**Bewegung**

**Wieso ist Bewegung wichtig und wie viel Bewegung brauchen wir?**

Bewegung, oder auch körperliche Aktivität genannt, wird durch Skelettmuskeln erzeugt und erfordert Energieaufwand. Dies beinhaltet jegliche Art von Bewegung sowohl in der Freizeit als auch bei der Arbeit oder zur Fortbewegung. Dazu zählen beispielsweise Spazierengehen, Fahrrad fahren und sämtliche Sportarten [1]. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus und das allgemeine Wohlbefinden kann durch regelmäßige Bewegung gesteigert werden. Vor allem das Herz-Kreislauf-System und das Muskel-Skelettsystem werden gestärkt und gleichzeitig kann regelmäßige körperliche Aktivität zur Prävention von Übergewicht, Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen beitragen [2]. Unser Alltag erfordert jedoch immer weniger körperliche Bewegung. Die körperliche Inaktivität nimmt in vielen Ländern zu, was erhebliche Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit und auf die Prävalenz von vielen chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs hat. Bewegungsmangel wird weltweit als viertwichtigster Risikofaktor für Sterblichkeit geschätzt [3]. Das heißt, dass viele Erwachsene und auch Kinder und Jugendliche sich nicht genug bewegen. Doch wie viel Bewegung brauchen wir?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat allgemeine Empfehlungen für verschiedene Zielgruppen zur Mindestdauer der körperlichen Aktivität aufgestellt (siehe Tabelle 1). Hierbei werden verschiedene Intensitätsstufen unterschieden: Moderat-intensive körperliche Aktivität lässt die Herz- und Atemfrequenz leicht ansteigen, wie zum Beispiel das Zufußgehen oder langsames Fahrradfahren. Höher-intensive körperliche Aktivität bewirkt einen deutlichen Anstieg der Herz- und Atemfrequenz und wird als Anstrengung empfunden, wie beispielsweise Schwimmen oder Laufen [4]. Außerdem wird noch aerobe körperliche Aktivität definiert, was bedeutet, dass große Muskelgruppen über einen längeren Zeitraum beansprucht werden, wobei das Kreislauf- und Atmungssystem trainiert wird [5].

*Tabelle 1: Empfehlungen der WHO* *[4]*

|  |  |
| --- | --- |
| **Zielgruppe** | **Empfehlungen zur körperlichen Aktivität der WHO** |
| **Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre)** | * Täglich mindestens 60 Minuten Bewegung in moderater bis hoher Intensität, größtenteils aerobe körperliche Aktivität
* An mindestens 3 Tagen pro Woche sollten intensive aerobe Aktivitäten sowie Aktivitäten zur Stärkung von Muskeln und Knochen ausgeübt werden
 |
| **Erwachsene (18-64 Jahre)** | * Wöchentlich mindestens 150 – 300 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität

*Oder* * Wöchentlich mindestens 75 – 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit hoher Intensität

*Oder* * eine gleichwertige Kombination aus mäßiger und intensiver Aktivität während der Woche
 |
| **Ältere Erwachsene (65 Jahre +)** | * Es gilt das gleiche wie bei Erwachsenen
 |
| **Schwangere und Wöchnerinnen**  | * Wöchentlich mindestens 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität
 |
| **Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung** | * Es gilt das gleiche wie bei Erwachsenen

*Zusatz*:* Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung sollten in Phasen, in denen sie nicht in dem Maße körperlich aktiv sein können, wie es die Empfehlungen für gesunde Erwachsene nahelegen, so aktiv sein, wie es ihre momentane Situation zulässt.
 |

**Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit**

Neben den positiven Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit hat regelmäßige Bewegung auch einen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit. Nicht nur das Risiko für körperliche Erkrankungen wird durch körperliche Aktivität gesenkt, sondern auch für einige psychische Krankheiten [6]. Bewegung hat einen positiven Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden, da sie unter anderem emotionale Ausgeglichenheit, Stressabbau und bessere Stimmung bewirken kann. Dies sind für viele die Hauptmotivatoren, überhaupt in der Freizeit körperlich aktiv zu werden [7]. Diese Effekte von Bewegung können sich auf unsere Psyche auswirken. Beispielsweise wird in einigen Studien ein moderater Effekt von körperlicher Aktivität auf Symptome einer Depression gezeigt [8]. Es wird sogar berichtet, dass bei der Therapie von Depressionen körperliche Aktivität eine antidepressive Wirkung erzielt und die Wirkung von körperlicher Aktivität bei leichten depressiven Symptomen mit psychotherapeutischen und -pharmakologischen Behandlungen vergleichbar ist. Allerdings bedeutet das nicht, dass körperliche Aktivität eine Therapie ersetzen kann, sondern im Therapieplan ergänzt werden sollte [9, 10]. Sport, und vor allem Ausdauertraining, kann auch angstreduzierend wirken und sich positiv auf Angststörungen auswirken [7].

