



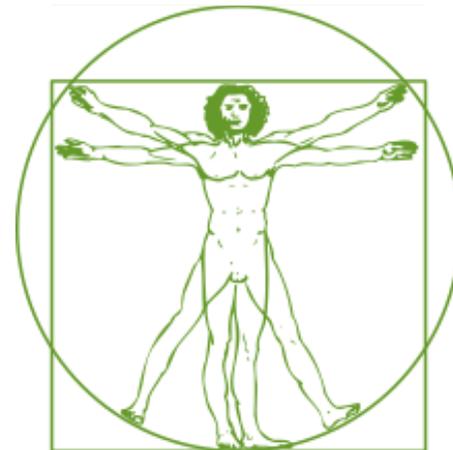
Remote
Health



health4youth.eu

Kursmaterial

Die Grundlagen gesunder Bewegungsprogramme





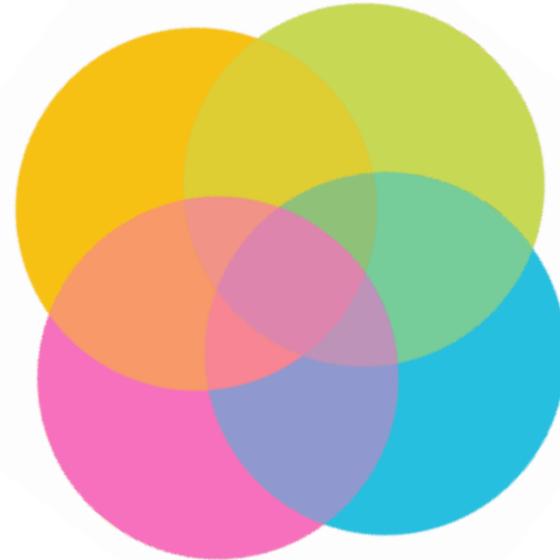
Inhalt

- ☞ Grundlagen
Auswirkungen auf deine Gesundheit
- ☞ Bewegungsempfehlungen
für alle Altersgruppen
- ☞ Bewegungsförderung
SMART-Formel und Motivation
- ☞ Trinkempfehlung
Wie viel soll ich beim Sport trinken?



Grundlagen ⁽³⁾

Auswirkungen auf deine Gesundheit

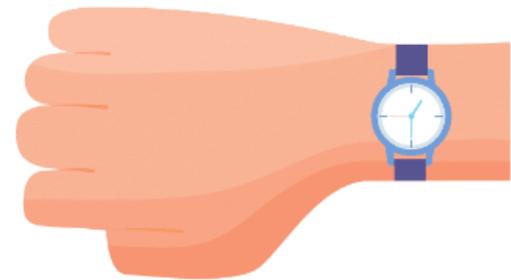




Bewegungsprogramme

Hier geht es um bewusste und strukturierte Bewegungsabläufe mit dem Ziel der körperlichen Fitness. Dabei ist die Gesundheitsvorsorge besonders wichtig.

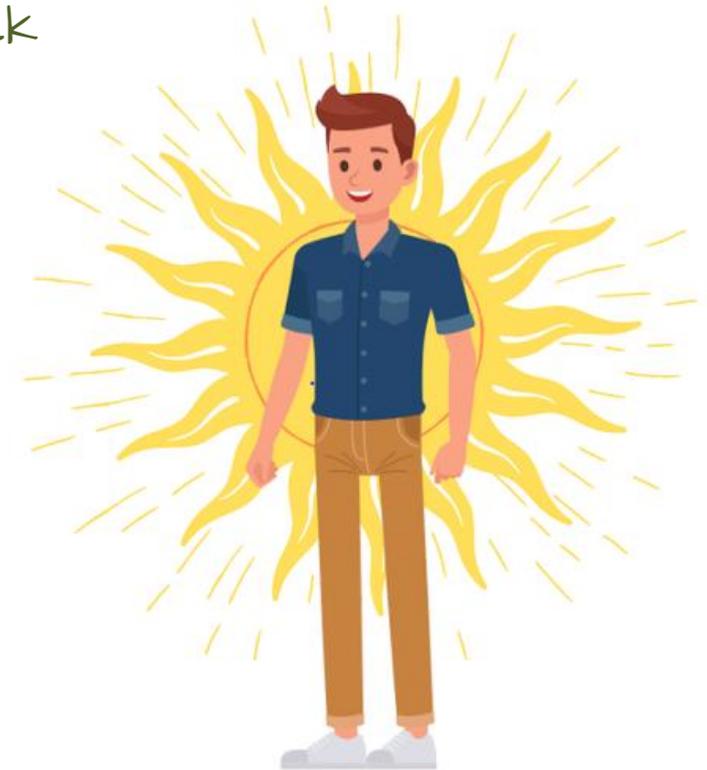
Die Schule und der Alltag lässt wenig Platz für körperliche Bewegung. Darum sind vor allem strukturierte Bewegungsprogramme in der Freizeit notwendig.





