

## BEWEGUNGSDREIECK: Weniger sitzen und mehr bewegen mit dem Bewegungsdreieck

Gesund leben? Dazu gehört eine gesunde Mischung aus Sitzen, Stehen und Bewegen. Aber was ist das und wie meistern Sie das? Das Vlaams Instituut Gezond Leven fasst es für Sie im Bewegungsdreieck zusammen und listet einige Tipps zum gesunden Leben auf.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGUNGSDREIECK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND  
LEVEN**

## **Was können Sie am besten tun?**

### **1. Weniger lang sitzen und mehr bewegen**

Bewegen Sie viel? Gut so, denn Bewegung ist gesund. *Ebenso* wichtig ist, dass Sie nicht zu lange an einem Stück still sitzen. Unterbrechen Sie langes Sitzen, indem Sie regelmäßig aufrecht stehen oder eine Runde gehen. Sie werden es schnell bemerken: Das fühlt sich gut an!

### **2. Schritt für Schritt**

Sitzen Sie oft lange und ununterbrochen still? Werden Sie dann schrittweise diese Angewohnheit los. Beginnen Sie mit regelmäßig aufrecht stehen und zu gehen - jede halbe Stunde, wenn möglich.

Bewegen Sie außerdem nicht viel? Bringen Sie schrittweise mehr Bewegung in Ihr Leben. Denn ein wenig Bewegung ist besser als nichts. Versuchen Sie beispielsweise, sich jeden Tag ein paar Minuten mehr zu bewegen, in Ihrem eigenen Tempo.

Wählen Sie erreichbare Ziele, Sie müssen sicher nicht den Himalaja besteigen. Jeder Schritt vorwärts, hin zu den gesundheitsbezogenen Empfehlungen, ist ein Sieg. Geben Sie nicht auf, wenn Sie einen Rückfall erlitten haben.

### **3. Setzen Sie jeden Tag auf eine gesunde Mischung**

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung abzuwechseln. Versuchen Sie den größten Teil des Tages, sich bei Ihren Aufgaben mit leichter Intensität zu bewegen: zum Beispiel, indem Sie auf Ihrer Arbeit spazieren gehen. Bewegen Sie sich außerdem jeden Tag etwas mit moderater Intensität: Nehmen Sie zum Beispiel das Fahrrad mit zur Arbeit. Fügen Sie da noch wöchentlich eine Dosis Bewegung mit höherer Intensität hinzu? Beispielsweise in Form eines Sportes? Dann machen Sie das Beste aus Ihrer Gesundheit. Vergessen Sie nicht, auch Ihre Muskeln wöchentlich zu trainieren und so zu verstärken.

### ***Wie können Sie genügend bewegen und weniger still sitzen?***

### **4. Variieren Sie, wo Sie sich bewegen und weniger sitzen**

Halten Sie die Augen offen nach Möglichkeiten, weniger zu sitzen und sich mehr zu bewegen. Beschränken Sie es nicht auf Ihre Freizeit, sondern denken Sie auch daran, wenn Sie unterwegs oder zu Hause am Schreibtisch oder in der Schule sitzen.

### **5. Tauschen Sie weniger gesunde Entscheidungen gegen eine gesunde Lebensweise ein**

Sitzen Sie oft lange still? Verlassen Sie regelmäßig Ihren Stuhl und stehen Sie auf oder gehen Sie spazieren. Oder wählen Sie eine andere Form der Bewegung: zum Beispiel Fahrrad fahren, statt online zu surfen.

Ist das Stillsitzen nicht so sehr ein Problem für Sie, aber wollen Sie aktiver und fitter werden? Dann schalten Sie einen Gang höher: Ersetzen Sie die täglichen leicht intensiven Aktivitäten durch moderat intensive Tätigkeiten. Bummeln Sie nicht länger, sondern schreiten Sie schnell. Das geht schneller, als sofort zu joggen.

## **6. Fühlen Sie sich gut**

Sitzen, stehen und bewegen Sie sich in Ihrem täglichen Leben abwechselnd? Das gibt Ihnen ein gutes und fittes Gefühl. Aber die ersten Schritte sind schwer, genauso wie das Durchhalten. Denken Sie sich also eine Belohnung für sich selbst aus, die in ihren gesunden Lebensstil passt. Planen Sie zum Beispiel eine schöne Reise mit der Familie oder mit Freunden. Klopfen Sie sich nach einem gesunden Tag auf die Schulter. Und vor allem: Wählen Sie etwas aus, das Sie gerne und mit voller Überzeugung tun. Sonst können Sie das nicht durchziehen.

