

Gesundheitsziel Bewegung

SELBSTÄNDIG GESUND



Gemeinsam gesünder.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau

Fotos: Shutterstock (Cover)

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des weiblichen und männlichen Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

Wissenschaftliche Beratung: Univ.-Prof. Dr. Paul Haber

Stand: Jänner 2020

Inhalt

Gemeinsam gesünder: Bewegung ins Leben bringen	5
Bewegung ist Leben	6
Wie Bewegung im Körper wirkt	10
Energie in Balance	12
Es ist nie zu spät!	14
So kommen Sie in die Gänge	16
So trainieren Sie richtig	18
Aktiv werden mit der SVS	20
100 Euro für Ihre Gesundheit	22
Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit	24
Weitere Informationen	25

Gemeinsam gesünder: Bewegung ins Leben bringen

Oft sind es kleine Alltäglichkeiten, die entscheiden, ob wir ein langes, gesundes Leben führen werden oder in späteren Jahren mit chronischen Krankheiten rechnen müssen. Denn Krankheiten tauchen selten „aus dem Nichts“ auf, sondern sind oft Folge einer bestimmten Lebensweise – und damit beeinflussbar.

Angebote für Gewerbetreibende, Neue Selbständige und Freiberufler

Die SVS hat daher fünf einfache Gesundheitsziele definiert, die jeder selbst beeinflussen kann. Sie sollen das Bewusstsein dafür stärken, dass jeder Einzelne selbst für sein Wohlbefinden mitverantwortlich ist.

Halber Selbstbehalt für Unternehmer

Wenn Sie sich entscheiden, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun, zahlen Sie nur noch den halben Selbstbehalt, sobald Sie Ihre Gesundheitsziele erreicht haben. Also 10 statt 20 Prozent für alle ärztlichen und zahnärztlichen Behandlungen. Geldleistungsberechtigte Versicherte erhalten eine um 10 Prozent höhere Vergütung.

In der Regel haben Sie sechs Monate Zeit, um Ihre Ziele (bei Gewicht und Bewegung auch Teilziele) zu erreichen. Zahlreiche Gesundheits- und Vorsorgeangebote der SVS unterstützen Sie dabei.

Ganz einfach

Alles was Sie tun müssen, ist zunächst Ihren Hausarzt aufzusuchen. Nach einer einfachen Vorsorgeuntersuchung stellt der Arzt fest, ob Handlungsbedarf besteht. Wenn ja, wird er gemeinsam mit Ihnen kleine, realistische Schritte definieren, mit denen Sie den fünf Gesundheitszielen näher kommen können. Für Diabetiker gibt es eigene Programme – auch sie können in den Genuss des halben Selbstbehalts kommen.

Gesundheitsversicherung

Als Gesundheitsversicherung unterstützt die SVS Sie nicht erst im Krankheitsfall – sie möchte auch Gesundheit und Lebensqualität fördern. Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand – Ihre Gesundheitsversicherung steht Ihnen zur Seite.

Bewegung ist Leben

Stellen Sie sich ein Medikament vor, das gegen Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung, Typ-2-Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten wirkt. Es beugt verschiedenen Krebsarten vor, darunter Brust-, Prostata- und Darmkrebs, schützt vor Depression und Alzheimer und verhindert, dass wir früher als nötig zum Pflegefall werden, ganz ohne Nebenwirkungen. Solch ein Wundermittel gibt es tatsächlich. Rezeptfrei und gratis, wo immer Sie gerade sind: Regelmäßige Bewegung hält den Körper in Balance und ist die wirkungsvollste Anti-Aging-Medizin. Und dennoch wird dieses hervorragende

„Medikament“ zu selten genützt: Immer mehr Österreicher bewegen sich immer weniger. Etwa 50 Prozent bewegen sich weniger als 40 Minuten pro Tag, nur etwa 15 Prozent mehr als 60 Minuten.

