BEWEGUNG

Gesundheit für Alle!

Fonds Gesundes Österreich

Ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

INHALTSVERZEICHNIS

Bewegung wirkt	4
Schluss mit Irrtümer und Ausreden	8
Anfangen und dranbleiben	10
Grünes Licht beim Fitness-Check	12
Der gesunde Bewegungsmix	13
Grundbausteine gesunder Bewegung	17
Kinder in Bewegung	24
Bewegt ins Alter	31
Im (Gleich-)gewicht bleiben	34
Tipps für gesunde Bewegung	38
Zum Weiterlesen	42
Hilfreiche Broschüren und Folder	43
Adressen und Beratungsstellen	45
Nützliche Links	50

IMPRESSUM

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich
Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH
Redaktionelle Leitung: Dr. Verena Zeuschner, Anna Krappinger, MA
Mitarbeit: Helga Klee, Mag. Yvonne Giedenbacher, Mag. Petra Winkler
Fotos: Fotolia, ©Thinkstock, Klaus Pichler, Johannes Zinner
Grafische Gestaltung: paco.Medienwerkstatt, 1160 Wien
Druck: Druckerei Odysseus, Himberg
Überarbeitete Auflage, November 2016

MINISTERIUM FRAUEN GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich GmbH

Fonds Gesundes Österreich

Hergestellt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Bewegung hilft Menschen jeden Alters dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern. Schon geringe, ganz alltägliche Belastungen können sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie stärken damit Ihr Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, den Stoffwechsel und das Immunsystem und beugen Zivilisationskrankheiten vor. Ausreichend Bewegung hilft Ihnen auch dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

Empfohlen wird, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche, Kinder 60 Minuten am Tag körperlich aktiv sein sollen, um so einen Beitrag zu ihrer Gesundheit zu leisten. Diese Empfehlungen bedeuten aber nicht, dass Sie in diesem Ausmaß schweißtreibend sportlich aktiv sein müssen. Sie können Ihre Bewegungsminuten auch im Alltag – zum Beispiel beim Treppensteigen oder auf dem Fußweg in die Arbeit – sammeln. Die Vorteile dieser Art von „Training" liegen auf der Hand: Es kostet nichts, benötigt weder Platz noch spezielle Geräte und Sie haben keinen großen Zeitaufwand. Kurz gesagt: Der erste Schritt in ein langfristig bewegtes Leben ist ganz einfach!

Gemeinsam geht es leichter neuen Schwung ins Leben zu bringen. In Ihrem Familien- oder Freundeskreis sind sicher viele mit Begeisterung dabei. Sie werden merken, gemeinsam erlebte Bewegung macht doppelt Spaß. Damit nützt Bewegung nicht nur Ihrer Gesundheit, sie können gleichzeitig auch ihre sozialen Kontakte pflegen.

Egal ob groß oder klein, dick oder dünn, Mann oder Frau, jung oder alt: Mit Bewegung können Sie jederzeit anfangen und sich damit etwas Gutes tun. Starten Sie mit kleinen, aber regelmäßigen Schritten und gehen Sie Ihren ganz persönlichen Weg!

BEWEGUNG WIRKT

Bewegung wirkt. Auf Körper, Geist und unser soziales Leben.

Während Kinder noch einen natürlichen Bewegungsdrang haben, ist die tägliche Bewegung für Jugendliche schon nicht mehr selbstverständlich. Bei vielen Erwachsenen ist die Lust an der Bewegung fast vollständig verschwunden.

Was viele Menschen vergessen: Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes Wohlbefinden. Aber nur keine Sorge: Es muss nicht immer gleich schweißtreibender Sport sein! Gesunde Bewegung kann auch in unserem Alltag ihren Platz haben. Lassen Sie zum Beispiel einfach den Aufzug stehen und nehmen Sie die Treppe – schon ist der erste Schritt zu einem neuen, bewussten Leben getan. Ganz einfach, oder? Egal ob Sie den Weg in die Arbeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, am Wochenende im Garten arbeiten oder an einem sportlichen Wettkampf teilnehmen – Bewegung wirkt. Sie werden sehen. Nicht nur Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sondern auch Ihr soziales Leben profitiert davon.

Was Ihnen Bewegung bringt

Unser Organismus ist sehr flexibel. Er passt sich genau daran an, wieviel und wie man sich bewegt. Wer sich wenig bewegt, unterfordert zum Beispiel auf Dauer seine Muskulatur und sein Herz-Kreislauf-System.

Körperlich aktive Personen sind seltener krank und bleiben auch länger selbstständig mobil und fit. Bewegung vermindert sogar das Risiko für einen vorzeitigen Tod durch Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt etc.

Viele Menschen wissen nicht, dass ein Leben mit zu wenig Bewegung chronische Krankheiten, eingeschränkte Mobilität und mangelnde Belastbarkeit mitverursachen kann. Und all das wiederum bedeutet geringere Leistungsfähigkeit und verminderte Lebensqualität.

Auf der folgenden Grafik sehen Sie, wie sich Bewegung bzw. ein Mangel an Bewegung auf Ihren Körper auswirken kann.

Gesundheitswirksame Bewegung
ist eine Bezeichnung für alle körperlichen Aktivitäten, die die Gesundheit fördern und das Verletzungsrisiko nicht unnötig erhöhen. Dabei wird mehr Energie verbraucht als beim Liegen, Sitzen oder Stehen.

Positive Wirkungen von Bewegung auf …

Selbstwertgefühl

Gedächtnisleistung

Stressabbau, Entspannung

Blutdruck

Herz-Kreislauf-Funktion

Knochendichte

Schlafqualität

Gelenkbeweglichkeit und Mobilität

Stützfunktion der Muskulatur

Gewichstregulation

Vorbeugung mancher Krebsformen (Darm-, Brust-, Lungen-, Gebärmutterhalskrebs)

Durchblutung und Sauerstoffversorgung

Cholesterinwerte

Verminderung von Stürzen und Knochenbrüchen

Blutzuckerwerte

neue Kontakte

Mögliche Folgen von Bewegungsmangel

depressive Verstimmungen

Arteriosklerose

Schwächung des Atmungssystems

Herzinfarkt und Schlaganfall

Diabetes mellitus Typ 2

Osteoporose

geschwächtes Immunsystem

Fettstoffwechselstörungen

verringerte Gewandtheit
und erhöhte Sturzanfälligkeit

Muskelschwäche, Haltungsschwächen
und -schäden, Rückenschmerzen

Übergewicht

mangelnde Belastbarkeit

eingeschränkte Mobilität

SCHLUSS MIT IRRTÜMERN UND AUSREDEN

Wenn es um eine Änderung des Lebensstils geht, sind Vorurteile, Irrtümer und Ausreden meist nicht weit. Warum sich immer Zeit für Bewegung findet, erfahren Sie hier.

„Als Anfänger/in mache ich mich nur lächerlich!"

Wenn Sie das denken, besuchen Sie einfach einen Kurs für reine Anfänger/innen. Sie können sich sicher sein, dass sich die anderen genauso fühlen wie Sie: unsicher, ungelenkig und voller Sorge, sich zu blamieren. Sie werden aber schnell merken, dass diese Sorge unbegründet ist und Bewegung mit Gleichgesinnten richtig Spaß macht.

„Morgen fange ich an!"

Wie heißt es so schön? „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen." Wer einmal einen Entschluss gefasst hat, sollte möglichst rasch den ersten Schritt tun. Wie wär's mit einem Spaziergang gleich heute? Oder Sie rufen einen Freund oder eine Freundin an und vereinbaren für das nächste Wochenende eine kleine Wanderung oder einen Ausflug ins Schwimmbad!

„Ich muss bis ans Limit gehen."

Natürlich ist Bewegung anstrengend. Doch manchmal ist weniger mehr. Wenn Sie sich zu sehr verausgaben, schadet Ihnen das vielleicht mehr, als es Ihnen nützt. Regelmäßige moderate Bewegungseinheiten sind sinnvoller, als sich einmal pro Woche übertrieben anzustrengen.

„Sport ist Mord!"

Ihr Körper braucht ein Mindestmaß an muskulärer Betätigung. Zu viel Schonung hilft nicht, sie schadet. Der Nutzen von Bewegung ist viel größer als mögliche Risiken.

„Ich war immer schon unsportlich. Für mich gibt es keine passende Bewegung!“

Vorab: Niemand ist zu unsportlich, um sich zu bewegen. Aber nicht jede/r ist tatsächlich für jede Art von Bewegung geeignet. Doch zum Glück ist die Auswahl groß: Es gibt so viele verschiedene Bewegungsformen und Angebote für alle Fitnessstufen und Interessen – da ist auch für Sie sicher etwas dabei! Probieren Sie möglichst viel aus und finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht.

Tipp: Wenn Sie sich lange nicht mehr ausreichend bewegt haben, sollten Sie ganz gemütlich, zum Beispiel mit Spaziergängen oder Nordic Walking, anfangen, bevor Sie Ihre erste Laufrunde in Angriff nehmen.

„Ich bin im Stress. Für so etwas habe ich keine Zeit!“

Wenn neben dem anstrengenden Arbeitstag auch die Familie und Freunde sowie Haushalt und Garten Aufmerksamkeit fordern, bleibt oft nicht mehr viel Zeit. Es gibt aber viele wirklich gute Möglichkeiten, Bewegung einfach in den Alltag zu integrieren – und das ganz ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Nehmen Sie die Treppe und nicht den Aufzug, fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen oder machen Sie mit Ihrer Familie am Wochenende einen Wanderausflug.

