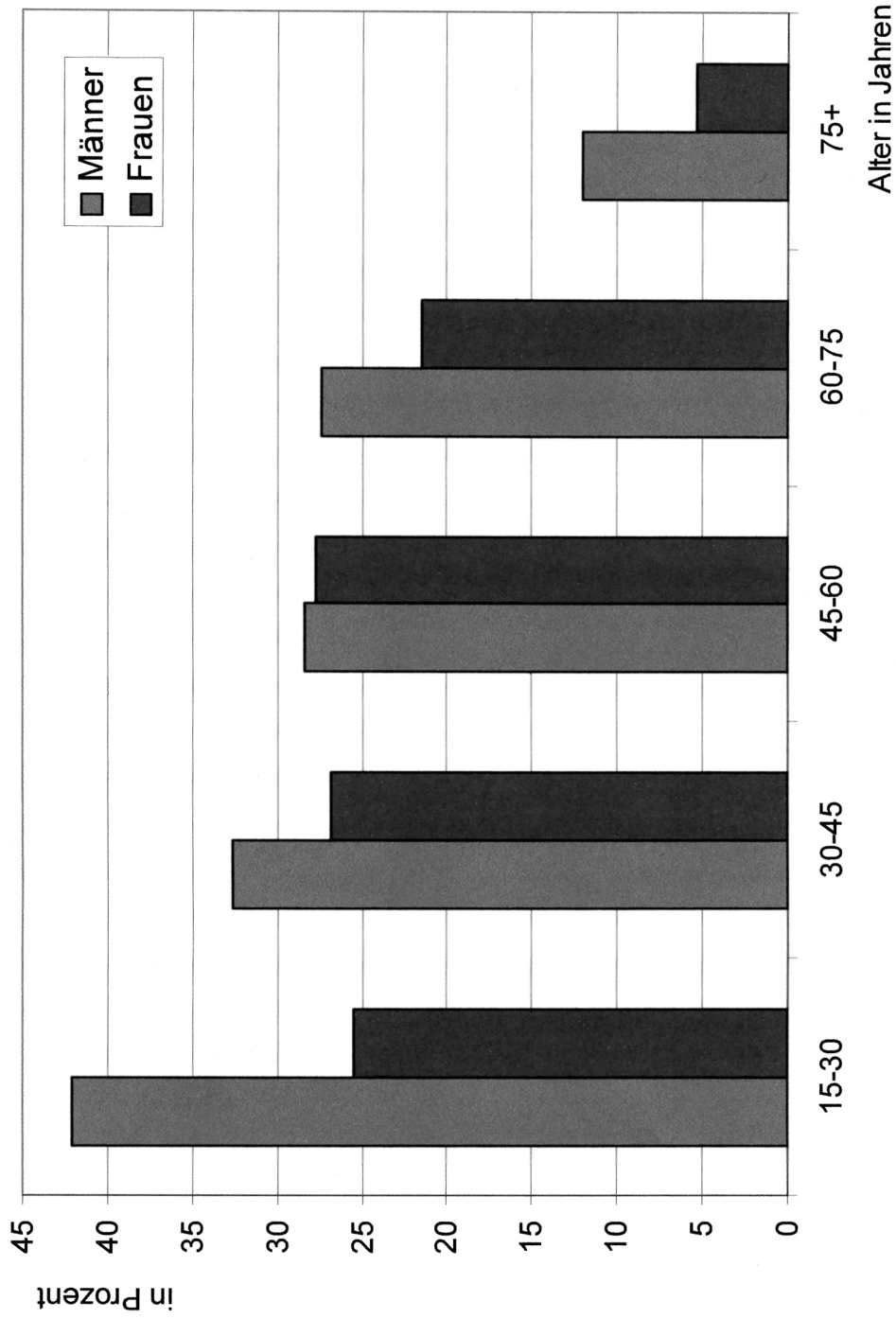


Anteil der sportlich aktiven Österreicher und Österreicherinnen



Quelle: Gesundheitsbefragung 2006/2007, Ergebnisse für die Bevölkerung im Alter von 15 und mehr Jahren

21.08.2007

STATISTIK AUSTRIA

4.1 Wie ist deine Einstellung zu Sport und Bewegung?

1) Sport ist für mich

- sehr wichtig
- eher wichtig
- eher unwichtig
- vollkommen unwichtig
- „Sport ist Mord“

5) Ich betreibe Sport

- sehr selten
- 2-mal pro Monat
- 1-mal pro Woche
- mehrmals pro Woche
- täglich

2) Wozu ist Sport gut?

