

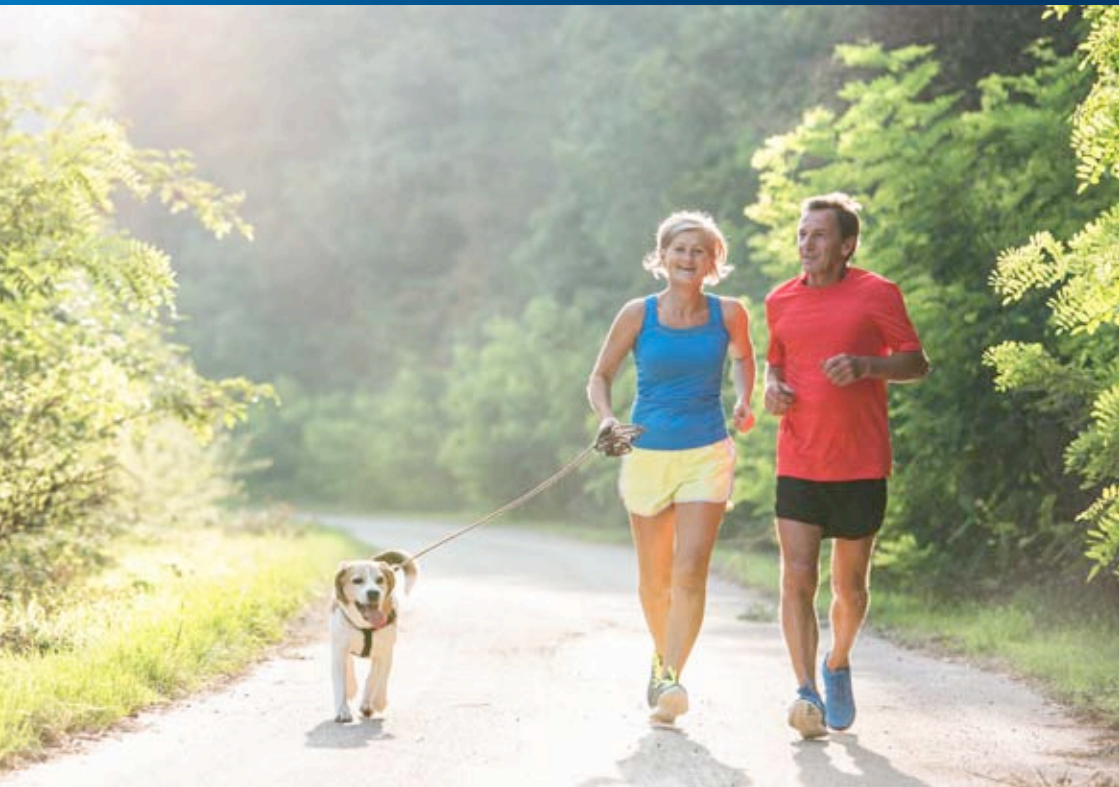


Zentrum für Prävention  
und Sportmedizin

# Gesundheitssport

Prävention: die richtige Dosis

Alltagsaktivität und körperliches Training





# Bewegung: die beste Medizin

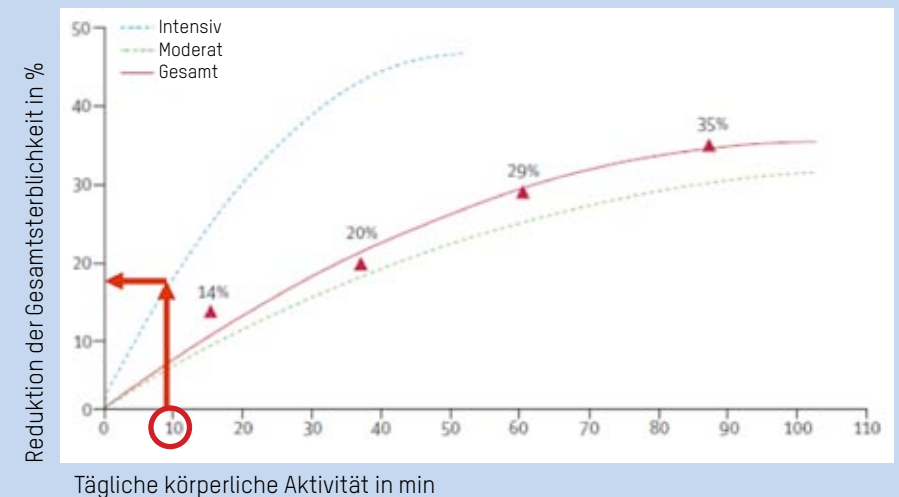
Durch einen aktiven Lebensstil können Sie **Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität erhalten**, Ihren Alterungsprozess verlangsamen und Ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten senken bzw. bei vorhandenen Erkrankungen zum Behandlungserfolg beitragen.