„Mit Sport alleine nehme ich ab.“

Bei körperlicher Aktivität verbraucht der Körper mehr Energie als im Ruhezustand. Mit Bewegung allein lassen sich aber nicht alle Ernährungssünden ausgleichen. Nur wer auch auf eine bewusste Ernährung achtet und nicht mehr Kalorien zu sich nimmt als der Körper verbraucht, wird langfristige Erfolge bei der Gewichtsregulation erzielen.

„Bewegung ist nur etwas für junge Leute.“

Unser Körper braucht Bewegung, um gesund zu bleiben – in jedem Alter. Regelmäßige Bewegung zögert nachweislich den Alterungsprozess hinaus und hilft dabei, die Selbstständigkeit und Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Es ist sinnvoll, sich das ganze Leben lang ausreichend zu bewegen. Und es ist auch nie zu spät, damit anzufangen!

ANFANGEN UND DRANBLEIBEN

Aller Anfang ist schwer. Doch genau jetzt ist der beste Zeitpunkt für einen Neubeginn.

Bewegen Sie sich genug? Machen Sie den Test!

☐ Kommen Sie beim Stiegensteigen schnell außer Atem?	☐ Tut Ihnen häufig der Rücken weh?
☐ Sitzen oder stehen Sie viel?	☐ Wollen Sie mehr Zeit für Erholung?
☐ Machen Sie oft eintönige Bewegungen?	Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „Ja" beantwortet haben, hilft Ihnen Bewegung, sich besser zu fühlen.
☐ Sind Sie am Abend erschöpft?	

Was möchten Sie erreichen? Setzen Sie sich konkrete Ziele

Ziele sind entscheidend für unsere Motivation. Achten Sie darauf, dass diese Ziele realistisch sind und nicht zu weit in der Zukunft liegen. Nur so können Sie auch rasch Erfolgserlebnisse feiern.

Setzen Sie sich möglichst konkrete Ziele. „Ich will fitter sein" ist viel zu vage. Überlegen Sie in Ruhe, wo Sie derzeit stehen und wo Sie hin wollen. Konkrete Ziele könnten zum Beispiel sein: „die Treppe ins dritte Stockwerk ohne Pause hochgehen zu können" oder „in vier Wochen 15 Minuten am Stück laufen oder walken zu können". Schreiben Sie Ihre Ziele auf – so können Sie sich diese jederzeit wieder ins Gedächtnis rufen, sollten Sie einmal einen Durchhänger haben.

Überlegen Sie sich auch, wann und wo Sie Bewegung in Ihren Alltag einbauen können. Möchten Sie einen Kurs in einem Fitnessstudio oder Sportverein besuchen oder gehen Sie lieber mit Freunden wandern? Welche Wege können Sie anstatt mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln auch mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen?

Los geht's! Setzen Sie Ihre guten Vorsätze rasch um

Ist ein Vorsatz einmal gefasst, sollte man ihn möglichst schnell umsetzen – am besten innerhalb von 72 Stunden. Verstreichen mehr als drei Tage zwischen Vorsatz und Start, sinken die Chancen, dass das Vorhaben überhaupt angegangen wird, auf unter ein Prozent!

Holen Sie sich Unterstützung

Vielen Menschen hilft es, sich mit Gleichgesinnten zu bewegen, sich mit ihnen auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren. Sprechen Sie mit Freunden und der Familie über Ihr Vorhaben. Holen Sie sich von wohlwollenden Menschen genau die Unterstützung, die Sie brauchen. Vielleicht kann Ihnen jemand bei den Alltagspflichten unter die Arme greifen („Heute ist dein Sporttag – ich kümmere mich um den Einkauf.")? Oder Sie bekommen die Rücksichtnahme, die Sie brauchen („Wir warten mit dem Essen, bis du zurück bist.")? Aber vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie jemand erinnert, ermutigt – oder vielleicht sogar selbst mitmacht?!

Geben Sie Ausreden keine Chance

Es wird Ihnen immer wieder passieren, dass sich Gedanken einschleichen wie „Einmal fehlen ist keinmal fehlen." oder „Ich habe momentan einfach keine Zeit." Sobald dies eintritt, sagen Sie „Stopp!" Versuchen Sie in solchen Momenten, die Situation positiv zu sehen.

Ein Beispiel: „Diese Woche ist wirklich sehr stressig. Aber gerade in so einem Fall ist Bewegung wichtig. Ich nutze meine Bewegungsminuten also ganz bewusst als Zeit für mich. So kann ich abschalten und bleibe dran!"

Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit

Tragen Sie sich fixe Bewegungszeiten in den Kalender ein. Ihre Bewegungsminuten haben dann denselben Stellenwert wie eine private Verabredung oder ein beruflicher Termin.

Belohnen Sie sich

Nichts motiviert so sehr wie der Erfolg. Seien Sie also stolz auf sich und erzählen Sie ruhig anderen davon. Denn doppelt gelobt hält besser und motiviert stärker. Gönnen Sie sich etwas Schönes, wenn Sie ein (Zwischen-)Ziel erreicht haben.

GRÜNES LICHT BEIM FITNESS-CHECK

**Bewegung soll positiv wirken und auf keinen Fall schaden.
Gehen Sie mit einem Fitness-Check auf Nummer sicher.**

Medizinischer Fitness-Check

Ein medizinischer Fitness-Check zu Beginn empfiehlt sich vor allem dann, wenn Sie:

- → älter als 35 Jahre sind,
- → schon lange keinen Sport mehr betrieben haben,
- → sich nicht ganz gesund fühlen oder akute Schmerzen haben,
- → Ihr Training exakt auf Ihre Voraussetzungen abstimmen wollen,
- → chronische Erkrankungen haben
- → Übergewicht haben,
- → Medikamente einnehmen..

Bei einer gründlichen Untersuchung wird unter anderem ein Belastungs-EKG zur Überprüfung des Herz-Kreislauf-Systems gemacht und Ihre ganz persönliche Leistungsfähigkeit (Ergometrie) überprüft.

Außerdem sind Muskelfunktionsprüfungen sinnvoll. Dabei können eventuelle Muskelverkürzungen oder -schwächen festgestellt werden.

Ärztliche Beratung

Ärztlichen Rat sollten Schwangere und Frauen unmittelbar nach der Entbindung einholen, sowie Personen, die einen oder mehrere der folgenden Risikofaktoren aufweisen:

- → erhöhte Cholesterinwerte
- → erhöhter Blutdruck
- → Übergewicht
- → Herzkrankheiten in der Familie
- → Gerinnungsstörungen des Blutes
- → Rauchen in Kombination mit der Verhütungspille

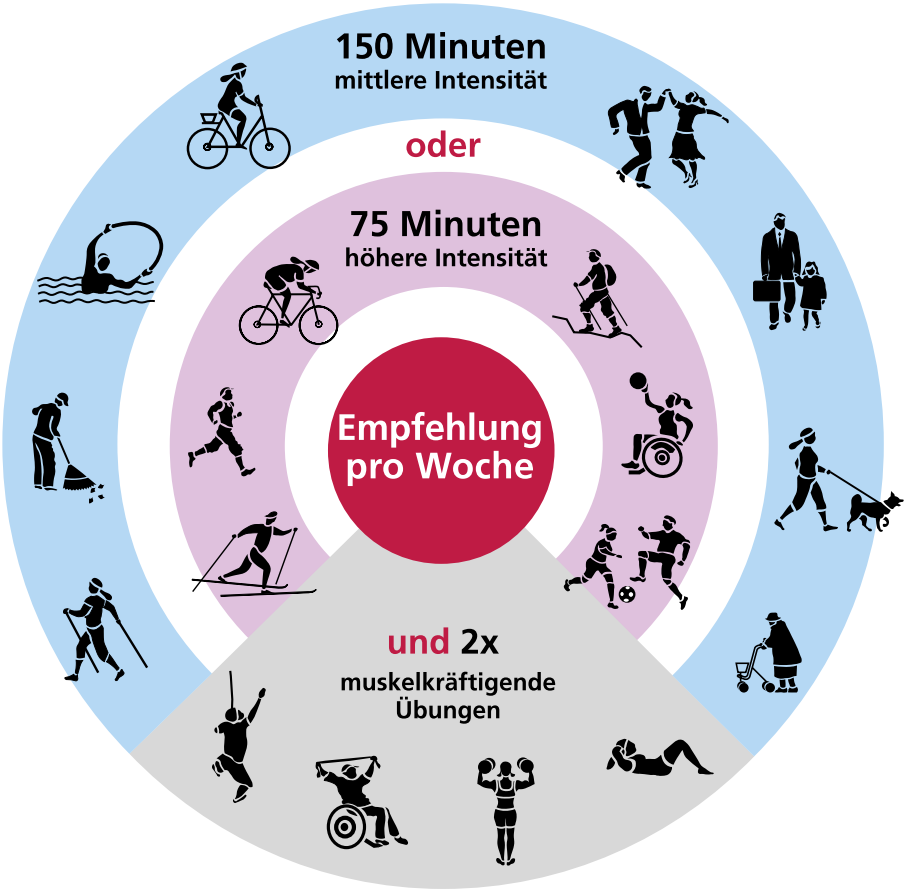
DER GESUNDE BEWEGUNGSMIX

Wie viel Bewegung ist gut für mich? Lesen Sie nach, wie Sie auf ein gesundes Bewegungspensum kommen und dieses in den Alltag einbauen können.

