

# AUF GEHT'S!

Gesundheitsförderung durch Bewegung

Mag. Jürgen Petrzilek - 27. April 2021

**„...Zustand des vollständigen körperlichen,  
geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht  
nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“**

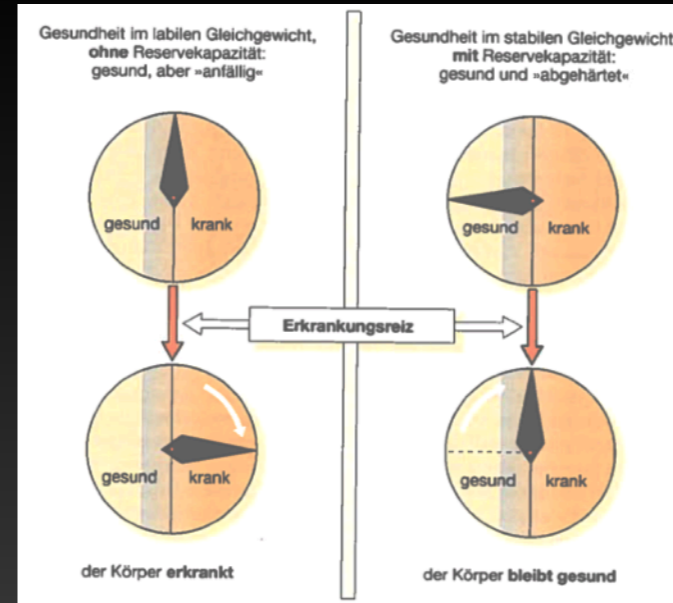
Weltgesundheitsorganisation

Definition von Gesundheit:

Statische Gültigkeit, berücksichtigt die individuelle dynamische Problematik nur bedingt.

# GLEICHGEWICHT

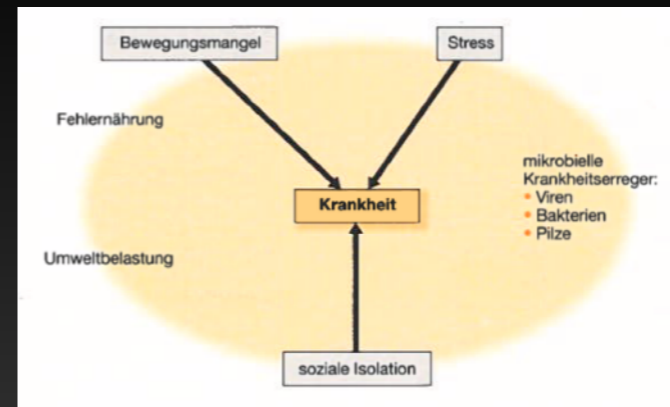
Abb. 1  
Gesundheit im labilen und  
stabilen Gleichgewicht



Bewegung schafft Reservekapazitäten

# KRANKMACHER

Abb. 2  
Die drei wichtigsten krankmachenden  
Gegenwartsbedingungen



Bewegung schafft Reservekapazitäten

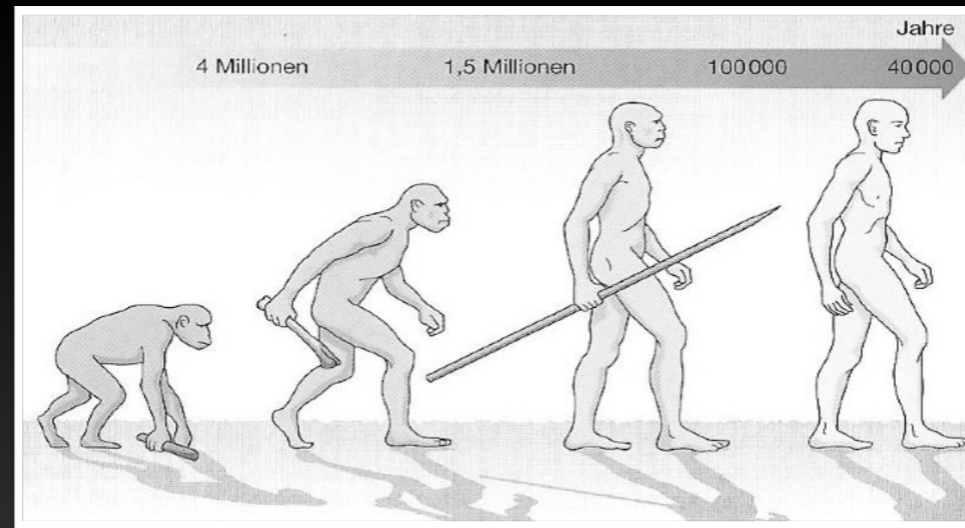


Abb. 3

Die Entwicklung (Evolution) des Menschen

Bewegung hat einen besonderen Stellenwert aufgrund der Entwicklungsgeschichte des Menschen

