Lebensqualität. Krebspatienten senken ihr Sterblichkeitsrisiko und das Risiko des Wiederauftretens der Erkrankung.⁹ Bei einer groß angelegten Beobachtungsstudie mit mehr als 130000 Personen in 17 Ländern wurde der Zusammenhang von körperlicher Aktivität auf die Sterblichkeit durch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung untersucht. Das Ergebnis: Personen, die den empfohlenen Umfang an körperlicher Aktivität erreichten, hatten ein 30% geringeres Sterblichkeitsrisiko. Es zeigte sich auch: je mehr körperliche Aktivität, desto geringer die Todesrate, ohne dass negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System nachgewiesen werden konnten. Und das auch bei ca. 9000 Personen, die das 17fache der empfohlenen Menge praktizierten!¹¹

Eine Übersichtsarbeit mit 264 Studien untersuchte bei knapp 20000 chronischen Schmerzpatienten (Rücken- und/oder Nackenschmerzen, Arthrose, Rheumatoide Arthritis, u. a.) die Wirkung verschiedener Bewegungsprogramme im Vergleich zu keiner oder minimaler Intervention. Die aktiven Probanden berichteten im Vergleich zu den nichtaktiven von weniger Schmerzen und verbesserten Funktionen.¹²



Mehr Bewegung führt zu weniger Schmerzen

Jede Möglichkeit zu Bewegung nutzen

Am Ende steht die Empfehlung, jede Möglichkeit von Bewegung im Alltag als Ansporn zu sehen und zu nutzen, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Um den Umfang und die Intensität im Vergleich zu den Empfehlungen im Blick zu behalten und sich zu motivieren, können verschiedene Fitnesstracker am Handgelenk oder auch die händige Notiz im Kalender eine Hilfe sein. Vielleicht wird der/die Eine oder der/die Andere überrascht sein, von den Unterschieden der eigenen Wahrnehmung und der tatsächlich stattgefundenen Menge an Bewegung.

Die Freude über diese eigenverantwortlichen Möglichkeiten und die Achtung vor dem eigenen Körper mit seinen enormen Anpassungsfähigkeiten, kann ebenso eine grundsätzliche Motivation darstellen.

Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen zum Text oder zukünftige Themenwünsche haben, können Sie diese gerne als E-Mail an folgende Adresse senden: aktuelles@physiomed-weinheim.de.

Quellen

- ¹ <https://www-genesis.destatis.de/genesis/online?sequenz=tabelleErgebnis&selectionname=12621-0002&zeitscheiben=16&sachmerkmal=ALT577&sachschluessel=ALTVOLL000,ALTVOLL020,ALTVOLL040,ALTVOLL060,ALTVOLL065,ALTVOLL080#abreadcrumb> (28.02.2020)
- ² World Health Organization. (2016). *World health statistics 2016: monitoring health for the SDGs sustainable development goals*. World Health Organization.
- ³ <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/european-health-report-2018.-more-than-numbers-evidence-for-all-2018> (21.02.2021)
- ⁴ https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/02/PD21_N010_231.Html (21.02.2021)
- ⁵ <https://www.euro.who.int/de/health-topics/disease-prevention/physical-activity/data-and-statistics/physical-activity-fact-sheets/physical-activity-country-factsheets/germany> (03.03.2021)
- ⁶ Haftenberger, M., Mensink, G. B. M., Herzog, B., Kluttig, A., Greiser, K. H., Merz, B., ... & Schienkiewitz, A. (2016). Changes in body weight and obesity status in German adults: results of seven population-based prospective studies. *European journal of clinical nutrition*, 70(3), 300-305.
- ⁷ Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- ⁸ Rütten, A., & Pfeifer, K. (Eds.). (2017). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- ⁹ World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.
- ¹⁰ Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2011). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive physiology*, 2(2), 1143-1211.
- ¹¹ Lear, S. A., Hu, W., Rangarajan, S., Gasevic, D., Leong, D., Iqbal, R., ... & Yusuf, S. (2017). The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study. *The Lancet*, 390(10113), 2643-2654.
- ¹² Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., & Smith, B. H. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).