Die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene sind wissenschaftlich fundiert und gelten für gesunde Personen im Alter von 18-64 Jahren. Sie richten sich auch an Personen mit chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten. Für Kinder und Jugendliche sowie für ältere Menschen ab 65 Jahren gibt es eigene Empfehlungen (siehe Kapitel „Kinder in Bewegung“ und „Bewegung im Alter“).

Auch wenn Sie die empfohlene Anzahl von Bewegungsminuten (noch) nicht erreichen, nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu bewegen. Denn: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



! Sie können auch Bewegungen mittlerer und höherer Intensität kombinieren. Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

! Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten dauern.

! Sammeln Sie Ihre Bewegungsminuten an möglichst vielen Tagen in der Woche.

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten sollten Erwachsene …

… mindestens **150 Minuten** (2 1/2 Stunden) **pro Woche** Bewegung mit **mittlerer Intensität** durchführen. Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. **Für Einsteiger/innen empfohlen.**

Beispiele: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern, Nordic Walking, Wassergymnastik usw.

ODER

… **75 Minuten** (1 1/4 Stunden) **pro Woche** Bewegung mit **höherer Intensität** durchführen. Höhere Intensität bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Beispiele:
Laufen oder Jogging, Radfahren (19-25 km/h), Skilanglaufen, Bergtouren, Schwimmen etc.

UND

… **an zwei oder mehr Tagen** der Woche **muskelkräftigende Bewegung** mit mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen (Bein-, Hüft-, Rücken-, Bauch-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur) beansprucht werden. Muskelkräftigende Bewegung bezeichnet Aktivitäten, bei denen das eigene Körpergewicht, Gewichte oder andere Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt werden.

Beispiele: Liegestütz, Hanteln, Kraftmaschinen, Tragen eines schweren Rucksackes, Thera-Band usw.

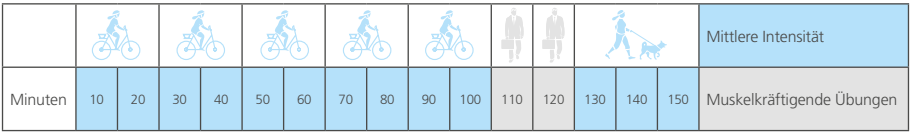
→ **Hinweis:** Bewegen Sie sich mehr als die beschriebenen Mindestempfehlungen, bringt das Ihrer Gesundheit einen noch größeren Nutzen.

Das gesunde Wochenpensum

Ob mit Alltagsbewegung oder als individuelles Training gestaltet – es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie die empfohlene Anzahl an Bewegungsminuten erreichen können. Zwei Beispiele:

Beispiel 1:

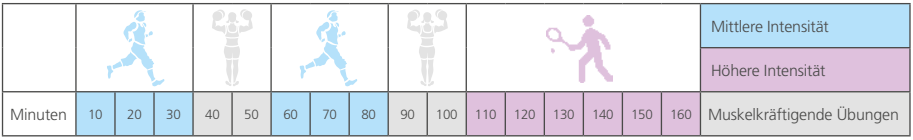
Wenn Sie Montag bis Freitag für je 20 Minuten das Fahrrad für die Fahrt zur Arbeit oder zum Einkaufen nutzen, dann haben Sie bereits zwei Drittel des empfohlenen Bewegungspensums erreicht. Dazu noch 2 Mal pro Woche jeweils circa 10 Minuten Kräftigungsübungen im Büro durchführen (Beispiele siehe Seite 19) und am Wochenende noch 30 Minuten spazierengehen. Gar nicht so schwierig, oder?



Beispiel 2:

Gehen Sie als Ausgleich zur Arbeit 2 Mal in der Woche für jeweils 30 Minuten Nordic Walken und machen Sie an zwei weiteren Tagen muskelkräftigende Übungen mit dem Thera-Band und/oder Gewichten.

Verabreden Sie sich wochenends mit einem Freund oder einer Freundin zu einem einstündigen Tennisspiel. Schon haben Sie genug Bewegungsminuten gesammelt und dabei auch Freundschaften gepflegt!



Nicht vergessen: Der Alltag ist das beste Fitnesscenter!

- → Lassen Sie den Lift stehen und nehmen Sie die Treppe.
- → Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen.
- → Steigen Sie eine Station früher als gewohnt aus der Straßenbahn oder dem Bus aus und gehen Sie das letzte Stück des Weges zu Fuß.
- → Spielen Sie mit den Kindern (im Freien).
- → Gehen Sie (mit dem Hund) spazieren.
- → Schaufeln Sie im Winter Schnee.
- → Nutzen Sie die Werbepause im Fernsehen für ein paar Kräftigungsübungen.
- → Machen Sie nach harter körperlicher Arbeit einige Dehnungs- und Entspannungsübungen.

… Ihnen fällt bestimmt noch mehr ein!

GRUNDBAUSTEINE GESUNDER BEWEGUNG

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind wichtige Bausteine für unsere Fitness. Alle vier lassen sich auch im Alltag hervorragend trainieren.

AUSDAUER

Beim Ausdauertraining werden die großen Muskelgruppen des Körpers über einen längeren Zeitraum rhythmisch beansprucht. Sie werden sehen: Wenn Sie regelmäßig Ihre Ausdauer trainieren, fallen Ihnen längere Bewegungseinheiten leichter und Sie werden nicht mehr so schnell müde. Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System sind flexibel und passen sich nach einiger Zeit an die neue Belastung an. Bewegen Sie sich so, dass es dabei zu einer beschleunigten Atmung kommt. Das Bewegungstempo kann dabei relativ niedrig sein. Je nach Ihrer Fitness und Ihren persönlichen Vorlieben können Sie für Ihr Ausdauertraining Bewegungsarten mit mittlerer oder höherer Intensität wählen.

Beispiele für ausdauersteigernde Bewegungsformen mit …

mittlerer Intensität: *(während der Bewegung kann noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden)*	**höherer Intensität:** *(während der Bewegung sind nur noch kurze Wortwechsel möglich)*
→ zügiges Gehen	→ Jogging oder Laufen
→ Gartenarbeit	→ Radfahren (20-25 km/h)
→ Wandern	→ Skilanglaufen
→ Nordic Walking	→ Bergtouren
→ Wassergymnastik	→ Lauf-/Ballspiele (Fußball, Basketball etc.)
→ Tanzen	→ Hometrainer

KRAFT

Eine kräftige Muskulatur ist wichtig für einen gesunden Bewegungsapparat. Regelmäßiges Krafttraining beugt Haltungsschwächen und übermäßiger Gelenksabnutzung vor. Übungen, die die Muskeln kräftigen, erhöhen zudem die Knochendichte und reduzieren den Knochenabbau im Erwachsenenalter. Auch beim Abnehmen ist der Erhalt der Muskeln wichtig. Für eine gesunde Muskelkräftigung sind langsame, dynamische Kräftigungsübungen am besten. Diese Übungen können sowohl mit als auch ohne Geräte durchgeführt werden. Stärken Sie regelmäßig vor allem jene Muskeln, die zur Abschwächung neigen, wie etwa Rücken-, Bauch- oder Gesäßmuskeln.

Wo und wie funktioniert der Kraftaufbau?

Kräftigungsübungen können an Kraftgeräten (wie etwa im Fitnesscenter), mit einfachen Hilfsmitteln (Hanteln, Thera-Bändern etc.) oder ganz ohne Hilfsmittel (eigenes Körpergewicht) durchgeführt werden. Kräftigen Sie Ihre Bein-, Hüft-, Rücken-, Bauch-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur mindestens zweimal pro Woche. Legen Sie nach dem Krafttraining jeweils ein paar Dehnungsübungen ein. Trainieren Sie so, dass Ihnen anfangs 8-12 Wiederholungen möglich sind. Nach jeweils einer kurzen Pause von 2-3 Minuten kann diese Serie zwei- bis dreimal wiederholt werden.

Haben Sie noch Fragen?

Wenn Sie unsicher bei der Ausführung sind, wenden Sie sich an Expert/innen wie Sportwissenschafter/innen, Fitnesstrainer/ innen, Übungsleiter/innen oder Physiotherapeut/innen. Diese Expert/innen können Ihnen bei Bedarf auch ein ganz individuelles Programm zur Muskelkräftigung zusammenstellen.

Fitnesscenter Alltag

Ihre Muskeln können Sie ganz einfach im Alltag stärken und ein Bürosessel oder eine Wand lassen sich im Nu in Trainingsgeräte verwandeln! Wir zeigen Ihnen hier eine Auswahl an Übungen, die bei regelmäßiger Anwendung Ihrer Gesundheit gut tun. Überzeugen Sie sich selbst!

Kräftigungsübungen im Alltag

Bewegtes Sitzen

Übung: Im Sitzen die Unterarme auf der Tischplatte ablegen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und die Schultern aktiv hinunter ziehen. Ein Bein leicht anheben und das andere in den Boden drücken. Nach 5 Wiederholungen das Bein wechseln.