Genetisch programmiert

Dabei ist uns Menschen Bewegung in die Wiege gelegt: Während ein paar Millionen Jahren, als sich das Modell „Mensch“ entwickelte, waren unsere Vorfahren auf der Suche oder Jagd nach Nahrung mindestens fünf bis sieben Stunden pro Tag unterwegs und legten dabei an die 20 Kilometer zurück. Für diese Anforderung



derungen sind wir genetisch konstruiert. Bewegen wir uns zu wenig, geraten wichtige Prozesse im Körper ins Stocken: Der mit dem modernen Lebensstil verbundene Bewegungsmangel ist die Ursache für den dramatischen Anstieg von Zivilisationserkrankungen. Das Gesundheitsziel Bewegung will dazu anregen, die natürliche Freude an der Bewegung wieder zu finden und zu erhalten. Denn egal wie alt Sie sind – es ist nie zu spät, um von den positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung zu profitieren. Sportliche Aktivität sollte möglichst früh beginnen und ist bis ins hohe Alter möglich. Die Informationen auf den folgenden Seiten sollen insbesondere auch dafür sensibilisieren, wie sehr sich

Bewegung auf viele Abläufe im Körper auswirkt – und warum Sie auch den Gesundheitszielen Blutdruck und Gewicht näher kommen, wenn Sie sich für einen aktiveren Lebensstil entscheiden.

So erreichen Sie das Gesundheitsziel Bewegung

Das Gesundheitsziel Bewegung ist erreicht, wenn Sie regelmäßig so viel Bewegung pro Woche machen, dass mindestens 2.000 kcal verbraucht werden. Wenn Sie bisher aber überhaupt keine Bewegung gemacht haben, genügt es, im ersten Schritt Bewegung im Ausmaß von 1.000 kcal pro Woche zu machen. Details zum Thema „Kalorienverbrauch“ finden Sie auf Seite 13.

Ihr derzeitiger Status

Ihr Ziel

keine (Kalorienverbrauch unter 1.000 kcal pro Woche)	Gelegentliche Bewegung im Ausmaß eines Kalorienverbrauchs von mindestens 1.000 kcal pro Woche
Gelegentlich (Kalorienverbrauch zwischen 1.000 kcal und 1.999 kcal pro Woche)	Regelmäßige Bewegung im Ausmaß eines Kalorienverbrauchs von mindestens 2.000 kcal pro Woche
Regelmäßig (Kalorienverbrauch ab 2.000 kcal pro Woche)	Regelmäßige Bewegung im Ausmaß eines Kalorienverbrauchs von mindestens 2.000 kcal pro Woche

Wie Bewegung im Körper wirkt



Bewegung wirkt auf den ganzen Körper. Sobald wir aktiv sind, atmen wir tiefer ein, das Herz pumpt mehr Sauerstoff durch den Körper, die Muskeln leisten mehr, der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Regelmäßige körperliche Aktivität ist die Voraussetzung dafür, dass der Organismus richtig funktioniert und die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. Denn unser Körper passt sich hervorragend den äußeren Herausforderungen an: Je nachdem ob wir mehr oder weniger leisten müssen, nimmt unsere Leistungsfähigkeit zu oder ab.

Bewegung baut auf

Das bedeutet: Regelmäßige sportliche Aktivität führt dazu, dass Muskelmasse und Kraft

zunehmen und das Herz- Kreislaufsystem trainiert wird. Wird der Körper hingegen kaum beansprucht, baut er wieder ab. Die beiden Werte „Muskelmasse“ und „Ausdauer“ sind daher sehr aussagekräftig, wenn es darum geht, den Gesundheitszustand eines Menschen zu beurteilen:

- Bei einem gesunden, normalgewichtigen Menschen macht die Muskelmasse etwa 40-45 Prozent (bei Männern) bzw. 30-35 Prozent (bei Frauen) aus. Wie hoch der Muskelanteil im Einzelfall ist, kann mit Hilfe einer Bioimpedanzanalyse gemessen werden. Liegt der Anteil der Muskelmasse erheblich unter den genannten Werten, besteht erhöhte Gefahr zu erkranken. Mit

gezieltem Training lässt sich der Muskelanteil wieder steigern.

- Ausgehend von der Sauerstoffmenge, die im Ruhezustand aufgenommen wird – dieser Wert wird als 1 MET bezeichnet – können Sportmediziner den persönlichen Fitnesswert ermitteln: Dazu wird gemessen, das Wievielfache des persönlichen MET-Wertes jemand bei

maximaler Belastung erreicht. Vorsorgemedizinisch ideal sind 10-12 MET. Regelmäßiges Ausdauertraining kann den persönlichen MET-Wert wieder in den grünen Bereich bringen. Dadurch verringert sich die Gefahr, an einer im Prinzip vermeidbaren Krankheit zu erkranken, und die Lebenserwartung erhöht sich.