## **7. Denken Sie voraus und planen Sie**

Treffen Sie mit sich selbst eine Vereinbarung - und mit anderen. Das macht es für viele Menschen leichter, tatsächlich weniger zu sitzen und sich mehr zu bewegen. Bauen Sie Ihren Plan wie folgt auf:

- ✓ *Was* werden Sie tun? Zum Beispiel: "Von jetzt an werde ich weniger fernsehen und mehr gehen".
- ✓ *Wo* werden Sie das tun? Zum Beispiel zu Hause oder im Wohnviertel.
- ✓ *Wann* tun Sie es und *wie lange*? Zum Beispiel jeden Samstagnachmittag eine Viertelstunde lang.
- ✓ *Wer* hilft Ihnen dabei oder tun Sie es alleine? Sich gemeinsam zu bewegen, ist motivierender und angenehmer. Sicher als Familie: Auf diese Weise ermutigen Sie Ihre Kinder und gehen mit gutem Beispiel voran.

Denken Sie vorher über mögliche Schwierigkeiten nach. Und denken Sie sich schon Lösungen aus. Packen Sie zum Beispiel Regenkleidung für Ihr Fahrrad ein, wenn es bewölkt ist. Ein vorbereiteter Mann zählt für zwei!

## **8. Passen Sie Ihre Umgebung an**

Organisieren Sie Ihre Umgebung so, dass Sie zuerst nach der gesunden Wahl greifen. Und machen Sie es sich selbst schwer, die weniger gesunde Option zu wählen. Sie können weniger lange still sitzen und mehr bewegen "stimulieren". Legen Sie zum Beispiel Ihre Wanderschuhe und Ihre Jacke vorne in den Schrank, damit Sie sie am Tag Ihrer Wanderung nicht so leicht übersehen können.

## Das Bewegungsdreieck in Farbe

- **Orangefarbener Bereich**

Sitzende Haltung oder lange still sitzen: Der Flame kann nicht genug davon bekommen. Sitzen oder langes Stillsitzen ist alles, was man im Liegen oder Sitzen mit sehr geringem Energieaufwand tut. Schlafen gehört da nicht dazu.

Wir verbringen durchschnittlich mehr als acht Stunden pro Tag sitzend: zu Hause, in der Schule und auf der Arbeit. Auch wenn wir unterwegs sind, sitzen wir im Auto oder im Zug, und in unserer Freizeit spielen wir mit dem Computer, gehen ins Kino oder lesen ein Buch.

Jeder Tag ist eine Einladung, um viel und lange zu sitzen. Und das ist nicht in Ordnung: Ein gesunder Tag besteht aus einer Mischung aus Sitzen, Stehen und Bewegen. Wir fühlen uns körperlich und geistig besser, wenn wir das Sitzen für längere Zeit einschränken und unterbrechen, wenn möglich jede halbe Stunde.

Wenn Sie sich das Bewegungsdreieck ansehen, finden Sie im orangefarbenen Bereich sitzendes Verhalten oder langes Stillsitzen.

- **Hellgrüner Bereich**

Bewegen ist gesund. Darum hat Bewegung die Farbe Grün. Je grüner die Zone ist, desto intensiver ist die Bewegung.

Hinter leicht intensiver Bewegung stecken mehr gesundheitliche Vorteile, als Sie denken... Sie finden leicht intensive Bewegung in der unteren Schicht der grünen Zone im Bewegungsdreieck. Versuchen Sie den größten Teil des Tages, sich bei Ihren Aufgaben leicht intensiv zu bewegen: z. B. indem Sie vor einem Computer stehen, Hausarbeiten erledigen, mit Ihrer Familie spielen oder die Treppe nehmen.

- **Mittlerer grüner Bereich**

Viele Flamen bewegen sich nicht genug, um gesund zu sein. Denn gesunde Bewegung ist mehr als nur bummeln oder spazieren gehen. Dennoch ist robustes Wandern, Gartenarbeit oder Radfahren für viele machbar und gut für Körper und Geist.

Moderat intensive Bewegung bringt mehr gesundheitliche Vorteile als leicht intensive Tätigkeiten: sowohl körperlich als auch geistig. Bewegen Sie sich also außerdem jeden Tag mit moderater Intensität. Wenn Sie sich moderat intensiv bewegen, atmen Sie schneller und Ihr Herz schlägt schneller. Sie sind noch nicht außer Atem und können noch reden. Sie finden diese Art der Bewegung im mittleren grünen Bereich des Bewegungsdreiecks. Die Bewegungsintensität der darunter und darüber liegenden Schichten ist jeweils niedriger und höher.

- **Dunkelgrüner Bereich**

Der dunkelgrüne Bereich befindet sich oben im Bewegungsdreieck. Dieser Bereich steht für Bewegung mit höherer Intensität: Laufen, ein Partie Basketball,...

Der Unterschied zur mittleren und unteren Schicht? Wenn Sie mit höherer Intensität bewegen, werden Sie auch schwitzen. Bewegung mit höherer Intensität hat

zusätzliche Vorteile für Ihre Gesundheit im Vergleich zu moderat und leicht intensiver Bewegung. Bewegen Sie also mindestens einmal pro Woche hochintensiv für den besten Gesundheitsbonus!

*Und last but not least*, versuchen Sie, Ihre Muskeln wöchentlich zu trainieren und so zu stärken.

*Das Bewegungsdreieck basiert auf einer umfassenden Literaturstudie, der Beratung mit Experten und Fokusgruppen mit der Zielgruppe.*