

WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“

Donnerstag, 26. November 2020, ärzteblatt



/Racle Fotodesign, stock.adobe.com

Genf – Die Weltgesundheitsorganisation ([WHO](#)) hat neue [Aktivitätsempfehlungen](#) für verschiedene Bevölkerungsgruppen herausgegeben. Während die Richtlinie klare Vorgaben für die optimale Dauer und Intensität körperlicher Bewegung macht, betont die WHO dennoch, dass „für die Gesundheit jede Bewegung zählt“.

1 von 4 Erwachsenen und 4 von 5 Jugendlichen bewegen sich der WHO zufolge nicht ausreichend. Mehr als 5 Millionen Todesfälle ließen sich ihren Angaben zufolge jedes Jahr vermeiden, wenn sich die Bevölkerung weltweit mehr bewegen würde.

Mindestens 150 Minuten Bewegung in der Woche für Erwachsene

Die neue Richtlinie empfiehlt allen Erwachsenen von 18 bis 64 Jahren, auch diejenigen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein. Gemeint sind damit aerobe Aktivitäten von moderater bis hoher Intensität.

Alternativ seien auch 75 bis 150 Minuten aerober Aktivität von hoher Intensität ausreichend – oder eine gleichwertige Kombination der beiden Intensitätslevel – um „substanzielle gesundheitliche Vorteile“ aus der Aktivität zu ziehen.

Für „zusätzliche gesundheitliche Vorteile“ empfiehlt die WHO an 2 oder mehr Tagen in der Woche ein alle wichtigen Muskelgruppen umfassendes Krafttraining von mindestens moderater Intensität. „Körperliche Aktivität aller Art und Dauer kann Gesundheit und Wohlbefinden stärken, aber mehr ist immer besser“, so Rüdiger Krech, Direktor für den Bereich Gesundheitsförderung bei der WHO. Älteren Menschen ab dem 65. Lebensjahr empfiehlt die Organisation zunehmend Aktivitäten in ihr Bewegungsprogramm einzubauen, die den Fokus auf Gleichgewicht, Koordination und Stärkung der Muskelkraft legen – und dies an mindestens 3 Tagen in der Woche.

Körperlich aktiv zu sein, ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden – es kann dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben bringen“, sagte WHO-Generaldirektor Tedros Adhanom Ghebreyesus.

Kinder: Mindestens eine Stunde Bewegung am Tag – und wenig Zeit am Bildschirm

Für Kinder und Jugendliche (5 bis 17 Jahre) setzt die neue Richtlinie ein Aktivitätsziel von mindestens 60 Minuten am Tag. Dabei sollte es sich um vor allem aerobe Aktivität von moderater bis hoher Intensität handeln.

An 3 Tagen in der Woche sollten die Kinder und Jugendlichen so richtig ins Schwitzen kommen, mit aerober Aktivität von hoher Intensität, aber auch Aktivitäten, die Muskeln und Knochen stärken.

Die Richtlinie weist zudem ausdrücklich darauf hin, wie wichtig es für Kinder und Jugendliche ist, die im Sitzen verbrachte Zeit – und hier speziell die in der Freizeit am Handy oder vor dem Computer verbrachte Zeit – zu begrenzen.

Die im Sitzen verbrachte Zeit ist der WHO zufolge eines der größten gesundheitlichen Risiken und sollte so weit wie möglich reduziert beziehungsweise durch ausreichend Aktivität ausgeglichen werden.

„Wenn man viel Zeit im Sitzen verbringen muss, etwa bei der Arbeit oder in der Schule, dann sollte man sich mehr bewegen, um den schädlichen Effekten des Sitzens entgegenzuwirken“, so Krech.

zum Thema

- [Aktivitätsempfehlungen der WHO](#)

aerzteblatt.de

- [Adipositas: Population Health Management macht Online-Diäten effektiver](#)
- [Coronaregeln: Menschen in Pflegeheimen bewegen sich wegen zu wenig](#)
- [Wie Sport gegen Krebs wirkt](#)

In der Schwangerschaft und nach der Entbindung aktiv bleiben

Die Zeiten, in denen Schwangeren zur übermäßigen Schonung geraten wurden, sind lange vorbei. Die WHO ermuntert Frauen, auch während einer Schwangerschaft und nach einer Entbindung regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Sie empfiehlt mindestens 150 Minuten aerobe Aktivität von moderater Intensität in der Woche. Empfehlenswert seien aber auch muskelkräftigende Aktivitäten sowie ein sanftes Stretching.

Die WHO ergänzt: Frauen, die schon vor der Schwangerschaft intensiv Sport getrieben hätten, könnten diese Aktivitäten auch in der Schwangerschaft und nach der Entbindung fortführen.

Die globalen Empfehlungen sollen der WHO zufolge von den verschiedenen Nationen genutzt werden, um nationale Gesundheitsrichtlinien zu entwickeln, die den WHO Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 unterstützen. Diesem Plan hatten die World Health Assembly 2018 zugestimmt, er soll die körperliche Inaktivität weltweit bis 2030 um 15 Prozent reduzieren. © *nec/aerzteblatt.de*