Sport macht geschäft

Regelmäßige Bewegung baut nicht nur Muskeln auf – sie fördert auch die Durchblutung bestimmter Gehirnregionen, die Bildung neuer Nervenzellen und erhöht deren Aktivität. Außerdem wird die Sauerstoff- und Zuckierzufuhr zum Gehirn durch sportliches Training optimiert. In der Folge verbessern sich die Gehirnleistung und das Lernvermögen.

Studien belegen: Kinder, die sich ausgiebig austoben und möglichst viele verschiedene Sportarten ausprobieren dürfen, sind in der Schule signifikant besser als Mitschüler, die ihre Freizeit vorwiegend mit Computerspielen verbringen. Aber auch Alterskrankheiten wie Demenz oder Alzheimer treten bei Menschen, die ein Leben lang viel Sport betreiben, deutlich seltener auf.

Jugend kann man trainieren

Geht es nach dem Kalender, werden wir alle zwölf Monate ein Jahr älter. In unserem Körper ticken die Uhren allerdings anders. Das sogenannte „biologische Alter“ hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab, und Bewegung steht dabei ganz vorn.

Regelmäßige moderate Bewegung kann den Alterungsprozess um bis zu 20 Jahre verzögern. Das bedeutet: Wer sich regelmäßig bewegt, kann sich mit 60 wie ein 40jähriger fühlen. Umgekehrt gilt aber auch: Wer sich gar nicht bewegt, kann mit bereits 40 die Gesundheitswerte eines 60jährigen haben.

Wie Bewegung im Körper wirkt

Viele Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas (Fettsucht), Herz- und Gefäßkrankheiten, aber auch bestimmte Krebsarten oder psychische Erkrankungen kommen in wohlhabenden Ländern weitaus häufiger vor als in ärmeren Ländern. Ursache dafür ist der Lebensstil in den reichen Ländern: Mangel an Bewegung und zu hohe Kalorienaufnahme gelten als Hauptauslöser der sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Einige Beispiele

Übergewicht

Vor allem das im Bauchraum rund um die Organe angesammelte Fett ist hormonell höchst aktiv und beeinflusst eine Reihe von Stoffwechselprozessen. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Arteriosklerose, Diabetes und Thrombosen

treten bei Menschen mit Übergewicht oder starkem Übergewicht deutlich häufiger auf. Das Risiko für Krebs und Alzheimer ist erhöht.

Typ-2-Diabetes

Übergewicht gilt als einer der Hauptursachen dieser Krankheit, die sich durch Insulinresistenz auszeichnet. Neben Abnehmen gilt Bewegung als Therapie der Wahl: Die Insulinrezeptoren wachsen mit der Muskelmasse, in Kombination mit einer Gewichtsreduktion kann ein leichtes Training, drei mal wöchentlich, den Krankheitsverlauf stoppen oder deutlich verbessern.

Herz- und Gefäßkrankungen

Ausdauertraining senkt die Pulsfrequenz, der Herzmuskel wird gekräftigt, gleichzeitig muss das Herz bei verbesserter Leistungsfähigkeit weniger arbeiten. Die Arterien weiten sich, was sich



positiv auf den Blutdruck auswirkt. Kapillaren (feinste Blutgefäße), bilden sich und verbessern die Nährstoffversorgung der Zellen. Selbst bei Patienten, die einen Herzinfarkt hinter sich haben, kann die Gefahr, an einer Herzerkrankung zu versterben, durch nur zwei Stunden Training pro Woche um 20 Prozent gesenkt werden.

Bluthochdruck

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt schon bei geringer Intensität den Blutdruck um 4-9 mmHg. Empfohlen werden täglich mindestens 30 Minuten moderater Ausdauersport.

Blutwerte

Bei sportlicher Betätigung sinken Blutwerte wie LDL-Cholesterin, Triglyceride, Insulinspiegel und Blutzucker – das HDL-Cholesterin steigt.

Hormonsystem

Körperliches Training löst zahlreiche hormonelle Reaktionen aus, die ihrerseits Stoffwechsel und Psyche maßgeblich beeinflussen. Beeinflusst werden unter anderem der Testosteronspiegel, die Wachstumshormone, die Insulinwerte sowie die Adrenalin- und Kortisonproduktion.

Stimmungsschwankungen und Depression

Regelmäßiger moderater Ausdauersport schützt vor Depression und kann auch bei bestehender leichter bis mittelschwerer Depression und Angststörung wesentlich zur Besserung beitragen.

Bewegung beugt vor

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für viele Erkrankungen und kann Medikamente überflüssig machen oder teilweise ersetzen.

- Das Risiko an Demenz oder Alzheimer zu erkranken sinkt um bis zu 50 Prozent.
- Das Risiko einer koronaren Herzerkrankung sinkt ebenfalls um etwa die Hälfte.
- 60 Prozent aller Typ-2-Diabetes-Patienten wären keine, wenn sie sich mehr bewegten.
- Das Risiko für Brustkrebs, Prostatakrebs oder Darmkrebs sinkt um bis zu 30 Prozent.
- Die Immunabwehr verbessert sich, die Blutwerte normalisieren sich.
- Das beste Mittel gegen Osteoporose ist regelmäßige Belastung der Muskulatur.

Energie in Balance

40 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind übergewichtig. Bei Männern ist es sogar jeder zweite – Tendenz steigend, obwohl Fett- und Zuckerkonsum stagnieren. Die Erklärung: Die Energiebilanz stimmt nicht. Wir essen zwar gar nicht so viel zu viel – aber wir bewegen uns zu wenig. Tatsächlich ist bei Übergewicht nicht in erster Linie das Essen, sondern eine nicht ausge-

glichene Energiebilanz die Ursache: Gewichtszunahme passiert dann, wenn wir mehr Energie in Form von Nahrung oder Getränken zu uns nehmen, als wir verbrennen. Oft addieren sich die Kilos schleichend, über die Jahre. Unter Umständen sind es kleine Veränderungen der Gewohnheiten, die eine große Wirkung haben. Ein Beispiel: Wenn jemand etwa an fünf Tagen pro Woche zwei zusätzliche Pausen macht und dabei jeweils eine Tasse Kaffee mit zwei Stück Zucker trinkt, dann nimmt er pro Monat 1.200 kcal zusätzlich zu sich. Wenn er das nicht durch Bewegung ausgleicht, nimmt er alle zwei Jahre drei Kilo zu. In zehn Jahren können sich so 15 Kilo ansammeln.

Die Rechnung lässt sich aber auch in die andere Richtung anstellen: Eine halbe Stunde zu Fuß gehen verbraucht ca. 100 kcal. Geht man fünfmal die Woche eine halbe Stunde zu Fuß zur Arbeit oder mit dem Hund spazieren, hat man nach 18 Wochen ein Kilo Körperfett abgenommen. Pro Jahr kann man so also – bei gleichbleibenden Ernährungsgewohnheiten, mit einer kleinen Änderung der täglichen Routine – zwei Kilo abnehmen.



Wie viel Kalorien verbraucht ein Mensch?

Wie viel Energie, also Kalorien, jemand verbraucht, hängt nicht zuletzt vom so genannten Grundumsatz eines Menschen ab: Das ist jener Energiebedarf, der nötig ist, um die Basisfunktionen wie Atmung, Herzschlag oder Gehirnleistung aufrechtzuhalten. Der Grundumsatz ist unter anderem von Körpergewicht, Größe, Muskelanteil und Geschlecht abhängig.

Darüber hinaus verbraucht ein Mensch im Laufe eines Tages mehr oder weniger zusätzliche Kalorien, abhängig von seinem Lebensstil. Um einen groben Richtwert für den Gesamtkalorienverbrauch bei normaler Tätigkeit zu erhalten, wird der so genannte Leistungsfaktor (auch PAL, Physical Activity Level) herangezogen. Er gibt an, das Wievielfache des Grundumsatzes ein Mensch täglich verbraucht.

Ein Beispiel: Wenn jemand viel im Büro sitzt und nebenbei keinen Sport betreibt, hat er einen Leistungsfaktor von etwa 1,4. Das bedeutet, dass er im Laufe eines Tages 1,4 mal mehr Energie (Kalorien) verbraucht als im absoluten Ruhezustand.

Faktor	Tätigkeit	Beispiel
1,2	nur sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen
1,4 - 1,5	fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit
1,6 - 1,7	überwiegend sitzend, mit zusätzlichen stehenden/gehenden Tätigkeiten	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten
1,8 - 1,9	überwiegend stehende/gehende Tätigkeit	Verkäufer, Kellner, Handwerker, Hausfrauen
2,0 - 2,4	körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Lanwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler

Es ist nie zu spät!



Bereits ab 35 Jahren verringert sich die körperliche Leistungsfähigkeit langsam, Muskelkraft und Ausdauer gehen zurück, die Knochendichte nimmt ab. Altern ist ein natürlicher Vorgang. Er hat zur Folge, dass der Grundumsatz sinkt und einige Körperfunktionen nachlassen. Diese Veränderungen haben aber nicht nur biologische Ursachen: Sie werden ganz wesentlich durch einen Mangel an körperlicher Aktivität beeinflusst.

Wieweit der Altersprozess einschränkend wirkt, hängt also auch davon ab, wie man seinen Körper laufend trainiert. Dabei geht es nicht nur um allgemeine

Fitness und Mobilität. Bewegung schützt auch vor chronischen Krankheiten, die im Alter gehäuft auftreten, wie etwa Adipositas, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenschäden, Osteoporose, Arthrose oder Krebs. Und es geht um Vitalität: Nach einem Spitalsaufenthalt erholen sich Menschen mit guter Kondition schneller.

Mehr gesunde Lebensjahre

Vor allem im Hinblick auf das steigende Lebensalter lohnt es sich, sich mit den Veränderungen im Körper auseinanderzusetzen. Männer werden heute in Österreich durchschnittlich 78 Jahre

alt, Frauen 83 Jahre. Doch fast ein Viertel verbringen wir davon mit Krankheit. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, die Lebenszeit, die wir gesund verbringen, zu verlängern.

Topfit mit 70

Weil der Energieverbrauch des Körpers mit zunehmenden Jahren abnimmt, ist es besonders wichtig, seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ab einem gewissen Alter kritisch zu betrachten. Die gute Nachricht: Es gibt kein Alter, in dem es zu spät ist mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen. Auch jenseits der 60 baut man mit regelmäßiger Bewegung Muskeln auf. Bei richtigem Training kann ein 70jähriger so viel Muskelmasse haben wie ein untrainierter 40jähriger! Selbst chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder die Rehabilitation nach einem Herzinfarkt sind kein Hindernis – im Gegenteil: Sanftes Training trägt zur deutlichen Besserung vieler Krankheiten bei.



Kein Pflegefall!

Die Mehrheit älterer Menschen wird nicht wegen einer Krankheit pflegebedürftig, sondern weil sie zu schwach werden, ihre täglichen Routinen selbst zu erledigen. Muskelschwäche ist mit Medikamenten nicht behandelbar. Wer Wert darauf legt, möglichst lange unabhängig zu bleiben, achtet darauf, regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubauen.

So kommen Sie in die Gänge

Bei Unternehmern ist Zeitmangel der häufigste Grund, keinen Sport oder zumindest ausreichend gesunde Bewegung zu machen. Statistisch gesehen rächt sich das: Wer keine Zeit für Bewegung hat, den werden (chronische) Erkrankungen früher oder später viel Zeit kosten. Dennoch fällt der Anfang meist schwer, denn regelmäßige Bewegung funktioniert nur dann, wenn sie ganz selbstverständlich Teil des Alltags wird – und dazu ist es zunächst nötig, die Gewohnheiten zu ändern.

Motivationstrainer raten daher, sich Trainingstermine wie

Besprechungen oder andere geschäftliche Verpflichtungen in den Kalender einzutragen und in das persönliche Zeitmanagement einzubeziehen. Ihr Training sollte dabei Top-Priorität haben. Halten Sie sich vor Augen, wie wichtig Ihre Gesundheit für den Fortbestand Ihres Unternehmens ist – dass Sport auch Spaß macht ist kein Widerspruch! Weder Ihre Kunden noch Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen danken, wenn Sie sich krank arbeiten. Führen Sie sich vor Augen, wie lange ein Leben ist – und dass es nicht nur aus Arbeit besteht.



Kleine Gewohnheiten – große Wirkung

Als ersten Schritt können Sie einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen:

- Gehen Sie zu Fuß, wenn dies möglich ist. Legen Sie sich einen Schrittzähler zu, um ein Bild davon zu bekommen, wie viel sie sich bewegen.
- Nehmen Sie die Stiege, statt den Lift oder die Rolltreppe zu benutzen.
- Beschaffen Sie sich ein Stehpult: Arbeiten Sie immer wieder im Stehen statt im Sitzen.
- Gönnen Sie sich nach einem anstrengenden Tag einen entspannenden Spaziergang, um in Ruhe Ihre Gedanken zu ordnen und Ihre Aufgaben für den nächsten Tag zu planen.

Professionelle Planung

Wenn Sie sich entscheiden mit gesundheitsförderndem Training zu beginnen, verlieren Sie keine Zeit: Absolvieren Sie einen sportmedizinischen Test, um etwaige Risiken auszuschließen, und lassen Sie sich ein Programm von einem Fitnessprofi erstellen. Sie werden erstaunt sein, wie wenig Zeit ein effizientes Training in Anspruch nimmt – unter der Voraussetzung, dass es exakt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Bewegung gegen Stress

Für unsere Vorfahren war Stress überlebensnotwendig. In Gefahrensituationen beschleunigt sich der Herzschlag, die Muskelspannung nimmt zu, der Verdauungsprozess wird eingestellt, der Blutdruck erhöht sich: Der Körper mobilisiert alle Kraftreserven, der Mensch ist bereit für Kampf oder Flucht. Heute folgt auf eine Stresssituation selten eine körperliche Reaktion. Im Gegenteil: Oft fressen wir den Stress in uns hinein, die Stoffwechselprodukte der Stressreaktion werden nicht abgebaut und überlasten auf Dauer den Organismus. Regelmäßiges sportliches Training hilft nicht nur, Stresshormone abzubauen – ein trainierter Körper kommt mit belastenden Reaktionen auch besser zu recht.

Gönnen Sie sich in Stresssituationen zumindest einen kurzen, zügigen Spaziergang – Sie werden von der Wirkung überrascht sein.

So trainieren Sie richtig

Nicht jede körperliche Betätigung ist Sport, und nicht jede Bewegung ist Training. Damit Bewegung ihre schützende Wirkung entfaltet, muss sie ein Mindestmaß an körperlicher Belastung und Dauer erreichen. Sportarten wie Skifahren oder Segeln etwa machen zwar Spaß, können ein Ausdauer-Training aber nicht ersetzen.

Gut geeignet sind hingegen etwa Gehen, Laufen, Radfahren und Schwimmen, aber auch Indoor-Training am Heimfahrrad, Crosstrainer, etc. – also Sportarten, die große Muskelgruppen mit mäßiger Intensität

gleichmäßig über längere Zeit bewegen.

Risiken abklären. Falls Sie über 40 sind, ist es sinnvoll, eine sportmedizinisch orientierte, internistische Untersuchung – inklusive Ergometrie, EKG und Blutdruck – zu absolvieren, bevor Sie starten. So können eventuelle Risiken ausgeschlossen oder rechtzeitig erkannt werden.

Trainingsniveau bestimmen. Im Rahmen der Untersuchung wird Ihr optimales Trainingsniveau festgelegt. Die kolportierte Faustregel „180 minus Lebensalter ergibt den Trainingspuls“ ist



leider in zwei Drittel aller Fälle falsch, nämlich zu hoch oder zu niedrig!

Langsam starten. Beginnen Sie mit 20 Minuten bei richtiger Pulsfrequenz. Faustregel: Wählen Sie das Tempo so, dass Sie noch reden, aber nicht mehr singen können. So, dass die Anstrengung „etwas schwer“ ist. Sie sollten nach dem Training nie total erschöpft sein!

Pausen. Wenn Sie zu Beginn 20 Minuten am Stück nicht schaffen, legen Sie eine Pause ein. Es zählt aber nur die Zeit, in der Sie den Trainingspuls erreichen.

Langsam steigern. Steigern Sie die Zeit alle sechs Wochen um 10 Minuten, bis Sie pro Training 60 Minuten erreichen. Längere Trainingseinheiten bringen gesundheitlich nichts!

Gut planen. Sind Sie im Freien unterwegs, legen Sie Ihre Route so fest, dass Sie am Ende der geplanten Belastung wieder zu Hause sind. Es ist wenig motivierend, sich auszupowern und dann keine Kraft für den Rückweg mehr zu haben!