Variante: Beine gleichzeitig anheben und kurz halten.

Kräftigt die Bauchmuskulatur!

Liegestütz an der Arbeitsplatte

Übung: Während der Tee zieht oder der Kaffee brüht: mit den Armen an der Küchenarbeitsplatte abstützen, Bauch einziehen. Dann die Arme beugen und strecken.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – auf einen geraden Rücken achten!

Kräftigt wichtige Hauptmuskelgruppen!

Treppensteigen macht fit

Übung: Nehmen Sie anstatt des Lifts öfter einmal die Treppe. Achten Sie darauf, dass Sie mit dem ganzen Fuß auf die Stufe steigen!

Variante: Nehmen Sie zwei Stufen auf einmal.

Vergleich Kalorienverbrauch:
30 Minuten Treppensteigen: 225 kcal
30 Minuten Stehen: 48 kcal

Kräftigt die Oberschenkelmuskulatur!

BEWEGLICHKEIT

Mangelnde Bewegung kann dazu führen, dass sich unsere Muskeln verkürzen und abschwächen. Dadurch wird auch die Beweglichkeit der Gelenke eingeschränkt. Das heißt: Wenig Bewegung führt zu weniger Beweglichkeit!

Mit einem Beweglichkeitstraining erhalten oder verbessern Sie den Bewegungsspielraum Ihrer Gelenke. Planen Sie daher Dehnungsübungen fix in Ihr Bewegungsprogramm ein! Sie lassen sich auch sehr gut mit einem vorangegangenen Krafttraining kombinieren. Kümmern Sie sich vor allem regelmäßig um jene Muskeln, die bei vielen Menschen verkürzt sind, wie etwa der Brust- oder der vordere Oberschenkelmuskel. Wärmen Sie sich vor dem Beweglichkeitstraining auf, vor allem in der kalten Jahreszeit. So beugen Sie Verletzungen vor.

So geht's

Richtiges Dehnen ist als ein angenehmes Ziehen im Muskel spürbar. Dazu gehen Sie langsam in die Dehnstellung, bleiben 20 bis 60 Sekunden in dieser Position und lösen dann die Dehnung wieder.

→ **Hinweis:** Personen, die zu Überbeweglichkeit neigen, sollten Dehnungsübungen nicht übertreiben.

Dehnungsübungen im Alltag

Schuhbänder zubinden

Übung: In einem großen Schritt den Fuß auf eine Stufe stellen, sodass zwischen Oberschenkel und Unterschenkel ein rechter Winkel im Kniegelenk entsteht. Der hintere Fuß bleibt am Boden, das hintere Bein ist gestreckt. Nun das Schuhband zubinden und zum anderen Fuß wechseln.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – gerader Rücken!

Variante: Mit der „schlechteren" Hand die Schleife zu binden, fördert zusätzlich die Koordination.

Hält den Hüftbeuger beweglich!

Das Pendel

Übung: Hände mit den Handflächen nach oben über den Kopf strecken und aufeinander legen. Kräftig nach oben ziehen und dabei Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur anspannen. Leicht in die Knie gehen. Langsam je 7 Mal nach rechts und links pendeln, sodass nur mehr die große Zehe Kontakt zum Boden hat.

Achtung: Kein Hohlkreuz bilden – gerader Rücken!

Dehnt beide Körperseiten und kräftigt von Kopf bis Fuß!

Der Tisch

Übung: Mit den Händen auf eine Sessellehne (den Schreibtisch, das Waschbecken etc.) greifen. Arme strecken, Kopf zwischen den Armen fixieren und den Blick nach unten richten. Darauf achten, dass der Rücken eine gerade Linie bildet und das Bein heben – so, dass es eine Verlängerung des Oberkörpers darstellt. Oberkörper und Standbein stehen in einem rechten Winkel zueinander. 20-30 Sekunden halten, danach das Bein wechseln.

Achtung: Der Sessel muss gegen Wegrollen bzw. Kippen gesichert werden. Bleiben Sie mit der ganzen Fußsohle am Boden stehen und heben Sie das Bein nicht zu hoch, damit kein Hohlkreuz entsteht.

Variante: Vereinfacht: Das Bein muss nicht angehoben werden, so können Sie diese Übung auch mit einem Rock/Kleid durchführen.

Mobilisiert den Schulterbereich!

KOORDINATION

Haben Sie gewusst, dass Koordination nicht nur für unseren Körper wichtig ist? Übungen für eine verbesserte Koordination aktivieren beide Hirnhälften und fördern unsere Denk- und Gedächtnisleistung. Außerdem verbessert sich das Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem und der Muskulatur. Regelmäßige Koordinationsübungen verbessern auch den Gleichgewichtssinn, steigern die Reaktionsfähigkeit, erleichtern die räumliche Orientierung und beugen Stürzen im Alter vor.

Eine gute Koordinationsfähigkeit erleichtert Ihnen auch das Erlernen neuer Bewegungs- und Sportarten. Übrigens: Wenn Sie eine neue Bewegungsform eintrainieren oder ein Bewegungsmuster verbessern wollen, sollten Sie dies nur in ausgeruhtem Zustand tun. Auf diese Weise vermeiden Sie das Einlernen falscher Bewegungsmuster.

Vor allem Ballspiele, alle Arten von tänzerischen Bewegungsformen und andere vielseitig beanspruchende Aktivitäten, wie Balancieren oder Jonglieren, fordern und fördern Ihre Koordination.

Mit der Koordination beginnen

Will man Kraft, Ausdauer und Koordination in einer Einheit trainieren, so sollte das Koordinationstraining immer am Anfang der Übungseinheit stehen. Beginnen Sie mit den einfachen Koordinationsübungen und gehen Sie dann zu den schwierigeren über bzw. variieren Sie die Ausführungsarten.

Auch für Koordinationsübungen gilt:
Unser Alltag ist ein wunderbares Fitnesscenter!

Koordinationsübungen im Alltag

Zähneputzen auf einem Bein

Übung: Stellen Sie sich beim Zähneputzen mit einem Bein auf eine weiche Unterlage (z. B. auf ein zusammengefaltetes
Handtuch oder eine Decke). Heben Sie das zweite Bein an und halten Sie die Balance.

Achtung: Beinwechsel nicht vergessen!

Variante: Schließen Sie die Augen.

Stärkt die Stabilisationsmuskulatur!

Die koordinative Pause

Übung: Beide Hände zur Faust ballen. Dabei liegt ein Daumen in der Faust und der andere ist nach oben gestreckt. Hände nun gleichzeitig öffnen und Daumen wechselseitig strecken und einziehen. Tempo steigern.

Variante: Daumen der rechten Hand und kleinen Finger der linken Hand gleichzeitig strecken, und umgekehrt.

Aktiviert beide Gehirnhälften und fördert Konzentration und Merkfähigkeit!

Streck dich!

Übung: Ausgangsposition: gerader Stand, Arme hängen gerade neben dem Körper. Von der Ausgangsposition in den Zehenspitzenstand drücken und gleichzeitig die Handflächen nach außen drehen sowie die Schulterblätter zusammenziehen. Beim Absetzen Arme zurückdrehen. Mehrmals wiederholen.

Achtung: Übung nicht mit hohen Schuhabsätzen durchführen.

Fördert das Gleichgewicht!

BEWEGT INS ALTER

Bewegung kann den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, hilft aber dabei, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

Wer rastet, der rostet

Körperliche Beeinträchtigungen machen es für ältere Menschen manchmal schwierig, sich ausreichend zu bewegen. Trotzdem ist regelmäßige körperliche Aktivität in diesem Lebensabschnitt ganz wichtig: Sie hilft dabei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter hinein zu erhalten.

Um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, ist besondere Eigeninitiative gefragt. Auch wenn Sie aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen die Bewegungsempfehlungen nicht erreichen, bewegen Sie sich, so viel Ihnen möglich ist. Ein bisschen Bewegung ist besser als keine!

Wieviel Bewegung wird empfohlen?

Personen ab 65 Jahren sollten dasselbe Bewegungsausmaß erreichen wie Erwachsene im Alter von 18-64 Jahren (siehe Kapitel „Der gesunde Bewegungsmix“ Seite 13-16). Die Empfehlungen gelten für gesunde Frauen und Männer ab 65 Jahren. Sie richten sich auch an Personen mit chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten.

→ **Hinweis:** Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Herzerkrankungen, Diabetes oder Übergewicht, sollten besonders achtsam sein. Holen Sie medizinische Beratung ein, bevor Sie beginnen, die Bewegungsempfehlungen umzusetzen!

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten sollten ältere Menschen …

… mindestens **150 Minuten** (2 1/2 Stunden) **pro Woche** Bewegung mit **mittlerer Intensität** durchführen. Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann. **Für Einsteiger/innen empfohlen.**

Beispiele: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Wandern, Nordic Walking, Wassergymnastik, mit dem Fahrrad/Fahrradergometer fahren usw.

ODER

… **75 Minuten** (1 1/4 Stunden) **pro Woche** Bewegung mit **höherer Intensität** durchführen. Höhere Intensität bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Beispiele: Schwimmen, Tanzen, Skilanglaufen, Bergwandern etc.

