

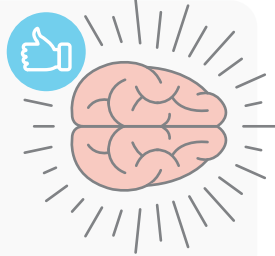
# Die Bedeutung von körperlicher Bewegung für das **Wohlbefinden des Patienten**



Die Verbindung zwischen **körperlicher Bewegung** und **Wohlbefinden**

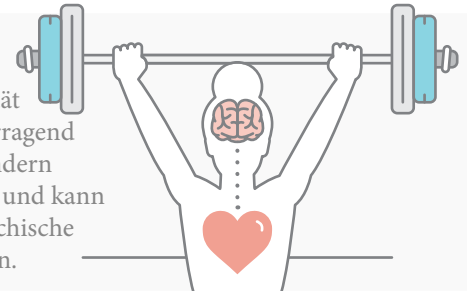
1

Untersuchungen zeigen, dass körperliche Bewegung eine positive Wirkung auf gewisse Strukturen des Gehirns hat. Der Effekt steigt mit der Dauer und Häufigkeit der körperlichen Bewegung.



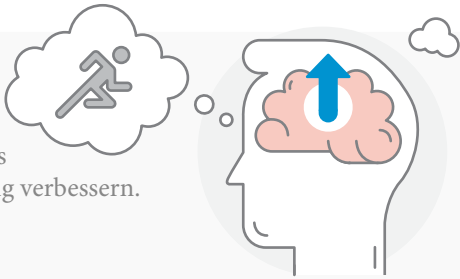
2

Körperliche Aktivität ist nicht nur hervorragend für den Körper, sondern auch für den Geist, und kann sich positiv auf psychische Probleme auswirken.



3

Regelmässiger Sport kann das Gedächtnis und die Denkleistung verbessern.



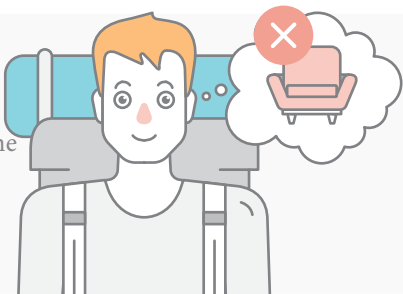
4

Genau wie eine gesunde Ernährung kann auch körperliche Bewegung zu einer guten Allgemeingesundheit und damit zu einem gesunden Immunsystem beitragen.



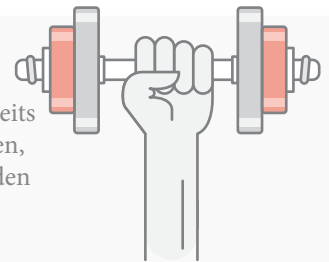
5

Körperliche Bewegung kann helfen, die Symptome von Depressionen und Angsterkrankungen zu verringern.



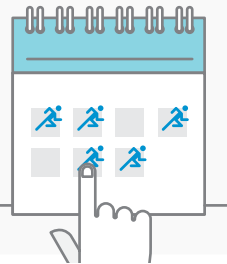
6

Körperliche Bewegung kann bereits innerhalb kurzer Zeit dazu führen, die Stimmung aufzuhellen und den Schlaf zu verbessern.



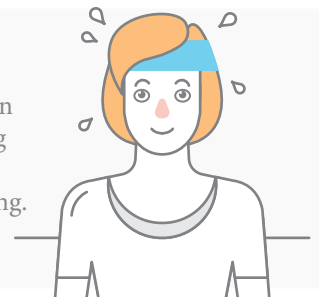
7

Langfristig kann körperliche Bewegung das Risiko für Herzkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Demenz, Depression und vielen Krebserkrankungen reduzieren.



8

In Verbindung mit einer gesunden Ernährung hilft aerobe Bewegung bei der Gewichtsreduktion und dauerhaften Gewichtsstabilisierung.



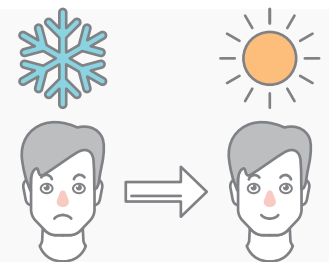
9

Aerobe Bewegung kräftigt die Muskeln, was dazu beiträgt, die Beweglichkeit im Alter zu erhalten.



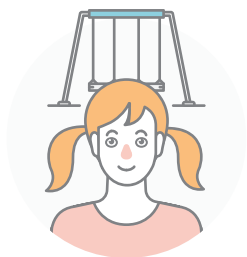
10

Studien zeigen, dass Menschen, die regelmässig aerobe Sportarten ausüben, länger leben als solche, die sich nicht regelmässig bewegen.



# Wie viel Bewegung ist ratsam?

Bewegungsempfehlungen zur Unterstützung eines langen und gesunden Lebens:



## 1 Kinder und Jugendliche (2–18 Jahre alt)



Mindestens  
60 Minuten  
pro Tag



7 Tage die Woche

Einschliesslich Übungen zur Muskel- und Knochenkräftigung und zur Förderung der Beweglichkeit mindestens 3 Mal wöchentlich



## 2 Erwachsene (18–64 Jahre alt)



Mindestens  
30 Minuten  
pro Tag



5 Tage die Woche

## 3 Ältere Menschen (ab 65 Jahre)



Mindestens  
30 Minuten  
pro Tag



5 Tage die Woche

Der Schwerpunkt sollte auf aeroben, muskelkräftigenden und den Gleichgewichtssinn verbessernden Übungen liegen.



## 4 Erwachsene mit Behinderungen



Mindestens  
30 Minuten  
pro Tag



5 Tage die Woche

Seien Sie so aktiv, wie es Ihnen möglich ist! Das Ziel sollte sein, den Richtwert für Erwachsene von mindestens 30 Minuten einer Aktivität mittlerer Intensität an 5 Tagen pro Woche zu erreichen. Aber hören Sie auf Ihren Körper und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.