Dranbleiben. Das beste Training verliert rasch seinen Effekt, wenn Sie es nicht regelmäßig ausführen. So wie Sie sich schon nach sechs Wochen über erste Resultate freuen können, setzt

der positive Effekt nach sechs Wochen Nichtstun auch wieder aus. Idealerweise nehmen Sie sich drei Mal die Woche eine Stunde Zeit – für den Rest Ihres Lebens.

Nur im Falle einer akuten Krankheit – etwa auch bei Fieber – sollten Sie Ihr Training aussetzen.

Effizientes Krafttraining

Auch hier gilt: Ein kurzes, maßgeschneidertes Training bringt die besten Erfolge – und dauert nicht länger als 30 Minuten.

- Als Grundregel gilt: Jede Muskelgruppe sollte nach 60 bis 90 Sekunden erschöpft sein. In die dieser Zeit sollten sich 10 bis 15 langsame Wiederholungen ausgeben.
- Fallen die Wiederholungen leicht, erhöhen Sie nicht die Anzahl der Wiederholungen, sondern das Gewicht.
- Besonders gut eignen sich Geräte im Fitnesscenter, weil Sie Ihre Leistung auf diese Weise gut beurteilen können. Auf Reisen leistet aber auch ein Theraband gute Dienste.

Aktiv werden mit der SVS



Gewohnheiten zu ändern fällt oft schwer. Als Gesundheitsversicherung bietet die SVS ihren Versicherten daher attraktive Programme, die sie beim Start in ein aktiveres Leben unterstützen.

SVS-Aktiv-Camps

Im Rahmen des Camps erfahren die Teilnehmer, wie sie ihren ganz persönlichen Bewegungsplan erstellen – und auch umsetzen. Ausgewählte Coaches, Trainer und Sportmediziner ermitteln die individuell richtige Trainingsintensität, vermitteln die richtige Ausübung ausgewählter Ausdauersportarten und wie sich regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen lässt.

Die Teilnahme an den SVS-Aktiv-Camps kann jedes Jahr mit dem SVS-Gesundheitshunderter unterstützt werden. Mehr Informationen unter svs.at/aktivcamps

SVS-Gesundheitswochen für Unternehmer

Die SVS-Gesundheitswochen richten sich an aktive Versicherte, bei denen bereits ein oder mehrere Risikofaktoren für Erkrankungen oder auch schon chronische Einschränkungen festgestellt wurden. Das Programm setzt sich aus der SVS-Gesundheitswoche und einem verpflichtenden Auffrischkurs nach etwa sechs Monaten zusammen. Erfahrene Ärzte,

Ernährungsberater, Coaches und Therapeuten begleiten die Teilnehmer in einen gesunden Lebensstil und vermitteln, wie sich die Gesundheit verbessern lässt, ohne dass Genuss und Spaß zu kurz kommen. Weitere Informationen unter svs.at/lebensstilverbessern.

Jackpot.fit Bewegungsprogramm

Teilnehmer des Programms lernen unter professioneller Anleitung mit geringem Aufwand maximalen Trainingsnutzen zu erreichen.

Unsere Jackpot.fit-Kurse basieren auf den Erkenntnissen internationaler, sportwissenschaftlicher Studien.

Jede Einheit umfasst gezieltes Herz-Kreislauftraining sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Förderung der Koordination. Das Training findet wöchentlich statt. Weitere Informationen unter svs.at/jackpot.



Wer kann teilnehmen?

Für die einzelnen Angebote gibt es unterschiedliche Teilnahmebedingungen. Detaillierte Informationen und Anmeldeformulare erhalten Sie in Ihrer Landesstelle oder telefonisch unter 050 808 808.

Termine und Details zu den einzelnen Programmen finden Sie auf svs.at/gesundheitsangebote.

Die Teilnahme kann mit dem SVS-Gesundheitshunderter gefördert werden.

100 Euro für Ihre Gesundheit

Mit dem SVS-Gesundheitshunderter unterstützt die SVS Versicherte, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Gefördert wird die Teilnahme an einem qualitätsgesicherten SVS-Programm oder die individuelle Betreuung durch qualifizierte Trainer.

SVS-qualitätsgeprüfte Programme

Die Gesundheitspartner der SVS werden nach strengen Qualitätskriterien ausgewählt. Eine Zusammenstellung aller Gesundheitspartner finden Sie auf svs.at/partnerangebote.

Zweimal pro Jahr laden wir zu einem unserer SVS-Aktiv-Camps ein svs.at/aktivcamps.

