

# 10 gute Gründe für mehr Bewegung

Bewegung macht Spaß und hält gesund –  
in jedem Alter

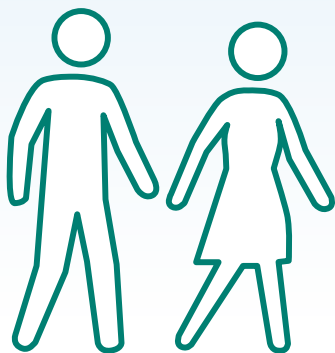


## **Mehr Bewegung macht das Leben einfach schöner!**

Aktivität im täglichen Leben und regelmäßige Bewegung helfen, Wohlbefinden und Gesundheit zu stärken. Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt Ihrer Selbstständigkeit und zur Steigerung Ihrer Lebensqualität.

Die zehn guten und wissenschaftlich fundierten Gründe für mehr Bewegung zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können und welche positiven Auswirkungen Bewegung hat.

Denken Sie dabei daran: Gesundheit und altersgemäße Fähigkeiten sind nicht Voraussetzung, sondern Ziele, die durch körperliche Bewegung verbessert werden können.



# 10 Gründe, warum Bewegung für mich wichtig ist

## 1 Ich fühle mich gesünder

Regelmäßige Bewegung schont mein Herz. Es schlägt mit der Zeit kräftiger, verbraucht weniger Sauerstoff und muss nicht so oft schlagen, um dieselbe Menge an Blut durch meinen Körper zu pumpen. Ich fühle mich körperlich leistungsfähiger und gesünder, also einfach besser!

Durch regelmäßige Bewegung kann ich mein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus Typ 2 und auch Depressionen senken.



## 2 Ich bleibe länger selbstständig

Mein „bewegter“ Alltag – zu Fuß zum Einkaufen, Treppen steigen, mit Freunden tanzen – erhält mir Sicherheit beim Gehen. Denn ich möchte möglichst lang selbstständig leben können und möglichst wenig auf Hilfe anderer angewiesen sein.

### 3 Ich bleibe geistig fit, konzentriert und engagiert

Ich engagiere mich in der Gemeinde, helfe in der Nachbarschaft und singe in einem Chor, das möchte ich auch noch lange weiter machen. Dafür möchte ich geistig fit und konzentriert bleiben. Beides versuche ich durch Gehirntraining, aber auch durch körperliche Bewegung zu erhalten. Schon ein zügiger Spaziergang versorgt mein Gehirn mit mehr Sauerstoff.

### 4 Ich bin positiver gestimmt

Ein Spaziergang im Grünen, eine Fahrradtour oder leichte Gymnastik helfen mir Stress abzubauen und machen mich ausgeglichener. Gemeinsam macht Bewegung noch mehr Spaß, z. B. im Sportverein oder per Digitalkurs. Bewegung steigert mein Wohlbefinden, hilft meiner inneren Zufriedenheit und trägt somit zur Verbesserung meiner Lebensqualität bei. Durch regelmäßige Bewegung schüttet mein Körper sogenannte Glückshormone aus. Kein Wunder, dass ich mich einfach besser fühle.



## 5 Ich fühle mich aktiver

Wenn ich über eine gute Ausdauer verfüge, gerate ich nicht so schnell aus der Puste. Es fällt mir leichter, meinen Einkauf zu erledigen, eine Fahrradtour zu unternehmen, durch die Stadt zu bummeln oder andere Unternehmungen zu machen.

Als positiven Nebeneffekt kräftigt Bewegung meinen gesamten Stütz- und Bewegungsapparat: Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke. Ich senke somit mein Risiko für Stürze und Knochenbrüche und beuge Osteoporose vor.



## 6 Ich habe einen „gesunden“ Appetit

Ich esse gerne abwechslungsreich: Dabei versuche ich Salz, Zucker und Alkohol so gut wie möglich wegzulassen und reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu essen.

Da ich mich gerne regelmäßig bewege, verbrauche ich mehr Energie als im Ruhezustand, hierdurch wird mein Blutzuckerspiegel besser reguliert. All dies hilft mir, mein Risiko zu verringern, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken.

## 7 Ich schlafe besser

Seit ich mich regelmäßig bewege, hat sich meine Schlafqualität verbessert. Wenn möglich versuche ich mich an der frischen Luft zu bewegen. Auch an grauen Tagen hilft mir das Tageslicht, einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zu entwickeln. So fühle ich mich am nächsten Tag frisch und ausgeruht und kann den Tag ausgeglichen, kraftvoll und positiv angehen.

## 8 Ich pflege meine sozialen Kontakte

Ich treffe mich gerne mit netten Menschen – dies hilft gegen Einsamkeit. Meine sozialen Kontakte kann ich besser pflegen, wenn ich mobil sowie körperlich und geistig beweglich bleibe. Es tut mir gut, wenn ich auch längere Wege ohne viel Mühe zurücklegen kann.



## 9 Ich stärke mein Immunsystem

Nordic Walking, Radfahren, längere Spaziergänge, Tanzen oder Schwimmen verbessern meine Ausdauer und stärken mein Immunsystem. So schütze ich mich gegen Erkältungen und andere Infektionskrankheiten.



## 10 Ich bin im „Gleichgewicht“

Durch regelmäßige Bewegung kann ich meinen Gleichgewichtssinn und meine Balance trainieren. Dadurch komme ich sicherer durch meinen Alltag und vermeide Unfälle oder Stürze. Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen helfen mir, mein inneres Gleichgewicht zu finden. Eine gute Möglichkeit zur Kräftigung meiner Muskeln und Stabilisierung meiner Wirbelsäule sowie Atemtechniken bieten die Übungen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP), so bleibe ich stark und entspannt – und damit stets in Balance.

# Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161

50825 Köln

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

[www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de)

[www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeberbewegungsfoerderung/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeberbewegungsfoerderung/)

## Text

Dr. Sibylle Gerstl

## Gestaltung

em-faktor, Stuttgart

## Bestell-Nr.

60582404

## Auflage

1.2.5.07.21

## Druck

Flyeralarm GmbH, Würzburg

„Älter werden in Balance“ ist ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das mit finanzieller Unterstützung durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) entwickelt wurde.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