Der positive Effekt von körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit kann vor allem für **junge Erwachsene und Studierende** relevant sein. Viele Studierende berichten von erhöhtem Stress, was auf verschiedene Faktoren zurückzuführen ist, wie beispielsweise Prüfungen, Veränderungen im sozialen Umfeld und allein wohnen. In diesem Zusammenhang kann das Studium ein Risikofaktor für eine verschlechtere psychische Gesundheit und Depressionen darstellen [11]. Da körperliche Aktivität stressreduzierend wirkt und sich positiv auf die Stimmung und das Selbstbewusstsein auswirken kann, ist es vor allem für Studierende wichtig, sich körperlich zu betätigen. Studien zeigen, dass Studierende, die die Empfehlungen für körperliche Aktivität einhalten, seltener über psychische Probleme und wahrgenommenen Stress berichten [12]. Sich regelmäßig zu bewegen und sich dabei an den Empfehlungen der WHO zu orientieren, ist also auch vor allem im Studium und in stressigen Phasen wichtig.

**Praktische Tipps für mehr Bewegung**

Es fällt nicht jeder Person leicht, sich für Sport zu motivieren oder die Zeit dafür zu finden. Deshalb gibt es einige Tipps, um regelmäßig mehr Bewegung zu erreichen [12]:

* *Bewegung in den Alltag einbauen*

Auch Alltagsaktivitäten haben ein hohes Potenzial, die Gesundheit zu stärken. Jede Art von Bewegung ist gut. Dabei können kleine Veränderungen schon Wirkungen erzielen. Dazu zählen beispielsweise das Treppensteigen anstatt Aufzug/Rolltreppe fahren oder kurze Strecken zu Fuß zu gehen. Als Motivation kann hier zum Beispiel die Nutzung von Schrittzählern dienen. Wichtig ist, kleine Veränderungen im Alltag langfristig zu etablieren, um dauerhaft für mehr Bewegung zu sorgen.

* *Langes Sitzen unterbrechen*

Vor allem während Prüfungsphasen steht für viele Studierende langes Sitzen am Schreibtisch auf dem Programm. Dabei ist es wichtig, das Sitzen zu unterbrechen, wenn die Möglichkeit besteht. Bewegte Pausen sind hierbei sinnvoll und auch nur kurze Übungen, die nur ein paar Minuten dauern, können einen Unterschied bewirken. Vielleicht bietet deine Hochschule bereits bewegte Pausen an.

* *Finde heraus, welcher Sporttyp du bist*

Um sich besser zum Sport zu motivieren, ist es wichtig, herauszufinden, welcher Sporttyp man ist und welche Sportart zu einem passt. Nicht jede Person ist kompetitiv oder mag Kraftsport. Körperliche Aktivität bedeutet nicht gleich ins Fitnessstudio zu gehen oder sich im Sportverein anzumelden. Manche Menschen machen lieber allein Sport oder sind dabei in der Natur. Bewegung soll auch Spaß machen und dafür ist es wichtig, für sich selbst herauszufinden, welche Art von Bewegung zu einem passt.

**Literaturverzeichnis**

[1] World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.

[2] Robert Koch-Institut (2020). Körperliche Aktivität. Online verfügbar unter: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Koerperl\_Aktivitaet/koerperl\_aktiv\_node.html#:~:text=K%C3%B6rperliche%20Aktivit%C3%A4t%20wirkt%20sich%20positiv,Entwicklung%20des%20Muskel%2DSkelettsystems%20steigern. (letzter Zugriff am 04.07.2022).

[3] World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.

[4] World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.

[5] Pfeifer, K., Banzer, W., Ferrari, N., Füzéki, E., Geidl, W., Graf, C., Hartung, V., Klamroth, S., Völker, K., & Vogt, L. (2016). In: Rütten, A., Pfeifer, K. (Hrsg.). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen-Nürnberg: Friedrich-Alexander-Universität (FAU).

[6] Deslandes, A., Moraes, H., Ferreira, C., Veiga, H., Silveira, H., Mouta, R., Pompeu, F., Coutinho, E., & Laks, J. (2009). Exercise and Mental Health: Many Reasons to Move. In: *Neuropsychobiology, 59(4),* S. 191-198.

[7] Pantel, J., Oertel-Knöchel, V., & Banzer, W. (2017). Bewegung und psychische Gesundheit. In: Banzer, W. (Hrsg.). Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin. Berlin-Heidelberg: Springer.

[8] Cooney, G., Dwan, K., Greig, C., Lawlor, D., Rimer, J., Waugh, F., McMurdo, M., Mead, G., (2013). Exercise for depression. In: *Cochrane Database of Systematic Reviews, (9).*

[9] Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A. E., Arias-Carrion, O., Budde, H. (2014). Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. In: *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets, 13(6).* S. 1002–1014.

[10] Dinas, P. C., Koutedakis, Y., & Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. In: *Irish Journal of Medical Science, 180(2).* S. 319-325.

[11] Downes, L. (2015). Physical Activity and Dietary Habits of College Students. In: *The Journal for Nurse Practitioners, 11(2)*. S. 192-198.

[12] VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. In: *American Journal of Health Promotion, 28(1).* S. 7-15.

[13] Oertel, V. & Martura, S. (2017). Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste. Berlin-Heidelberg: Springer.