UND

… **an zwei oder mehr Tagen** der Woche **muskelkräftigende Bewegung** mit mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Muskelkräftigende Bewegung bezeichnet Aktivitäten, bei denen das eigene Körpergewicht, Gewichte oder andere Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt werden.

Beispiele: Thera-Band, Treppensteigen, Hanteln, Kraftmaschinen, Tragen eines schweren Rucksackes etc.

… **zusätzlich** körperliche **Aktivitäten ausüben, die das Gleichgewichtsvermögen erhalten oder verbessern**, um die Sturzgefahr zu reduzieren.

Beispiele: auf den Fersen oder Zehenspitzen gehen, auf einem Bein stehen.

! Sie können auch Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität kombinieren.

! Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten dauern.

! Wenn Sie aufgrund körperlicher Beschwerden nicht mehr in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen, machen Sie so viel Bewegung, wie es Ihnen noch gut möglich ist.

! Sammeln Sie Ihre Bewegungsminuten an möglichst vielen Tagen in der Woche.

Bleiben Sie mobil

Es kann passieren, dass man einmal aufgrund einer Krankheit zu einer längeren Bewegungspause gezwungen ist. Eine solche Pause kann jedoch in weiterer Folge die Selbstständigkeit empfindlich einschränken. Hier ist Vorausschau gefragt: Je besser die Fitness vor der Krankheit ist, umso weniger gravierend sind die langfristigen Auswirkungen. Daher ist es wichtig, sich laufend fit zu halten.

Körperliche Belastbarkeit und Mobilität im Alter hängen ganz besonders von einem leistungsfähigen Herz-Kreislauf-System sowie der Muskelkraft und der Beweglichkeit ab. Daher sollten alle diese Grundbausteine gesunder Bewegung entsprechend berücksichtigt werden.

Bewegen, aber wie?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich im Alltag ausreichend zu bewegen:

- → Legen Sie Ihre täglichen Wege zu Fuß zurück (z. B. zur Apotheke oder zum Einkaufen).
- → Bauen Sie Kräftigungs- und Koordinationsübungen in Ihren üblichen Tagesablauf ein (z. B. während des Fernsehens am Abend).
- → Spielen Sie mit Ihren Enkeln oder Nachbarskindern.
- → Usw.

In der Gruppe macht Bewegung noch mehr Spaß, auch die Motivation ist größer. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich einer Wanderrunde, einem Gymnastikkurs speziell für Ältere oder einer Tanzgruppe anzuschließen?

Bewegung oder spezielle Übungen sollen auf keinen Fall Schmerzen verursachen oder überfordern. Wer es übertreibt, riskiert eine Überlastung und dadurch vielleicht sogar eine unerwünschte Pause. Belasten Sie sich im Zweifelsfall eher zu wenig als zu viel! Besonders wichtig ist es, sich regelmäßig zu bewegen.

Auch wenn es vielleicht nicht mehr so leicht geht wie früher: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!

IM (GLEICH-)GEWICHT BLEIBEN

Bewegung und Ernährung spielen zusammen, wenn es um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und ein gesundes Körpergewicht geht.

Für ein gesundes Körpergewicht sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung wichtig.

Gewichtsregulation

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, Muskeln aufzubauen, Körperfett zu reduzieren und den Kalorienverbrauch zu erhöhen. All das hilft dabei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen bzw. zu halten. Wer zu viel oder das Falsche isst und sich zu wenig bewegt, führt dem Körper mehr Kalorien zu, als dieser verbraucht. Langfristig entsteht so Übergewicht und in Folge Adipositas.

Kalorienaufnahme und -verbrauch im Vergleich

Der Energiegehalt von Lebensmitteln wird gerne unter-, die durch Bewegung verbrannten Kalorien werden häufig überschätzt.

Nachfolgende Tabelle zeigt, wie lange eine Person mit rund 80 kg Körpergewicht Nordic Walken oder Rad fahren muss, um die aufgenommenen Kalorien wieder zu verbrauchen.

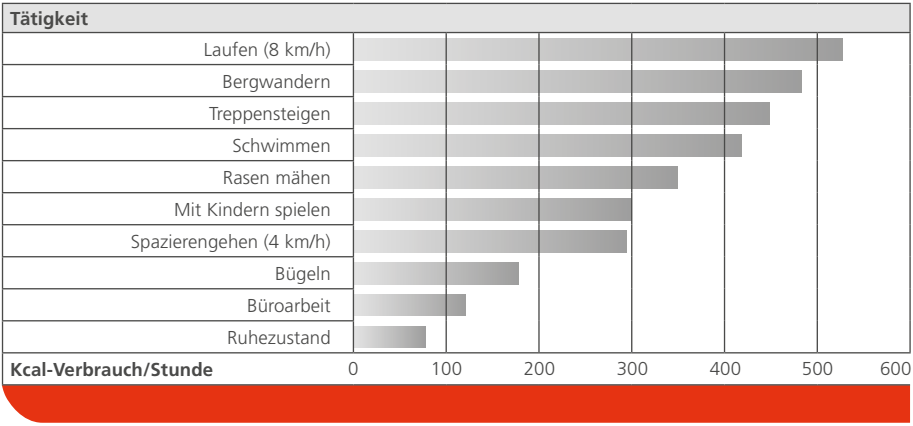
Speise (1 Portion)	Kcal/ Speise	So lange muss sich eine Person mit 80 kg bewegen, um die aufgenommene Energie wieder zu verbrauchen	
		Nordic Walking (schnell)	**Radfahren (16 km/h)**
Fruchtsalat (ungezuckert)	110	12 min	19 min
Briochekipferl	190	23 min	32 min
Kornweckerl mit Schinken	270	33 min	48 min
Backhendlsalat	405	52 min	1h 11 min
Leberkäsesemmel	450	59 min	1h 18 min
Schinken-Käse-Toast	520	1h 03 min	1h 31 min
Sachertorte mit Schlagobers	750	1h 35 min	2h 11 min
Wiener Schnitzel mit Pommes	770	1h 49 min	2h 15 min
Spaghetti Carbonara	920	1h 57 min	2h 36 min
Käsespätzle mit grünem Salat	940	2h 02 min	2h 45 min

Datenquelle: „Ernährung auf einen Blick", Bundesministerium für Gesundheit, 2010

Anmerkung: Der Kaloriengehalt der Speisen variiert natürlich nach Zubereitungsart und Portionsgröße.

Der Energieverbrauch durch Bewegung ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Frauen haben im Vergleich zu Männern einen um rund 10-20 % niedrigeren Kalorienverbrauch.

Ein Beispiel: So viele Kalorien verbraucht ein rund 80 kg schwerer Mann für folgende Aktivitäten:



Gewichtsreduktion

Um das Gewicht zu reduzieren, ist es am besten, die Ernährung umzustellen und körperlich aktiv zu leben.

Wichtig ist es vor allem, sich regelmäßig zu bewegen. Beginnen Sie zum Beispiel mit einer halben Stunde Bewegung einbis zweimal pro Woche. Danach steigern Sie das Ausmaß langsam auf drei- bis viermal pro Woche.

Bauen Sie Schritt für Schritt immer mehr Bewegung in den Alltag ein. Nehmen Sie die Treppe statt des Lifts, legen Sie möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück! So finden Sie zu Ihrem persönlichen aktiveren Lebensstil, der Ihnen dabei hilft, Ihr Gewicht zu halten bzw. zu reduzieren.

Schonen Sie Ihre Gelenke

Wenn Sie übergewichtig sind, werden Ihre Kniegelenke und Fußgewölbe besonders belastet. Steigern Sie den Bewegungsumfang (Dauer und Häufigkeit) nur vorsichtig!

Ideal sind gelenkschonende Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren (auch auf dem Hometrainer), Nordic Walking oder schnelles Gehen.

→ **Tipp:** Fordern Sie auch die Ernährungsbroschüre des Fonds Gesundes Österreich an.

Der Body-Mass-Index (BMI)

Sie können vermutlich ganz gut selbst abschätzen, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt. Der BMI gibt Ihnen jedoch eine Hilfestellung bei Ihrer Selbsteinschätzung. Er ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

Der BMI berechnet sich wie folgt:

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2} = \textbf{BMI}$$

Ein Beispiel:
Sie wiegen 71 kg und sind 1,72 m groß:

$$\frac{71}{(1{,}72 \times 1{,}72)} = \textbf{24}$$

In der folgenden Tabelle sehen Sie, was Ihr persönlicher BMI bedeutet:

BMI	Klassifikation	Was bedeutet das?
< 18,5	Untergewicht	Klären Sie die Ursache Ihres Untergewichts mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab.
18,5-25	Normalgewicht	Sie brauchen aus gesundheitlicher Sicht weder ab- noch zuzunehmen.
25-30	Übergewicht	Empfohlen wird eine Gewichtsreduktion, bis Sie wieder im Bereich des Normalgewichts liegen.
> 30	Massives Übergewicht (Adipositas)	Eine Gewichtsreduktion ist auf jeden Fall dringend anzuraten! Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über mögliche Vorgehensweisen beraten.

→ **Hinweis:** Der BMI stellt einen Richtwert dar. Bei übermäßig trainierten und muskulösen Personen ist er aufgrund des großen Anteils an Muskelmasse nur eingeschränkt aussagekräftig.

Wenn Sie Ihr Gewicht halten oder reduzieren wollen, dann holen Sie sich im nächsten Kapitel Tipps zur gesunden Bewegung!

TIPPS FÜR GESUNDE BEWEGUNG

Hier finden Sie weitere Tipps und Informationen, die Ihnen dabei helfen, in Bewegung zu bleiben.

Bewegen Sie sich regelmäßig, nutzen Sie jede Jahreszeit

Nur mit regelmäßiger Bewegung erzielen Sie langfristige positive Effekte. Die gute Nachricht für Sportmuffel: Es ist dabei aber egal, ob Sie sich im Alltag bewegen oder schweißtreibend sporteln. Bewegung ist jederzeit möglich, egal zu welcher Jahreszeit oder bei welcher Wetterlage. Ist es draußen heiß? Gehen Sie Schwimmen! Regnet es? Legen Sie ein paar Kräftigungs- oder Beweglichkeitsübungen ein! Es schneit? Vielleicht müssen Sie ohnehin Schneeschaufeln oder Sie gehen Skifahren, lang- und eislaufen oder machen einen schönen Winterspaziergang!

Abwechslung ist das halbe Leben

Der Mensch ist zwar ein Gewohnheitstier,

aber ein bisschen Abwechslung macht gute Gewohnheiten noch besser. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Bewegungsformen, Sportarten, Strecken und Distanzen. Das nützt Ihrer Gesundheit und schützt vor Langeweile und sinkender Motivation. Kombinieren Sie zum Beispiel Ausdauer- mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen und nutzen Sie jede Möglichkeit, um sich im Alltag zu bewegen.

Holen Sie sich die Motivation, die Sie brauchen

Erzählen Sie Freunden und Bekannten über Ihren neuen Lebensschwung. So können Sie träge Phasen und das eine oder andere Motivationstief überwinden. Auch Bewegung mit Gleichgesinnten spornt an. Lassen Sie sich aber durch Gruppendruck nicht zu allzu großen Belastungen oder einem übertriebenen Bewegungsausmaß verleiten! Nicht vergessen: Es geht um Ihr Wohlbefinden!

Lieber öfters kürzer als einmal intensiv

Quälen Sie sich nicht mit einer langen Bewegungseinheit! Beginnen Sie lieber mit mehreren langsamen und kürzeren Einheiten. Besser zweimal gerne bewegt, als einmal widerwillig. Wenn Sie langsam und moderat beginnen, haben Sie mehr Erfolgserlebnisse und Ihre Motivation bleibt frisch.

Finden Sie die richtige Belastung

Um durch Bewegung langfristig Veränderungen im Körper auszulösen, braucht es eine bestimmte Mindestbelastung. Je fitter Sie sind, umso höher liegt diese Grenze.

Allgemein gilt:

- → Geringe Intensitäten wirken erholend.
- → Mittlere bis hohe Intensitäten wirken aufbauend.
- → Sehr hohe Intensitäten können zu Schaden führen.

Vorsicht: Die meisten Einsteiger/innen „trainieren" mit einer zu hohen Intensität, also einem zu hohen Bewegungstempo. Das führt bei vielen zu Überforderung, Unlust und schließlich zum Trainingsabbruch.

Gönnen Sie sich Pausen

Nach jeder Trainingsbelastung ist Erholung angesagt. In dieser Zeit regeneriert sich der Körper und bereitet sich auf neue Reize vor.

Ein Beispiel: Für durchschnittlich sportlich Aktive sind zwei bis drei wirksame Bewegungseinheiten pro Woche mit Erholungstagen dazwischen optimal.

Steigern Sie die Belastung

Wenn die Anforderungen an den Körper über längere Zeit gleich bleiben, dann bleibt auch seine Fitness auf diesem Niveau. Wer sich weiterentwckeln will, muss daher die „Bewegungsdosis" in gewissen Abständen erhöhen. Steigern Sie zuerst den Umfang, also Häufigkeit und Dauer der Bewegungseinheiten. Erhöhen Sie dann erst die Intensität. Langsame Steigerungen bringen auf lange Sicht mehr für Ihre Gesundheit und Fitness. Außerdem laufen Sie nicht Gefahr, Ihren Körper zu überfordern.

Beginnen Sie mit dem Aufwärmen, enden Sie mit dem Abwärmen

Auf- und Abwärmen sollten fixer Bestandteil jedes gesunden Bewegungsprogramms sein. Beim Aufwärmen bringen Sie sich langsam in Schwung und bereiten die Muskulatur auf die Belastung im Hauptteil vor. Beim Abwärmen wird der Erholungsprozess eingeleitet. Dehnungsübungen gehören zum Auf- und zum Abwärmen. Damit beugen Sie Verletzungen vor.

Achten Sie auf Ihre Atmung

Atemnot ist meistens ein Zeichen für zu große Anstrengung und nicht immer auf eine falsche Atemtechnik zurückzuführen. Wenn Sie sich noch problemlos unterhalten können, ohne nach Luft zu schnappen, stimmt das Übungstempo. Wenn Sie Seitenstechen haben, sollten Sie das Bewegungstempo verringern. Achten Sie bei Kraftbelastungen darauf, die Luft nicht anzuhalten. Atmen Sie stattdessen rhythmisch und bewusst aus.

Trinken Sie ausreichend

Wer sich viel bewegt und schwitzt, sollte darauf achten, ausreichend und richtig zu trinken. Trinken Sie schon, bevor der Durst kommt! Verzichten Sie auf zuckerreiche Getränke. Sie führen Ihrem Körper damit unter Umständen mehr Energie zu, als er bei der Bewegung verbraucht hat. Für Hobbysportlerinnen und -sportler gilt: pro Stunde Bewegung ein Liter Wasser pro Tag mehr. Gute Durstlöscher sind auch Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Fruchtsäfte.

Gehen Sie auf Nummer sicher

Frauen und Männer ab 35 Jahren sowie Personen mit chronischen Erkrankungen oder Übergewicht, die in der Vergangenheit keine Bewegung mit höherer Intensität durchgeführt haben, sollten vor Trainingsbeginn ärztlichen Rat einholen.

Vorsicht bei Schmerzen oder Verletzungen

Auch wenn der gesundheitliche Nutzen von Bewegung weit höher ist als das Risiko, sich dabei zu verletzen - Verletzungen können natürlich passieren. Wenn Sie Schmerzen verspüren oder akute Beschwerden haben, brechen Sie die Bewegungseinheit sofort ab! Nehmen Sie im Zweifelsfall rasch ärztliche Hilfe in Anspruch. Nach einer Verletzung oder einer krankheitsbedingten Pause sollten Sie langsam und vorsichtig wieder in Ihr aktives und bewegtes Leben einsteigen.

Ein Muskelkater ist übrigens kein Zeichen für ein besonders wirksames Training! Er signalisiert, dass die Muskeln überfordert werden. Wer Schmerzen ignoriert, läuft Gefahr, sich dauerhaft zu schädigen.

Wenn die Müdigkeit nicht nachlässt

Fühlen Sie sich 15 Minuten nach Trainingsbeginn noch immer schlapp und müde, dann sollten Sie abbrechen. Vielleicht sind Sie noch nicht ganz erholt? Oder kündigt sich eine Infektion an? Hören Sie auf Ihren Körper!

Mit der richtigen Technik zum Erfolg

Die technische Ausführung einer Sportart ist wichtig für Erfolgserlebnisse und Bewegungsfreude. Trainerstunden zum Erlernen einer Sportart sind gut investiertes Geld.

Gute Ausrüstung macht sich bezahlt

Bewegung macht gleich viel mehr Spaß, wenn die Voraussetzungen stimmen. Dazu gehört auch die passende Ausrüstung. Gutes Sportgerät und funktionelle Kleidung steigern Sicherheit und Freude erheblich. Nehmen Sie sich Zeit beim Einkauf und lassen Sie sich beraten. Vorjahresmodelle sind oft gleich gut, in der Regel aber wesentlich billiger.

Bei schlechtem Wetter ist das Tragen von funktioneller Bekleidung besonders wichtig. So ist die Bewegung angenehmer und Sie schützen sich vor Erkältungen. Bei Nebel oder in der Dunkelheit unterstützt helle und reflektierende Bekleidung Ihre Sichtbarkeit für andere Verkehrsteilnehmer/ innen und trägt so zu Ihrer Sicherheit bei.

Vergessen Sie auch nicht auf die Schutzausrüstung, die für manche Sportarten empfohlen wird, wie Helm, Rückenprotektor etc. Der Kauf und das Anlegen kosten zwar etwas Zeit, sind jedoch unbezahlbar für Ihre Gesundheit und Sicherheit!

ZUM WEITERLESEN

Eine Auswahl an Büchern

Altmann Susanne
aktiv & fit GANZ NEBENBEI
mit TWO-in-ONE-Übungen
maudrich, 2012

Armbrecht Axel
No sports?
21 bequeme Schritte zu mehr Bewegung
Karl Haug Verlag, 2005

Bachl Norbert / Schwarz Werner /
Zeibig Johannes
Aktiv ins Alter
Mit der richtigen Bewegung jung bleiben
Springer-Verlag KG, 2007

Bartmann Ulrich
Laufen und Joggen für die Psyche
Dgvt Verlag, 6. Auflage 2014

Buck Ilse
So bleiben Sie länger fit!
Gesundheit und Beweglichkeit bis
ins hohe Alter
Ueberreuter Verlag, 2004

Bucksch Jens/Schneider Sven
Walkability
Das Handbuch zur Bewegungsförderung in
der Kommune
Verlag Hogrefe, 2014

Cavini Anna / Möhringer Jakob
Pauline purzelt wieder
Hilfe für übergewichtige Kinder
und ihre Eltern
Edition Riedenburg E.U, 2012

Dargatz Thorsten
Radel dich fit!
BLV Buchverlag, 2005

Delp Christoph
Das große Fitness-Buch
Beweglichkeit. Kraft. Ausdauer.
Pietsch Verlag, 2011

Fredlmeier Christian / Salomon Solveig
Fang an!
Die Jagd nach dem Schweinehund
FID Verlag, 2008

Fritze Nicola
Motivier Dich selbst - sonst
macht's ja keiner!
Business Village, 2016

Groll Markus / Holdhaus Hans /
Mörixbauer Angela / Schobel Dietmar
Die 50 größten Fitness-Lügen!
Was Sie über effektives Training und gesun-
de Ernährung wissen sollten
Goldmann Verlag, 2009

Haber Paul / Lercher Piero
Ernährung und Bewegung für jung und alt
Älter werden gesund bleiben
Springer Verlag, 2007

Häfelinger Ulla
Gymnastik für den Beckenboden
Der Beckenboden - Ein starkes Stück Frau
Meyer & Meyer Sport, 6. Auflage, 2013

Hederer Markus
Mit Nordic Fitness gesund durchs Jahr
Pietsch Verlag, 2006

Michler Peter / Michler Monika
Gymnastik – aber richtig!
Informieren, mobilisieren, dehnen und kräftigen
Peter Michler Eigenverlag, 2010
www.gymnastik.at

Möhring Wolfgang
Der kleine Rückentrainer
Schnelle Übungen für zu Hause und unterwegs.
Heyne Verlag, 2002

Schagerl Günter
Diabetes fit
Mit Bewegung besser leben
Krenn Verlag, 2006

Tilscher Hans / Wattrodt-Eckardt Elena
Richtig bewegen im Alter
Ein orthopädischer Ratgeber für Senioren
maudrich, 2010

Winterheller Manfred
start living 1 – Das 6 Wochen Training
Eine außergewöhnliche Anleitung zu sich selbst zu finden
Verlag Dr. Manfred Winterheller, Neuauflage 2013

Weineck Jürgen
Bewegung und Sport - Wozu?
Was man über die Bedeutung von Bewegung, Sport und Fitness für Wohlbefinden und Gesundheit wissen sollte!
Verlag Editio Zenk, 2000

Zintl Fritz / Eisenhut Andrea
Ausdauertraining
Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung
BLV Buchverlag, 2013

Ratgeberreihe des GU-Verlages
Von Beckenbodentraining bis Yoga
www.gu.de/buecher/bewusstgesund-leben/

HILFREICHE BROSCHÜREN UND FOLDER

*** Broschüre kostenlos verfügbar**
**** Produkt käuflich erwerbbar**

Mit dem Rad zur Arbeit*
Heben und Tragen leicht gemacht *
Arbeiterkammer Wien
Tel. 01 / 501 65–0
www.arbeiterkammer.at/service/broschüren

Fit - komm mit Publikationen* /
Ski4Kids* / Wandern und
Bergsteigen mit Kindern* /
Natur & Gesundheit*
Naturfreunde Österreich
Tel. 01 / 892 35 34–0
www.naturfreunde.at

Diabetes-Fit für Kinder
(6-10 Jahre und 11-14 Jahre)*
ASKÖ-Bundesorganisation
Tel. 01 / 869 32 45–0
www.askoe.at

Ausdauer – Schlüssel zur Gesundheit* /
Entspannung leicht gemacht* /
Balance und Geschicklichkeit im Alltag* /
Die Praxis der Entspannung* /
Kraft und Beweglichkeit* /
Stabil und kraftvoll durchs Leben*
Gebietskrankenkasse Niederösterreich
Tel. 050 / 899 61 6213
www.noegkk.at

Rückenfibel*
Gebietskrankenkasse Oberösterreich
Tel. 05 / 78 07-0
www.ooegkk.at

Fit in 4 Wochen*
Gebietskrankenkasse Salzburg
Tel. 0662 / 88 89-0
www.sgkk.at

Der Weg zu einem leichten Leben
(Übergewicht)*
Gebietskrankenkasse Steiermark
Tel. 0316 / 80 35-0
www.stgkk.at

Rückenschmerzen - Hilfe zur Selbsthilfe*
Übergewicht bei Kindern*
Gebietskrankenkasse Wien
Tel. 01 / 601 22–0
www.wgkk.at

Ausrüstungscheck für Schi- und
Snowboard*
Checkliste Radhelmkauf*
Checkliste Spielplatz*
Kuratorium für Verkehrssicherheit
Tel. 057 / 70 77–0, www.kfv.at

Wanderfibel / Skitourenfibel****
Klettersteigfibel / Sportkletterfibel** /**
Lawinenfibel**
Österreichisches Kuratorium für
Alpine Sicherheit
Tel. 0512 / 36 54 51
www.alpinesicherheit.at

Gutes für meine Wirbelsäule*
Sozialversicherungsanstalt der Bauern
Tel. 01 / 797 06
www.svb.at

Bewegung im Alltag wirkt* /
Bewegungskompass* / Gesunde Parks* /
7 Schritte für ein gesundes Herz*
Wiener Gesundheitsförderung
gemeinnützige GmbH – WiG
Tel. 01 / 40 00-76 905
www.wig.or.at

ADRESSEN UND BERATUNGSSTELLEN

Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport - Sektion V Sport
Haus des Sports
Prinz-Eugen-Straße 12
1040 Wien
Tel. 01 / 501 99–52 11
sport.austria@sport.gv.at
www.sportministerium.at

Fit Sport Austria GmbH
Waschhausgasse 2, 2 OG
1020 Wien
Tel. 01 / 504 79 66
office@fitsportaustria.at
www.fitsportaustria.at

Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO)
Prinz-Eugen-Straße 12
1040 Wien
Tel. 01 / 504 44 55 0
office@bso.or.at
www.bso.or.at

Sportdachverbände (Bundesorganisationen)

Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ)
Maria-Jacobi-Gasse 1
Media Quarter Marx 3.2
1030 Wien
Tel. 01 / 869 32 45–0
askoe@askoe.at
www.askoe.at

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ)
Dommayergasse 8
1130 Wien
Tel. 01 / 877 38 20–0
office@asvoe.at
www.asvoe.at

SPORTUNION Österreich
Falkestraße 1
1010 Wien
Tel. 01 / 513 77 14
office@sportunion.at
www.sportunion.at

Alpinsport (Bundesorganisationen)

Verband alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ)
Bäckerstrasse 16
1010 Wien
Tel. 01 / 512 54 88
vavoe@vavoe.at
www.vavoe.at

Österreichischer Alpenverein (ÖAV)
Olympiastraße 37
6020 Innsbruck
Tel. 0512 / 59 547
office@alpenverein.at
www.alpenverein.at

Naturfreunde Österreich (NF)
Viktoriagasse 6
1150 Wien
Tel. 01 / 892 35 34–0
info@naturfreunde.at
www.naturfreunde.at

Behindertensport

Para - Sport Austria - Österreichischer Behindertensportverband (ÖBSV)
Brigittenauer Lände 42
1200 Wien
Tel. 01 / 332 61 34
office@parasport.at
www.parasport.at

Kontaktstellen für weiterführende und wettkampforientierte Sportaktivitäten bei den österreichischen Fachverbänden finden Sie auf **www.bso.or.at**

Kontaktstellen der Landesregierungen

Amt der Burgenländischen Landesregierung, Abteilung 7 / Referat Sport
Europaplatz 1
7000 Eisenstadt
Tel. 057 / 600 23 27
post.a7.sport@bgld.gv.at
www.burgenland.at/bildung-sport/

Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 6 - Sportkoordination
Siebenhügelstraße 107
9020 Klagenfurt
Tel. 050 / 536 – 161 72
post.abt6-sport@ktn.gv.at
www.sport.ktn.gv.at

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung, Abteilung Sport
Landhausplatz 1, Haus 13
3109 St. Pölten
Tel. 02742 / 9005–125 97
info@sportlandnoe.at
www.noe.gv.at/Kultur-Freizeit/Sport
www.sportlandnoe.at

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung, Direktion Bildung und Gesellschaft / Landessportdirektion
Stockbauernstraße 8
4021 Linz
Tel. 0 732 / 77 20- 76 100
sport.post@ooe.gv.at
www.sportland-ooe.at

Amt der Salzburger Landesregierung, Referat 9/04 Landessportbüro
Oberst Lepperdinger Straße 21
EM-Stadion, Ostgebäude,
5071 Wals-Siezenheim
Tel. 0662 / 8042–25 24
sport@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/sport

Amt der Steiermärkischen Landesregierung, Abteilung 12 - Wirtschaft, Tourismus, Sport
Jahngasse 1
8010 Graz
Tel. 0316 / 877–2268
sport@stmk.gv.at
www.verwaltung.steiermark.at
www.sport.steiermark.at