35 (Frau) bzw. 40 (Mann) Prozent der Körpermasse ist Skelettmuskulatur. Ein Großteil der inneren Organe (Herz, Lunge, Gefäßsysteme, Nervensysteme usw.) ist dem reibungslosen Funktionieren der Muskelaktivität untergeordnet (Bewegung ist eine biologische Notwendigkeit)

# Bewegungsmangel

und seine Konsequenzen

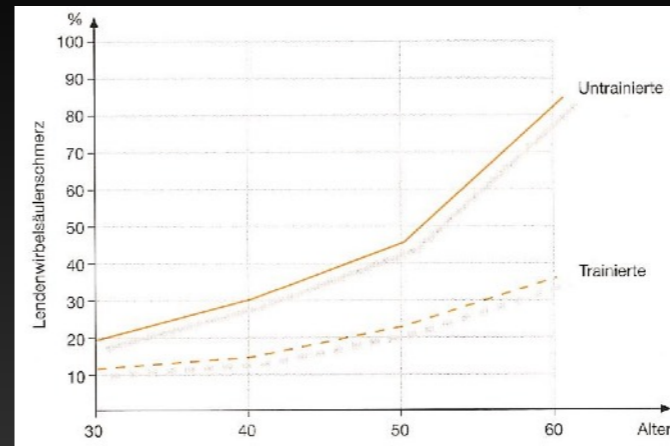
Industrielle Revolution

1. Maschinisierung (Anfang des 19. Jhdts.)/ 2. Automatisierung (Mitte des 20. Jhdts.)/ 3. (Mikroprozessierung) aktuell

Eine permanent zu geringe motorische Belastung ist ein Angriff auf unsere Körpersysteme

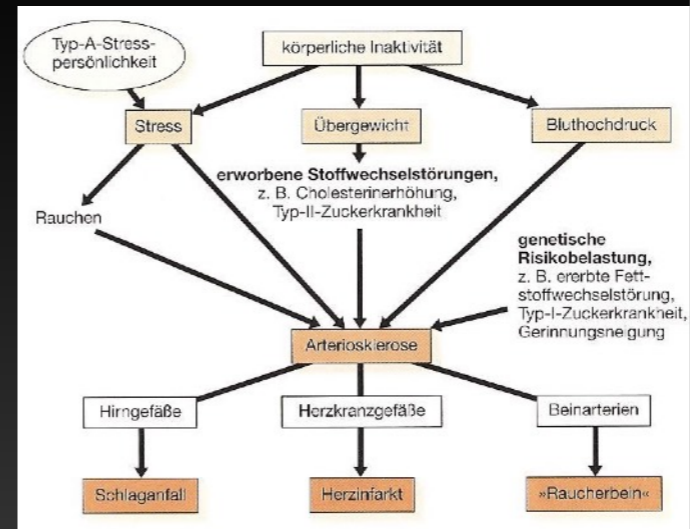
# LWS-SCHMERZ

Abb. 4  
Prozentuale Verteilung des  
Beschwerdebildes  
„Lendenwirbelsäulenschmerz“ bei  
Untrainierten und Trainierten  
(nach Bringmann, 1984)



# ARTERIOSKLEROSE

Abb. 5  
Körperliche Inaktivität als wichtiger Ausgangspunkt für arteriosklerotische Erkrankungen