**Moderate körperliche Aktivität an mindestens fünf Tagen pro Woche, für jeweils 30 Minuten – dies ist die richtige Dosis für gesunde Erwachsene.**

Das belegen große wissenschaftliche Studien. Sind Ihnen 30 Minuten zu lang, können Sie kürzer und dafür intensiver trainieren, auch über den Tag verteilt. **Jede Belastung ab zehn Minuten zählt** (siehe Tabelle, Seite 8 und 9).



## REDUKTION DER GESAMTSTERBLICHKEIT DURCH KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



Tägliche körperliche Aktivität verlängert das Leben.

Quelle: Lancet 2011; 378: 1244-53.

Untersucht wurden 199.265 Männer und 216.910 Frauen in Taiwan von 1996 bis 2008.

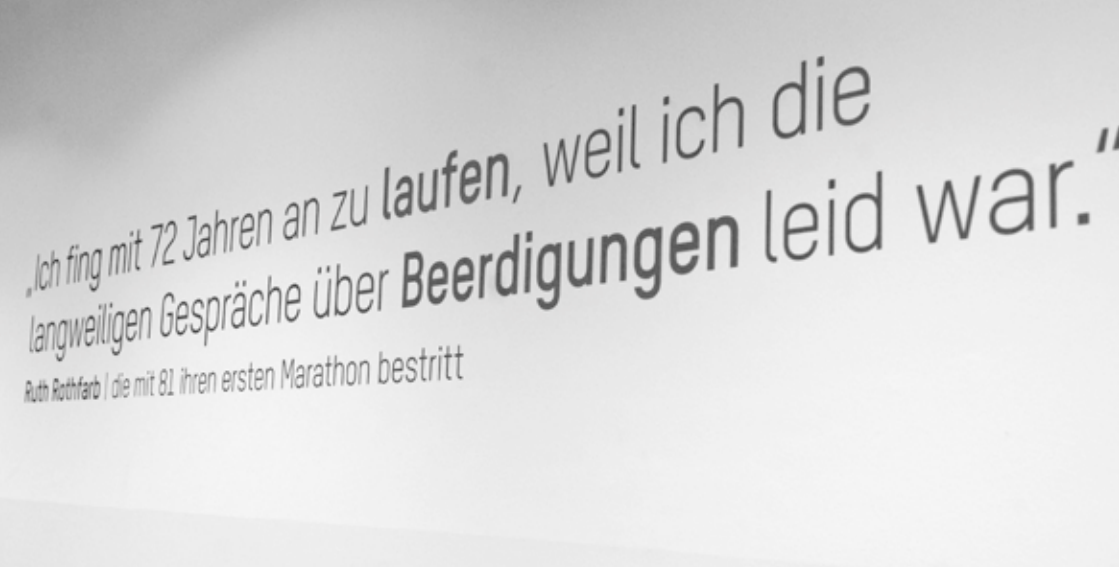
# Regelmäßigkeit ist das A und O

(Wieder-)Einsteigern raten wir: Übernehmen Sie sich nicht. **Starten Sie langsam und steigern Sie sich langsam.** Entscheidend ist, dass Sie sich das Training zur Gewohnheit machen.

Mit einem **Ausdauertraining** drei Mal pro Woche können Sie einer Vielzahl von Volkskrankheiten vorbeugen, etwa der Arterienverkalkung – die Hauptursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein **Krafttraining** zwei Mal pro Woche stärkt Ihre Muskulatur und vermindert Gelenkbelastungen. Krafttraining ermöglicht Ihnen, unter anderem Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern. Zusätzlich können spezielle Koordinations- und Beweglichkeitsübungen Ihre Bewegungssicherheit im Alltag erhöhen und Ihr Sturzrisiko senken; dies ist insbesondere für ältere Menschen wichtig.

Nutzen Sie unseren internistisch-sportmedizinischen Gesundheitscheck – regelmäßig, so wie Sie auch Ihr Auto zum TÜV bringen. Unsere Vorsorgeuntersuchungen verschaffen Ihnen Gewissheit über Ihren Gesundheitsstatus. Eventuelle Erkrankungen können dabei frühzeitig erkannt werden.



## 10 gute Gründe für mehr Bewegung

Ein körperlich aktiver Lebensstil

- ✓ verbessert bzw. erhält Ihre Lebensqualität
- ✓ erhöht Ihre körperliche Belastbarkeit
- ✓ senkt erhöhten Blutdruck und entlastet damit Ihr Herz
- ✓ hält Ihre Gefäße elastisch und bremst Ihre Arterienverkalkung
- ✓ verbessert Ihre Blutfettwerte
- ✓ erhält Ihre Beweglichkeit
- ✓ verbessert Ihren Stoffwechsel und hilft bei der Gewichtsreduktion
- ✓ erhöht Ihre Muskelkraft und bewahrt Ihre Gelenke vor Verschleiß
- ✓ steigert Ihre Konzentration und Ihr Denkvermögen
- ✓ hilft beim Stressabbau und fördert Ihr Schlafverhalten

**Fangen Sie an! Am besten sofort.**

# Mindestens 750 MET-Minuten/Woche

Mit der **Einheit MET** (metabolisches Äquivalent) lässt sich der **Energieverbrauch verschiedener körperlicher Aktivitäten** vergleichen. 1 MET entspricht dem Ruheumsatz von ca. 3,5 ml Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute.