Positive Auswirkungen auf deine Gesundheit

- Stressabbau
- Verringert das Risiko von hohem Blutdruck
- Förderung des geistigen Wohlbefindens
- Aufbau von Knochenmasse, verhindert Knochenschwund (Osteoporose)
- Senkt das Risiko für Knochenbrüche
- Senkung des Sturzrisikos
- Verringert das Risiko von Übergewicht





Positive Auswirkungen auf deine Gesundheit

- ☞ Senkt das Entstehungsrisiko von Typ 2 Diabetes (hoher Blutzucker)
- ☞ Senkt die Mortalität von Patientinnen mit Brustkrebs
- ☞ Senkt das Risiko koronarer Herzkrankheiten
- ☞ Fördert die Gehirnentwicklung und geistige Fähigkeiten
 - ☞ Verlangsamt die Entwicklung von Krankheiten des Nervensystems
 - ☞ Stimmungsaufhellung, Verbesserung depressiver Symptome
 - ☞ Verlangsamt den altersbedingten Abbau motorischer Fähigkeiten





Big Three

Die sogenannten Big Three, die großen Drei, sind Faktoren, die Zivilisationskrankheiten auslösen. Diese sind:

- ☞ Ungesunde Ernährung
- ☞ Rauchen
- ☞ Bewegungsmangel





Folgen von Bewegungsmangel

- ☞ Übergewicht
- ☞ Rückenschmerzen
- ☞ Konzentrationsschwäche
- ☞ Lernstörungen
- ☞ Bluthochdruck
- ☞ Typ 2 Diabetes
- ☞ Koronare Herzkrankheit
- ☞ Geschwächtes Immunsystem, Allergien





Folgen von Bewegungsmangel



- ⇒ Geschwächte Gelenke
- ⇒ Bandscheibenvorfall (Rückenprobleme)
- ⇒ Geschwächte Herzmuskeln, Herzinfarkt
- ⇒ Verspannungen in Hals und Nacken, Kopfschmerzen
- ⇒ Darmgeräusche, Verstopfungen, Verdauungsprobleme
- ⇒ Andauerndes Trägheitsgefühl
- ⇒ Knochenschwund
- ⇒ Arthrose (Gelenkkrankheit)



Bewegungsempfehlungen ⁽³⁾

Für deine Altersgruppe





Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre)

Empfehlung pro Woche:

- ↳ Durchschnittlich 60 Minuten pro Tag mittelschwere bis intensive Aktivität

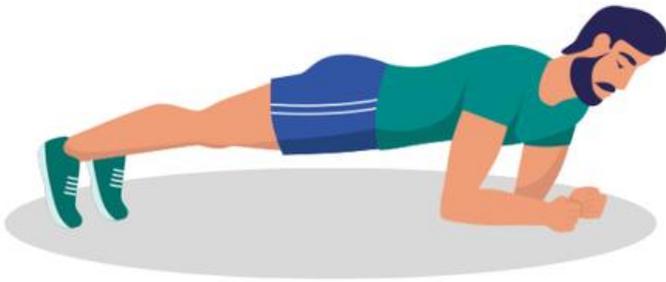




Junge Erwachsene (18-26 Jahre)

Empfehlung pro Woche:

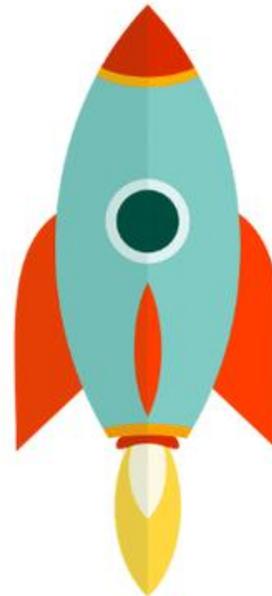
- 150-300 Minuten mittelschwerer Aktivität
Oder mindestens 75-150 Minuten intensive Aktivität
Oder eine ausgeglichene Mischung beider Intensitäten
- Zusätzliche gesundheitliche Vorteile bringen Ganzkörper-Kraftübungen an zwei oder mehr Tagen





Bewegungsförderung ⁽⁴⁾

Die SMART-Formel und Motivation





Die SMART-Formel

Formuliere dein Ziel mit Hilfe der SMART-Formel.

- S**pezifisch: konkrete Ziele festlegen
- M**essbar: Überprüfbarkeit anhand von festen Kriterien, z.B.
Mengenangaben (5 Kilometer laufen)
- A**kzeptiert: der Wille muss da sein
- R**ealistisch: Formulierung von wirklich erreichbaren Zielen
- T**erminiert: festgelegter Zeitpunkt zu dem das Ziel erreicht sein soll



Tipps für mehr Motivation

- ☞ Finde eine Sportart, die dir Spaß macht
- ☞ Belohne dich
- ☞ Mache feste Pläne
- ☞ Teile deine Vorhaben und Fortschritte mit anderen
- ☞ Trainiere mit anderen zusammen
- ☞ Höre beim Workout deine Lieblingsmusik
- ☞ Mache Vorher-Nachher-Fotos
- ☞ Sprich positiv mit dir selbst





Tipps für mehr Motivation

Jede kleinste Bewegung hat bereits einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Langsam anfangen, nichts überstürzen und sich immer weiter steigern sind gute Wege, um aktiv zu werden und aktiv zu bleiben.





Trinkempfehlung ⁽⁴⁾

Wie viel soll ich beim Sport trinken?





Wie viel soll ich beim Sport trinken?

Faustregel: ein Milliliter Wasser pro eine verbrannte Kilokalorie (kcal) an Energie.

Beispiel: Ich verbrenne beim Joggen 500kcal, also muss ich einen halben Liter Wasser zusätzlich trinken.

Oder:



Faustregel: Gewichtsmessung mit leerer Blase vor und nach dem Sport, Gewichtsunterschied entspricht Flüssigkeitsverlust, welcher in Milliliter getrunken werden muss.

Fallbeispiel: Ich wiege nach dem Sport 500 Gramm weniger als vor dem Sport, also muss ich einen halben Liter Wasser zusätzlich trinken.



Man sollte niemals dehydriert (ausgetrocknet) in den Sport starten, also am Besten am Vortag bereits viel trinken und 15 bis 30 Minuten vor dem Sport einen halben Liter Wasser zu sich nehmen.

Während des Sports sollte man alle 15 Minuten bis zu 250ml Wasser trinken.





Quellen:

1. Buscher, H. (2022, August 01). Körperliche Aktivität.
https://www.medicoconsult.de/koerperliche_aktivitaet/
2. Anhalt, U. (2021, November 02). Bewegungsmangel - Folgen, Ursachen und Symptome.
<https://www.heilpraxisnet.de/symptome/bewegungsmangel-folgen-ursachen-symptome/>
3. WHO. (2020, November 26). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
4. Gutknecht, L. (2022, August 01) Motivation zum Sport: Wie du durchstartest und wirklich dranbleibst.
https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/schweinehund-die-besten-tipps-fuer-mehr-motivation_aid_11762.html
5. Krumbe, A. (2022, July 28). Trinken beim Sport: So trinkt man richtig beim Sport.
<https://www.evidero.de/trinken-beim-sport>



©Health4Youth.eu, 2024, gefördert von Erasmus+
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Autorin: Lana Schneider, Studentin der Gesundheitswissenschaften, Technische Universität München



health4youth.eu

Redation & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Design- und Inhaltsanpassung für H4Y: Sarah Smeyers,
Schülerin der Europäischen Schule Den Haag

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva



Remote Health



Co-funded by
the European Union



JOY OF LEARNING

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu