



Bewegung und Corona

Bewegungsmangel ist aus gesundheitlicher Sicht eines der größten gesellschaftlichen Probleme unserer Zeit. Eine Vielzahl von Studien belegt die zahlreichen physischen, psychischen sowie sozialen positiven Effekte des Sports. Doch insbesondere in Industrieländern wie Deutschland ist eine körperliche Inaktivität weit verbreitet und hat inzwischen ein problematisches Ausmaß angenommen. Die körperlichen und seelischen Folgen jener Inaktivität zählen zu den größten Krankheitslasten unseres Gesundheitssystems. Dieser Trend droht sich aufgrund der aktuellen Einschränkungen durch die Corona-Pandemie weiter zu verschärfen.

Viele Bewegungsangebote, wie z. B. im Vereinssport oder in Fitnessstudios, können aufgrund der Kontaktbeschränkungen derzeit nicht wahrgenommen werden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass auf Bewegung verzichtet werden muss. Es stellen sich daher die Fragen: *Welche Vorteile gehen mit gezielter Bewegung einher? Welches Pensum wird von Expert*innen empfohlen? Was kann man in Zeiten der Pandemie tun, um dieses Ausmaß zu erreichen? Und wie bringt man all dies in Einklang mit einem minimalen Ansteckungsrisiko?*

Dieses Faktenblatt soll dazu einen kleinen Überblick bieten:

Warum ist Bewegung gesund?

- + Die **Muskeln** und **Sehnen** werden gekräftigt.
- + Die **Beweglichkeit** und **Knochendichte** nehmen zu.
- + Das **Herz-Kreislauf-System** wird leistungsfähiger.
- + Die **Ausdauer** verbessert sich, der **Blutdruck** sinkt.
- + Der **Energieumsatz** steigt.
- + Der **Fettstoffwechsel** wird angeregt und optimiert.
- + Der **Insulin- und Blutzuckerspiegel** sinken.
- + Der **Cholesterinspiegel** sinkt.
- + Die **Gehirndurchblutung** wird gesteigert.
- + Die **Neubildung von Nervenzellen** wird gefördert.
- + Die **Immunabwehr** wird gestärkt.
- + Die Anzahl körpereigener **Glückshormone** steigt.
- + Das Stresshormon **Cortisol** wird abgebaut.
- + Das allgemeine **Wohlbefinden** steigt.
- + Der **Bewegungsapparat** wird leistungsfähiger.

Welches Ausmaß an Bewegung wird empfohlen?

Die WHO empfiehlt **Erwachsenen wöchentlich mindestens 150 bis 300 Minuten moderat aktiv** zu sein. *Moderat* bedeutet, z. B. so zu joggen, dass man sich währenddessen noch unterhalten kann. Alternativ dazu werden **75 bis 150 Minuten Bewegung von hoher Intensität** angeraten. Eine *hohe Intensität* bedeutet, dass aufgrund der intensiven Belastung z. B. während des Laufens nur noch kurze Wortwechsel und keine dauerhafte Unterhaltung möglich sind. **Kinder** sollten sich **täglich mindestens eine Stunde** aktiv betätigen.

Welche Möglichkeiten des Sporttreibens bestehen während des Lockdowns?

Insbesondere aufgrund der **Stärkung des Immunsystems** sowie der positiven Auswirkungen von Bewegung bzw. Sport auf das **mentale Wohlbefinden** (z. B. Stressreduktion & Ausgleich der Work-Life-Balance) ist es gerade in Zeiten der Pandemie besonders wichtig, sich ausreichend zu bewegen. Verschiedene **Gesundheitsportale** bieten umfangreiche Sammlungen mit Übungen und Trainingseinheiten, welche ohne Zubehör zuhause oder an der frischen Luft durchgeführt werden können. Einige Beispielseiten sind nachfolgend aufgeführt.

Übungen für Zuhause und im Grünen

- Übersicht der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention zu Sportinformationen und -übungen für alle Altersgruppen <https://www.dgsp.de/seite/446828/informationen-und-tipps-zur-bewegung-waehrend-der-coronavirus-lage.html>
- Informationen rund um das Thema Bewegung und Gesundheit des Bundes-Gesundheitsportals *gesund.bund.de* <https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung>
- Gesund und aktiv älter werden – Bewegungsprogramm der BZgA <https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/bewegungstipps-fuer-zu-hause/woche-1/>
- Fit trotz Corona – eine Zusammenstellung von Bewegungsübungen des Norddeutschen Rundfunks https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fit-trotz-Corona-Uebungen-fuer-zu-Hause_fitness338.html
- Bewegungs-Docs – Fitnesstipps für Zuhause https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Fitnesstipps-fuer-zu-Hause-von-Bewegungs-Docs_fitnesszuhause100.html



Quellen:

- Ärzteblatt.de – Deutscher Ärzteverlag GmbH (2020). WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „Für die Gesundheit zählt jede Bewegung“ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>
- Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Der gesundheitliche Nutzen von Bewegung <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile>

Erstellt von Mitgliedern der Forschungsgruppe Gesundheitskompetenz im Projekt Landesstrategie für Gesundheit(skompetenz) Sachsen-Anhalt: Kerstin Baumgarten, Fabian Kunze, Tina Zeiler, Nadine Ladebeck & Constantin Melczer (Illustration: Anna-Lena Schiemann) www.h2.de/gesundheitskompetenz