In einer Gruppe Gleichgesinnter optimieren Sie Ihr Gesundheitstraining, wobei auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Individuelle Programme

Nach einer Vorsorgeuntersuchung haben Sie die Möglichkeit, einen qualifizierten Trainer/Anbieter frei zu wählen, der das Anforderungsprofil (siehe svs.at/gesundheitshunderter) erfüllt. Die Qualifikationen des Anbieters/Trainers werden



nachträglich im Rahmen der Kostenerstattung durch die SVS überprüft. Gefördert werden Einzelmaßnahmen oder einzelne gesundheitsförderliche Aktivitäten. Es gibt keine Mindestdauer oder Mindestanzahl an Einheiten.

Der Weg zum SVS-Gesundheits- hunderter

Für den Kostenzuschuss stellen Sie einen Antrag an Ihre zuständige SVS-Landesstelle. Dort werden Sie auch gerne näher informiert. Das Antragsformular für den SVS-Gesundheits-
hunderter finden Sie auf [svs.at/gesundheits-
hunderter](http://svs.at/gesundheits-
hunderter) oder in Ihrer Landesstelle.

Wer hat Anspruch auf den SVS-Gesundheits- hunderter?

Der SVS-Gesundheits-
hunderter kann ein Mal pro Jahr in Anspruch genommen werden.

- Eine aufrechte Krankenversicherung nach dem GSVG oder BSVG ist Voraussetzung (Unternehmer, Landwirt, Gewerbepensionisten, mitversicherte/anspruchsberechtigte Angehörige ab 18 Jahre).
- Der selbst geleistete Beitrag muss mindestens 150 Euro betragen.
- Neben Bewegungs-Programmen werden auch ausgewählte Angebote zu den Themen Ernährung, Stress, Burnout-Prävention und Rauchfreiheit gefördert.

Auf einen Blick: Mythos & Wahrheit

Wer abnehmen will, muss mit geringer Intensität trainieren.

Richtig ist zwar, dass der Körper umso mehr Energie aus Fett gewinnt, je weniger intensiv die Belastung ist. Allerdings verbraucht man bei geringer Belastung auch weniger Energie. Was letztlich für die Energiebilanz zählt, ist die Gesamtmenge der verbrauchten Energie – und die ist bei intensiverer Belastung deutlich höher. Die richtige Intensität ist „ein bisschen anstrengend“.

Frauen sollten beim Muskeltraining vorsichtig sein, damit sie nicht zu viele Muskeln aufbauen.

Für den Muskelaufbau ist u.a. das Sexualhormon Testosteron ausschlaggebend. Da Frauen einen niedrigeren Testosteronspiegel haben als Männer, bauen sie nicht so viel Muskelmasse auf – auch nicht bei intensivem Training. Diese Sorge ist unbegründet.

Kein Training bei Rückenschmerzen!

Prinzipiell ist es immer wichtig, die Ursache von Schmerzen abzuklären und nicht trotz Schmerzen zu trainieren. Gerade Rückenschmerzen sind aber meist die Folge von Bewegungsmangel. Ein gezieltes Bewegungstraining kann 90 Prozent aller Rückenschmerzen heilen oder mildern.

Bei Erkältungen soll man ruhen.

Bei Fieber oder starker Erkältung ist Sport tabu. Eine leichte Erkältung wird durch moderate Bewegung aber besser: Die frische Luft tut den Schleimhäuten gut, die Abwehrkräfte werden angeregt.

Gegen einen „Bauch“ helfen Sit-ups.

Fettverbrennung lässt sich nicht auf bestimmte Körperzonen konzentrieren. Um den Bauchumfang zu reduzieren hilft nur Kalorienreduktion. Sit-ups tragen aber dazu bei, Bauchmuskeln aufzubauen.

Weitere Informationen



Tel.Nr.: 050 808 808

Mehr Informationen – auch allgemein zur SVS – finden Sie jederzeit unter

svs.at/selbstaendiggesund

Initiative „proFitness“ der
Wirtschaftskammer

www.profitnessaustria.at

Alle fünf Gesundheitsziele auf einen Blick.

- Gesundheitsziel Bewegung
- Gesundheitsziel Gewicht
- Gesundheitsziel Blutdruck
- Gesundheitsziel Tabak
- Gesundheitsziel Alkohol