**MODERATE BELASTUNGEN**  
wie Walken oder Tanzen  
haben einen Energieverbrauch von

3-5 MET

**HOHE BELASTUNGEN**  
wie Aquafitness oder Laufen  
haben einen Energieverbrauch von

>6 MET



Ihr Risiko u. a. für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen senken Sie bereits ab **750 MET-Minuten pro Woche**. Diese erreichen Sie z. B. durch:

5 x 30 Minuten x 5 MET =  
750 MET-Minuten

## Moderate Belastungsintensität 3-6 MET

### GEHEN UND WALKEN

Gehen/Walken mit ca. 5,5 km/h in der Ebene	4 MET
Gehen/Walken mit ca. 6,5 km/h in der Ebene	5 MET

### HAUSHALT UND BERUF

Rasenmähen	4 MET
Holz tragen und stapeln	5 MET

### FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Schwimmen (kein Sportschwimmen)	4 MET
Tanzen	4 MET
Pilates	4 MET
Gymnastik, Tischtennis, Reiten	4 MET
Golfen	4 MET
Federball (freizeitliches Spiel)	4 MET
Basketballwürfe	4 MET
Tennis (Doppel)	5 MET
Training auf dem Ergometer/Crosstrainer (mittlere Intensität)	5 MET
Radfahren in der Ebene mit 16 - 20 km/h	6 MET

## Hohe Belastungsintensität > 6 MET

### GEHEN, WANDERN UND LAUFEN

Schnelles Gehen mit ca. 7 km/h in der Ebene	6 MET
Wandern mit mittlerer Geschwindigkeit und Steigung	7 MET
Laufen mit ca. 8 km/h (ebenes Gelände)	8 MET
Laufen mit ca. 9,5 km/h (ebenes Gelände)	10 MET

### HAUSHALT UND BERUF

Schneeschippen	7 MET
Tragen schwerer Lasten	7 MET
Schwere körperliche Arbeit	8 MET

### FREIZEIT- UND SPORTAKTIVITÄTEN

Fußball (zwanglos)	7 MET
Fußball (als Wettkampfspiel)	10 MET
Tennis (Einzel), Volleyball (als Wettkampf), Beach-Volleyball	8 MET
Aquafitness	8 MET
Sportschwimmen	8-11 MET
Radfahren in der Ebene mit ca. 20 - 23 km/h	8 MET
Radfahren in der Ebene mit ca. 23 - 25 km/h	10 MET
Ski-Langlauf mit ca. 4 - 6 km/h	7 MET
Ski-Langlauf mit ca. 8 - 12,5 km/h	9 MET

# Ihre persönliche Statistik

Berechnen Sie Ihre wöchentliche körperliche Aktivität und tragen Sie hier Ihre MET-Minuten ein

<b>BEISPIELWOCHE</b>	2 x 15 min Gehen	(5 MET)	150
	30 min Radfahren	(6 MET)	180
	30 min Gehen	(5 MET)	150
	30 min Tanzen	(4 MET)	120
	2 x 15 min Gehen	(5 MET)	150 / <b>750 MET</b>

**WOCHE 1**

.....

.....

.....

.....

**WOCHE 2**

.....

.....

.....

.....

**WOCHE 3**

.....

.....

.....

.....

**WOCHE 4**

.....

.....

.....

.....

**WOCHE 5**

.....

.....

.....

.....

**WOCHE 6**

.....

.....

.....

.....

**WOCHE 7**

.....

.....

.....

.....



## Zentrum für Prävention und Sportmedizin

„Es muss kein Leistungssport sein – bereits ein täglicher, schneller Spaziergang in der Mittagspause kann Ihren Gesundheitsstatus und Ihr Wohlbefinden erheblich fördern.“

**Univ.-Prof. Dr. med. Martin Halle**  
Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin



## Standorte und Telefonnummern

**Nordwest** (O2 Tower München)  
Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C), 80992 München  
Telefon: 089-289 24441

**Zentrum** (Klinikum rechts der Isar)  
Ismaninger Straße 22, Bau 523, 81675 München  
Telefon: 089-4140 6774

**Südwest** (Zentrum für Kardiologie am Klinikum Starnberg)  
Oßwaldstraße 1, 82319 Starnberg  
Telefon: 089-4140 6775

[www.sport.mri.tum.de](http://www.sport.mri.tum.de)