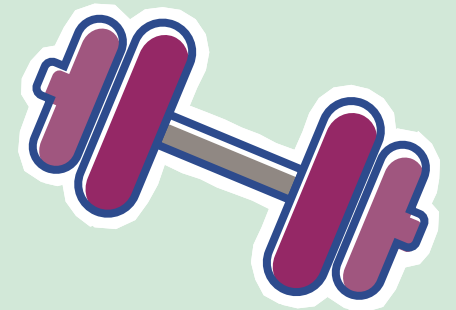


Aktiv für die Gesundheit

Zu einem gesunden Lebensstil gehören körperliche Aktivitäten wie Gehen, Walking, Laufen, Radfahren oder Schwimmen.

So viel sollten sich Erwachsene pro Woche bewegen:

- mindestens 150 Minuten mit mäßiger Intensität*
oder
- mindestens 75 Minuten mit höherer Intensität
oder
- zwischen 75 und 150 Minuten abwechselnd mit höherer und mäßiger Intensität
(je nach Anteil der einzelnen Intensitäten)
- **zusätzlich** an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende körperliche Aktivität



Nicht auf einmal, sondern verteilt!

Die Bewegungszeit soll möglichst über den Tag und die Woche verteilt werden. Günstig sind einzelne „Bewegungsphasen“ von mindestens 10 Minuten.

Ein Beispiel: Für eine Bewegungszeit von 150 Minuten kann man 3x10 Minuten pro Tag an fünf Tagen einer Woche körperlich aktiv sein.



*Als Faustregel für mäßige Intensität gilt: Man kann dabei noch durch die Nase atmen. Bei höherer Intensität atmet man i. d. Regel durch den Mund.