

# Tipps · Sport und Bewegung

## Hauptwirkungen des Ausdauertrainings?

- Puls sinkt
- Blutdruck sinkt
- Vagotonus steigt
- Sympathikotonus sinkt
- Fibrinolyse steigt
- Herzauswurfgeschwindigkeit steigt
- Erschlaffungsgeschwindigkeit steigt
- Herzarbeit und Sauerstoffverbrauch sinken
- Koronarreserve steigt
- Aerobe Kapazität steigt
- Sauerstoffnutzung steigt
- Periphere Insulinwertigkeit steigt
- Lactat und Belastungsazidose sinken
- Lipidnutzung (Fettverwertung) steigt
- Blutfettwerte sinken
- Immunsystem wird stimuliert
- Infekthäufigkeit sinkt
- Periphere Durchblutung steigt

*Fortsetzung Seite 2*

**ORDINATION DR. MICHAEL SILLER**

Faberstraße 26, 5020 Salzburg

E-Mail: [ordination@dr-siller.at](mailto:ordination@dr-siller.at)

Telefon: +43 (0) 662 87 98 70

[www.dr-siller.at](http://www.dr-siller.at)

**Wer auf seine Gesundheit achtet, kann sein Leben um Jahrzehnteverlängern.**

<b>Maßnahme</b>	<b>Gewonnene Lebensmonate</b>
<b>Mit dem Rauchen aufhören</b>	28 bis 34
<b>Cholesterin senken (&gt; 200 mg/dl)</b>	
Ausgangswert: 200–240	5 bis 6
Ausgangswert > 302	50 bis 76
<b>Blutdruck senken (&lt; 88 mmHg diast)</b>	
Ausgangswert: 90–94	12
Ausgangswert: > 105	66
<b>Gewicht senken auf Idealwert</b>	
Ausgangswert: < 30% Übergewicht	6 bis 8
Ausgangswert: > 30% Übergewicht	13 bis 20
<b>30 Jahre langkörperliches Training mit 2.000 kcal Verbrauch / Woche</b>	6

*Fortsetzung Seite 3*

**ORDINATION DR. MICHAEL SILLER**

Faberstraße 26, 5020 Salzburg

E-Mail: [ordination@dr-siller.at](mailto:ordination@dr-siller.at)

Telefon: +43 (0) 662 87 98 70

[www.dr-siller.at](http://www.dr-siller.at)

## Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung?

### bis 17 Jahre

- Jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität mit zumindest mittlerer Intensität.
- Mindestens drei Mal pro Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen.
- Zusätzlich werden koordinationsverbessernde und beweglichkeitserhaltende Aktivitäten empfohlen.

### 18- bis 64-Jährige:

- Mindestens 150 Minuten (2 1/2 Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten (1 1/4 Stunden) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination.
- Für einen zusätzlichen und weiterreichenden gesundheitlichen Nutzen sollte eine Erhöhung des Bewegungsumfanges auf 300 Minuten (5 Stunden) pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 150 Minuten (2 1/2 Stunden) pro Woche Bewegung mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität angestrebt werden.

### ab 65 Jahre:

- Für ältere Menschen gelten grundsätzlich dieselben Zeitumfänge wie für Erwachsene, allerdings sollten sie nur so lange aktiv sein, solange sie sich wohlfühlen.
- Wenn ältere Menschen auf Grund von Beschwerden nicht mehr in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen sollten sie so viel Bewegung machen, wie ihre Beschwerden zulassen.
- Zusätzlich werden das Gleichgewichtsvermögen erhaltende körperliche Aktivitäten empfohlen, um Sturzgefahr zu reduzieren.

**ORDINATION DR. MICHAEL SILLER**

Faberstraße 26, 5020 Salzburg

E-Mail: [ordination@dr-siller.at](mailto:ordination@dr-siller.at)

Telefon: +43 (0) 662 87 98 70

[www.dr-siller.at](http://www.dr-siller.at)