- Sport baut Stress ab
- ist wichtig für die Gesundheit
- ist gut für die Figur
- stärkt mein Selbstbewusstsein
- man kann dabei andere Leute kennen lernen

6) Wenn ich Sport betreibe, dann meistens

- weniger als 30 Minuten
- ca. ½ Stunde
- 1 Stunde und mehr
- ca. 1 ½ Stunden
- rund 2 Stunden

3) Kleinere bis mittlere Strecken

- gehe ich gerne zu Fuß
- fahre ich mit dem Rad
- fahre ich mit dem Bus
- lasse ich mich mit dem Auto führen
- mal so, mal so

7) Sport betreibe ich

- nur alleine
- meistens alleine
- am liebsten mit Freunden
- nur mit Freunden
- im Verein

4) Stufen steigen

- hält fit
- bringt mich außer Atem
- ich nehme lieber den Aufzug
- ich nehme immer die Stufen
- wenn ich es eilig habe, nehme ich den Aufzug

8) Sportarten, die ich ausübe:

9) In meiner Schule werden zusätzlich folgende Sportarten angeboten:

Sportart	nutze ich: ja/nein

10) In der Nähe meines Wohnsitzes/meiner Schule gibt es folgende Sportvereine, Sportplätze, Fitness-Center etc.

Sportstätte	Entfernung

11) Gemeinsam mit meiner Familie betreibe ich folgende Sportarten:

Sportart	Häufigkeit	Sportart	Häufigkeit

12) Ich fühle mich fit

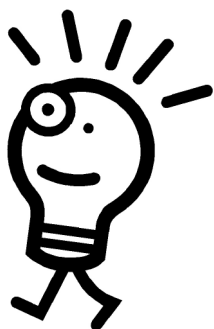
ja, absolut ziemlich mittelmäßig eher nicht absolut nicht

4.2 Ausdauersport

Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, möglichst lange eine sportliche Leistung zu erbringen und sich danach schnell zu regenerieren. Für Athleten, die in erster Linie Kraft oder Schnelligkeit trainieren, ist Ausdauersport ein wichtiger Ausgleichssport

Durch eine submaximale Trainingsintensität (d. h. ideale Herzfrequenz zwischen 120 und 140 Schlägen/Minute) wird die Fettverbrennung optimal angekurbelt. Durch geringe Belastungsintensität steht ausreichend Sauerstoff für die Muskelarbeit zur Verfügung. Ausdauersport ist ein ideales Fitnessstraining mit hohem Gesundheitswert.

Ausdauersport kräftigt den Herzmuskel, fördert die Durchblutung, reduziert den Blutdruck, normalisiert Blutfett- und Zuckerwerte und verbessert die Lungenfunktion.



Mach dich schlau:

Welche Ausdauersportarten kennst du?

Wie hoch ist jeweils der Kalorienverbrauch pro Stunde?

T **Tipp!** Verwende dafür als Suchbegriff **Kalorienverbrauch!**

Ausdauersportart	Kalorienverbrauch/Std

Welche Ausdauersportarten betreibst du?



Thomas Schlink, 33

Nach Krebserkrankung und Chemotherapie verordneten ihm die Ärzte Bewegung zur Vorbeugung gegen Rückfälle. Das Einstiegsprogramm: dreimal die Woche 15 Minuten schnelles Gehen. Lebensqualität kam bereits zurück: „Ich dachte nicht, dass ich so schnell wieder zu Kräften kommen würde.“

Wunderdroge

Die Kraft der Bewegung

Gegen welche Leiden sich regelmäßiger moderater Sport als effektiv erwiesen hat.

Alzheimer, Parkinson: Körperliche Bewegung regt das Sprießen neuer Nervenzellen im Gehirn an (Neurogenese). Der Krankheitsverlauf kann damit verlangsamt werden.

Depression: Bewegung wirkt Studien zufolge depressiven Verstimmungen entgegen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Moderates Training kann die Symptome von Arterienverkalkungen, Infarkten und Herzmuskelschwäche senken.

Brustkrebs: Studien zeigen, dass Sport die Überlebenschancen bei Brustkrebs erhöht.

Darmkrebs: Joggen und körperliche Fitness helfen, die Rückfallquote nach einer Darmkrebsdiagnose zu senken.

Prostatakrebs: Regelmäßige moderate Bewegung beflügelt die Immunabwehr. Mehr Krebszellen werden angeregt, ihr „Selbstmordprogramm“, die Apoptosis, zu aktivieren.

Gebrechlichkeit: Regelmäßige Bewegung verzögert den Alterungsprozess. Fitte Menschen werden im Schnitt älter und bleiben länger gesund.

Lungenfunktion: Durch Ausdauertraining lässt sich die Lungenfunktion auch bei Asthma und anderen Lungenerkrankungen stark verbessern.

Sarkopenie (Muskelschwund): Wer sich nicht bewegt, verliert Muskelmasse. Durch Krafttraining können selbst 90-Jährige dem Muskelschwund erfolgreich entgegenwirken.

Osteoporose: Krafttraining reizt die Knochen zum Wachstum und verbessert die Knochendichte – effektiver als Osteoporosemedikamente.

Diabetes: Ausdauer- und Krafttraining normalisieren den Insulinhaushalt. Wer an Altersdiabetes leidet, kann durch ein Trainingsprogramm die Erkrankung nahezu eliminieren.

Bluthochdruck: Ausdauertraining senkt den Bluthochdruck erwiesenermaßen.