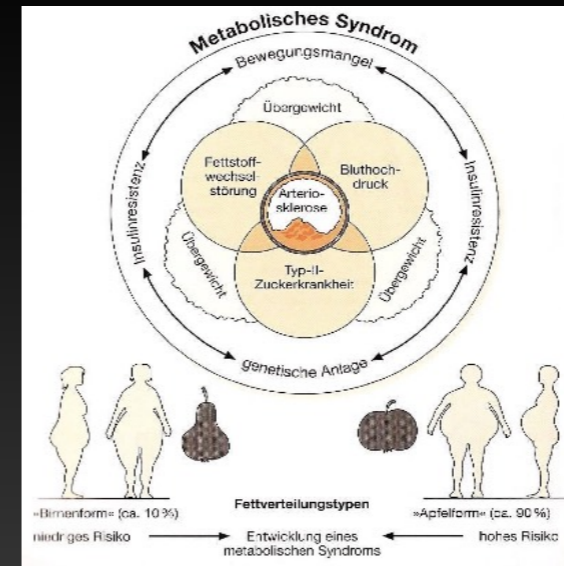


Arteriosklerose: Einengung, Verhärtung und Elastizitätsminderung der arteriellen Blutgefäße mit der Folge einer verringerten Durchblutung



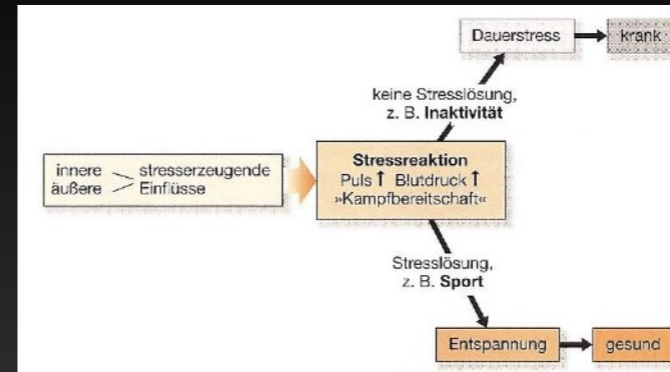
# METABOLISCHES SYNDROM

Abb. 6  
Metabolisches Syndrom-  
Fettverteilungstyp (modifiziert  
nach DIEHM, WEISS, 1997)



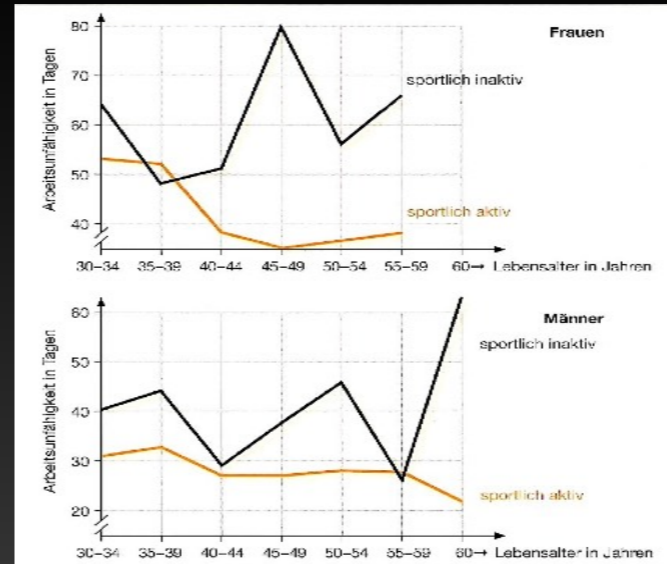
# STRESSREAKTION

Abb. 7  
Stress erfordert Stresslösung -  
Bewegung wirkt als  
Antistressfaktor, Dauerstress  
macht krank.



# ARBEITSUNFÄHIGKEIT

Abb. 8  
Arbeitsunfähigkeit (Tage) im Zeitraum von 3 Jahren bei sportlich aktiven und inaktiven Personen, wobei in den Krankenstand der Untrainierten maßgeblich mit eingehen (ISRAEL, 1988)