Amt der Tiroler Landesregierung, Abteilung Sport
Eduard-Walnöfer-Platz 3

6020 Innsbruck
Tel. 0512 / 508–3182
sport@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/themen/sport

Amt der Vorarlberger Landesregierung Sportreferat
Landhaus
6901 Bregenz
Tel. 05574 / 511–243 05
sport@vorarlberg.at
www.vorarlberg.gv.at/sport

Stadt Wien, MA 51 - Sportamt
Meiereistraße 7, Sektor F
1020 Wien
Tel. 01 / 40 00–511 11
post@ma51.wien.gv.at
www.wien.gv.at/freizeit/sportamt

Gesundheitszentren mit Bewegungsangeboten

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM FEM
Semmelweis-Frauenklinik
Bastiengasse 36 – 38
1180 Wien
Tel. 01 / 476 15–57 71
fem@aon.at
www.fem.at

FEM-Süd Frauengesundheitszentrum
Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
Tel. 01 / 601 91–52 01
femsued.post@wienkav.at
www.fem.at

Frauengesundheitszentrum Graz
Joanneumring 3
8010 Graz
Tel. 0316 / 837 998
frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.fgz.co.at

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg
Alpenstraße 48
5020 Salzburg
Tel. 0662 / 44 22 55
office@fgz-isis.at
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten
Völkendorferstraße 23
9500 Villach
Tel. 04242 / 530 55
fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
www.fgz-kaernten.at

Frauengesundheitszentrum Wels
Kaiser-Josef-Platz 52/1. Stock
4600 Wels
Tel. 072 42 / 35 16 86–19
fgz-wels@pga.at
www.fgz.at

FRIEDA, Zentrum für Frauengesundheit im Innviertel
Marktplatz 3/1
4910 Ried
Tel. 0699 / 17151517
frieda@pga.at, www.pga.at

MEN (Männer Gesundheitszentrum)
Kaiser-Franz-Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
Tel. 01 / 601 91–54 54
kfj.men@wienkav.at
www.men-center.at

Weitere Kontaktstellen

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen
Radetzkystraße 2
1030 Wien
Tel. 01 / 711 00–0
post@bmgf.gv.at
www.bmgf.gv.at

SVA - Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
Wiedner Hauptstraße 84-86
1051 Wien
Tel. 05 08 08-0

Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt AUVA
Adalbert-Stifter-Straße 65
1200 Wien
Tel. 05 93 93 - 20 000
HAL@auva.at
www.auva.at

Österreichischer Kneippbund
Bundessekretariat
Kunigundenweg 10
8700 Leoben
Tel. 03842 / 217 18
office@kneippbund.at
www.kneippbund.at

Bundesministerium für Bildung
Minoritenplatz 5
1010 Wien
Tel. 01 / 531 20–0
ministerium@bmb.gv.at
www.bmb.gv.at

Seniorentanz Österreich
Geschäftsstelle (Monika Ratzenberger)
Peter-Rosegger-Straße 364
8950 Stainach
Tel. 0699 / 100 681 10
geschaeftsstelle@seniorentanz.at
www.seniorentanz.at

Verband Österreichischer Volkshochschulen (VHS)
Pulverturmgasse 14
1090 Wien
Tel. 01 / 216 42 26
voev@vhs.or.at
www.vhs.or.at/

Gebietskrankenkassen (GKK)

Burgenländische GKK
Siegfried-Marcus-Straße 5
7000 Eisenstadt
Tel. 02682 / 608–0
bgkk@bgkk.at
www.bgkk.at

Kärntner GKK
Kempfstraße 8
9021 Klagenfurt
Tel. 050 / 58 55 - 10 00
kaerntner.gkk@kgkk.at
www.kgkk.at

Niederösterreichische GKK
Kremser Landstraße 3
3100 St. Pölten
Tel. 050 / 899 – 61 00
info@noegkk.at
www.noegkk.at

Oberösterreichische GKK
Gruberstraße 77
4021 Linz
Tel. 05 / 78 07 0
ooegkk@ooegkk.at
www.ooegkk.at

Salzburger GKK
Engelbert-Weiß-Weg 10
5020 Salzburg
Tel. 0662 / 88 89–0
sgkk@sgkk.at
www.sgkk.at

Steiermärkische GKK
Josef-Pongratz-Platz 1
8010 Graz
Tel. 0316 / 80 35–0
service@stgkk.at
www.stgkk.at

Tiroler GKK
Klara-Pölt-Weg 2
6020 Innsbruck
Tel. 059 / 160
tgkk@tgkk.at
www.tgkk.at

Vorarlberger GKK
Jahngasse 4
6850 Dornbirn
Tel. 050 / 84 55
vgkk@vgkk.at
www.vgkk.at

Wiener GKK
Wienerbergstraße 15 – 19
1100 Wien
Tel. 01 / 601 22–0
office@wgkk.at
www.wgkk.at

Sportwissenschaftliche und sportmedizinische Institutionen in Österreich

IMSB Austria –
Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung
Johann-Steinböck-Str. 5
A-2344 Maria Enzersdorf
Tel. 02236 / 229 28
office@imsb.at
http://imsb.at/

Österreichische Ärztekammer (ÖÄK)
Referat Sportmedizin
Weihburggasse 10 – 12
1010 Wien
Tel. 01 / 51 406-30 00
post@aerztekammer.at
www.aerztekammer.at

Österreichische Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (ÖGSMP)
Postfach 2
8036 Graz
info@sportmedizingesellschaft.at
www.sportmedizingesellschaft.at

Österreichisches Institut für Sportmedizin (ÖISM)
Auf der Schmelz 6
1150 Wien
Tel. 01 / 42 77 28 701
info@sportmedizin.or.at
www.sportmedizin.or.at

Lehre – Forschung – Fachpersonal

Bundessportakademie Österreich (BSPA)
Ausbildung zum/zur Sportlehrer/in, Trainer/in und Lehrwart/in. Akademiestandorte in Graz, Innsbruck, Linz und Wien.
www.bspa.at

Universitätsinstitute für Sportwissenschaften (ISW)
Ausbildung zum/zur Sportwissenschafter/in, AHS-Lehrer/in
Graz: http://sportwissenschaft.uni-graz.at/
Innsbruck: www.uibk.ac.at/isw
Salzburg: www.uni-salzburg.at/spo
Wien: http://zsu-schmelz.univie.ac.at/

Verband von Sportwissenschaftern Österreichs (VSÖ)
Fort- und Weiterbildung für Sportwissenschafter/innen, Plattform zum Thema Bewegung und Sport etc.
www.diesportwissenschafter.at

NÜTZLICHE LINKS

www.alpine-auskunft.at
Aktuelle Informationen zu Bergwanderungen (Wetter, Wegbeschaffenheit etc.)

www.bewegung.ac.at
Sammlung von Wissenswertem zum Thema Bewegungserziehung und Sporterziehung in den österreichischen Schulformen

www.bewegungsbox.at
Materialien zu gesundheitsfördernder Bewegung, zusammengestellt von der Österreichischen Diabetesgesellschaft und der Sportunion Österreich

www.pebonline.de
Plattform Ernährung und Bewegung - Informationen zu ausgewogener Ernährung, Bewegung sowie Entspannung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils von Kindern und Jugendlichen

www.euro.who.int/hepa
European network for the promotion of health-enhancing physical activity
WHO-Netzwerk zur Förderung der Gesundheit der europäischen Bevölkerung durch Bewegung

www.fitness-center.at
Verzeichnis aller österreichischen Fitnesscenter inklusive Suchfunktion sowie weiterführende Informationen aus dem Fitnessbereich

www.gemeinsambewegen.at
Informationen zu Bewegung und Gesundheit sowie zu Bewegungsveranstaltungen in ganz Österreich, die jährlich am 26. Oktober stattfinden.

www.gesundheit.gv.at
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit

www.give.or.at
Servicestelle für Gesundheitsbildung, Informationen und Hilfestellungen für Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen

www.hepa.ch
Hepa Schweiz - Informationen zu Bewegung, Körpergewicht, Integration und Gesundheit

www.klugundfit.at
Initiative des bm:ukk (Abteilung Bewegung & Sport) in Zusammenarbeit mit dem IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg
Materialien zur Förderung von Fitness und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (Schwerpunkt Schule)

www.motopaedagogik.at
Überblick und Informationen zum Thema Motopädagogik in Österreich

www.sportministerium.at/de/themen/nationalen-aktionsplan-bewegung
Informationen zum Nationalen Aktionsplan Bewegung und den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

www.soskoerper.at
Gesundheitsaktion SOS Körper – Informationen rund um das Thema gesunde Wirbelsäule

www.fitsportaustria.at
Unter der Rubrik „Bewegungsangebote" finden Sie tausende Angebote auch in Ihrer Nähe.

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich

Fonds Gesundes Österreich

Informationen zu weiteren Themen wie Ernährung, Älter werden und Betriebliche Gesundheitsförderung mit wertvollen Tipps und Adressen.

Das **Magazin Gesundes Österreich** dient dem Informationsaustausch über Gesundheitsförderung und Prävention. Es erscheint viermal im Jahr und gibt einen umfassenden Überblick über aktuelle Aktivitäten und Themen.

Die Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche und die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene gibt es als Plakat in der Größe DIN A2.

Alle Publikationen erhalten Sie gratis beim Fonds Gesundes Österreich,
ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
Tel: 01/8950400, Fax: 01/8950400-20, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org