Erhöhte Blutfettwerte: Bewegung bringt den Cholesterinhaushalt besser in Balance als Pillen. Die „guten“ Blutfette steigen, die „schlechten“ sinken.

Übergewicht und krankhaftes Übergewicht (Adipositas): Regelmäßige Bewegung lässt die Kilos schwinden. Diäten ohne Bewegung führen de facto zu einer „Rückfallquote“ von 100 Prozent.

4.3.1 SPORT MACHT GLÜCKLICH

Körperliche Aktivität steigert das psychische Wohlbefinden durch die Ausschüttung körpereigener „Glückshormone“ (Endorphin, Serotonin, Dopamin), die wie Antidepressiva aus der Apotheke wirken. So macht Sport nicht nur den Körper fit, er ist auch Medizin für die Seele. Deshalb ist Sport zur Steigerung des Wohlbefindens besonders gut geeignet.

4.4 Unerlässlich: Warm up und Cool down

Aufwärmen/Warm up

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich aufzuwärmen z. B. leichtes Traben, konstantes Laufen, Intervall-Jogging, Laufgymnastik, Seilspringen u.s.w.

Das Herz-Kreislauf-System wird dabei aktiviert, die Muskeln werden stärker durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Auch das beteiligte Knorpelgewebe wird durchblutet, es gewinnt während des Aufwärmens ca. 30 % an Flüssigkeitsvolumen und kann damit größeren Belastungen standhalten.

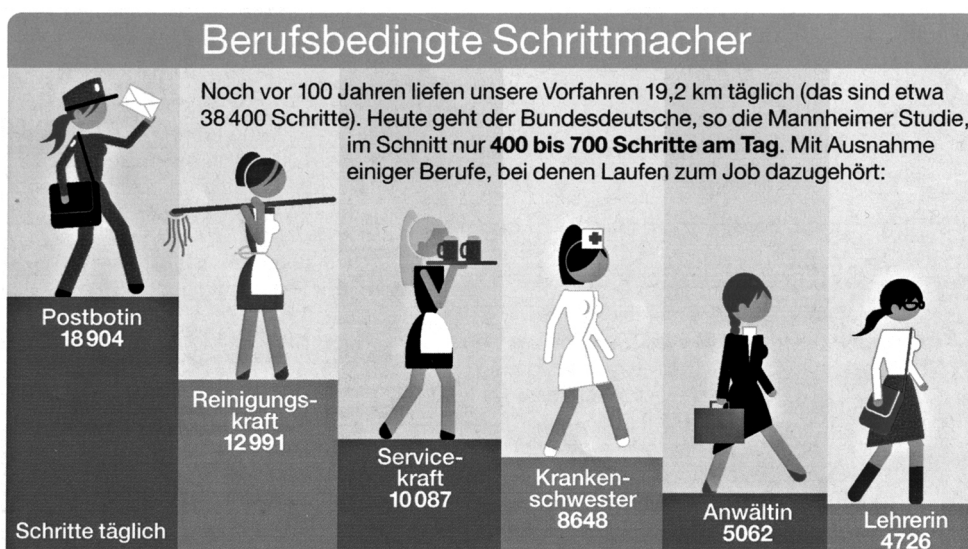
Dadurch sinkt das Verletzungsrisiko.

Abwärmen/Cool down

Durch den Sport, vor allem durch eintönige Bewegungen, wird die Muskel-Spannung erhöht. Nach dem Training bzw. dem Sport sollte diese Spannung reduziert werden, weil dadurch die Erholung des Muskels schneller ablaufen kann. Das geht am besten mit Dehnübungen, z. B. mit moderatem Stretching. Dabei ist auch leichtes federndes Dehnen erlaubt. Ruckartige Bewegungen sind hingegen absolut tabu.

4.5 Bewegung im Laufe der Zeit

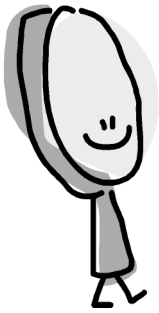
Abb. Berufsbedingte Schrittmacher



Quelle: Healthy living, Ausgabe 11/2007, Seite 11

Wir müssen heute wesentlich weniger Bewegung machen als die Generation unserer Großeltern. Als Ausgleich dafür stehen uns eine Vielzahl an Sportarten zur Verfügung, die nicht nur gesund sind, sondern auch Spaß machen!

4.6 Sporttagebuch



Schau genau!

Führe einen Monat lang ein Sporttagebuch, in das du einträgst, wann du wie lange, welchen Sport bzw. welche Bewegung gemacht hast! Wenn du in einer Woche wenig Zeit für Sport hast, kannst du stattdessen alle kleineren Strecken zu Fuß gehen und statt den Aufzug zu benutzen immer Stufen steigen. Trage das dann auch ein!

T Tipp! Kopiere dir diesen Wochenplan, bevor du ihn ausfüllst!

Tag	Sport/Bewegung	Dauer
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		
Gesamtdauer Sport/Bewegung in dieser Woche:		