# Bewegung

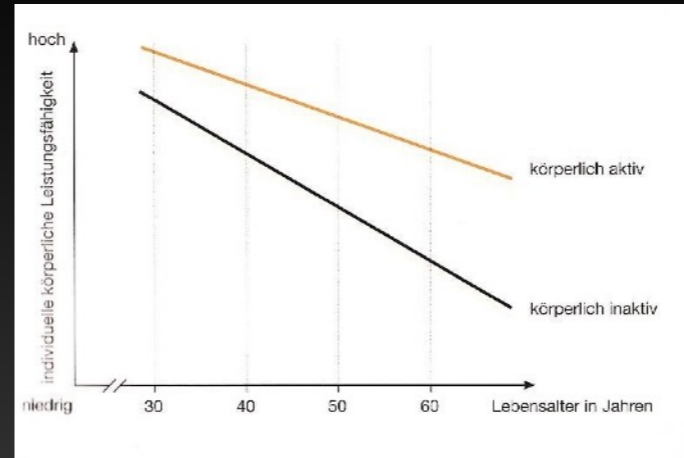
und ihre positiven Effekte

**„Körperliches Training ist die einzige wissenschaftlich gesicherte Maßnahme, altersbedingten Leistungseinbußen von Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Skelettmuskulatur und Nervensystem entgegenzuwirken.“**

Hollmann

# LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Abb. 9  
Körperliche Leistungsfähigkeit in  
Abhängigkeit vom Lebensalter  
bei sportlich aktiven und inaktiven  
Personen (nach ISRAEL, 1988)



# FETTVERTEILUNG

Abb. 10  
Regionale Fettverteilung bei  
sportlich aktiven und inaktiven  
Männern im Altersverlauf  
(modifiziert nach ISRAEL und  
KRAFT, 1995)



## Bewegungstraining als Gesundheitsprinzip

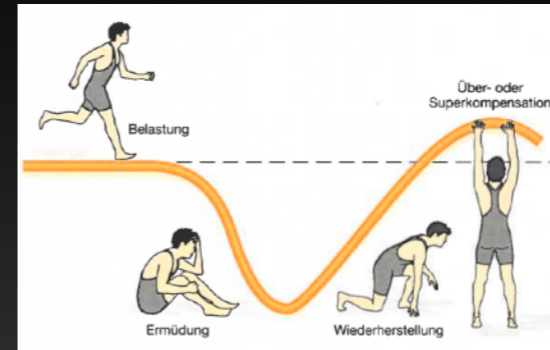
- Bewegungsmangelerkrankungen vorbeugen
- bestehende Risikofaktoren (Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, etc.) minimieren
- bei bestehender Erkrankung (Arthrose, Diabetes) das allgemeine Gesundheitsniveau anheben bzw. stabilisieren

Systematischer Übungsprozess zur Erhaltung, Stabilisierung und Wiederherstellung der Gesundheit (Trainingsziel)  
Voraussetzung sind die Regelmäßigkeit und eine zielgerichtete, individuelle Dosierung des Trainings



# WIRKUNGSWEISE

Abb. 11  
Der Zyklus der  
Belastungsanpassung



# TRAININGSART

Auswahl der motorischen Beanspruchungsform

Krafttraining, Ausdauertraining, Beweglichkeitstraining, Koordinationstraining, Schnelligkeitstraining

# TRAININGHÄUFIGKEIT

Zahl der Trainingsbelastungen pro Woche

# TRAININGSDAUER

Dauer der jeweiligen Belastung

# TRAININGSINTENSITÄT

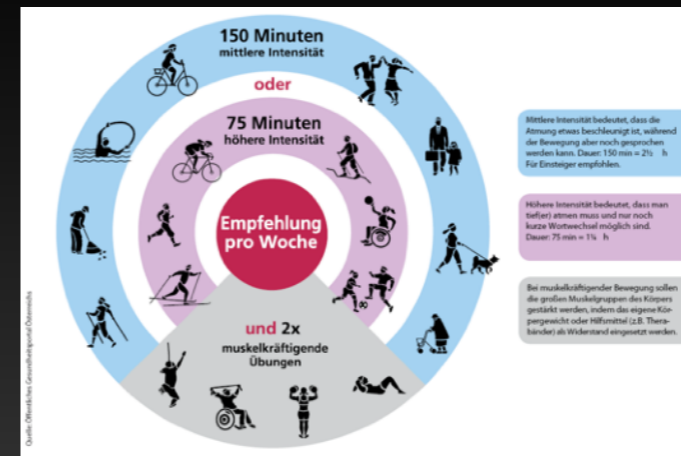
Stärke des einwirkenden Reizes

# TRAININGSMETHODE

Trainingsverfahren und Belastungsweise

# EMPFEHLUNG

Abb. 12  
Österreichische Empfehlung für  
gesundheitswirksame Bewegung  
pro Woche (Fonds gesundes  
Österreich)



„Und jetzt? - Auf geht's!“

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!