



BEWEGUNG: Bewusst lebt besser

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
▶ Die Gesundheitskarriere starten	4
▶ Bewegungsmangel hat Folgen	5
▶ So vielseitig wirkt Bewegung	6–7
▶ Grünes Licht beim Fitness-Check	8
▶ Zeit für gemeinsame Ziele	9
▶ Der gesunde Bewegungsmix	10–11
▶ Der Bewegungsplan	12–13
▶ Trainings-Tipps	14–15
▶ Die 7 Fit's	16–17
▶ Praxis-ABC	18–21
▶ Kinder	22
▶ Fit trotz Handicaps	23
▶ Verletzt – Was nun?	24–25
▶ Die richtige Ausrüstung	26
▶ Zum Weiterlesen	27
▶ Nützliche Adressen und Beratungsstellen	28–35

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Ziel des Fonds Gesundes Österreich ist es, Initiativen zu setzen und zu unterstützen, die die Gesundheit der Österreicherinnen und Österreicher fördern. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit und spielt in allen Bereichen unseres Lebens eine wesentliche Rolle.

Lebensstilbedingte Erkrankungen sind in Österreich die Todesursache Nummer eins. Die Risikofaktoren dafür sind unter anderem Bewegungsarmut, unausgewogene Ernährung, Rauchen, Stress, psychische und soziale Probleme. Im Rahmen des Schwerpunkts Lebensstil findet eine österreichweite Kampagne unter dem Motto „Bewusst lebt besser“ statt. Mit dieser Kampagne will der Fonds Gesundes Österreich informieren, Bewusstsein schaffen und die Eigenverantwortung für die Gesundheit stärken.

Ein Mindestmaß an Bewegung ist für unseren Körper nicht nur biologisch notwendig, sondern eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes körperlich-seelisches Gleichgewicht. Studien zeigen, dass Bewegung den Jahren Leben und dem Leben Jahre gibt: Beschwerden und Erkrankungen, die auch auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, kann durch ein richtiges Maß an sportlicher Aktivität gezielt entgegengewirkt werden. Ganz abgesehen davon, dass Bewegung die Lebensqualität erheblich steigert.

Im modernen Alltag allerdings kommt sie häufig viel zu kurz. Durch den technischen Fortschritt ist in den vergangenen 50 Jahren das natürliche Ausmaß an täglicher Bewegung dramatisch gesunken. Gleichzeitig ist die psychische Belastung durch zunehmenden Zeitdruck erheblich gestiegen.

Um Antworten auf ausgewählte Fragen zum Thema „Bewegung und Gesundheit“ zu geben, bietet Ihnen der Fonds Gesundes Österreich diese Broschüre an. Zusammenhänge, Leitlinien, praktische Tipps und eine umfangreiche Literatur- und Adressensammlung im Serviceteil sollen Ihnen bei der Umsetzung des Wissens behilflich sein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei der Gestaltung Ihres persönlichen Bewegungsprogrammes.



Die Gesundheitskarriere starten

Bewegen ist Leben. Es muss nicht immer Sport sein – auch in den Alltag lässt sich mehr Bewegung bringen. Wer gezielt die Möglichkeiten nutzt und die Treppe statt den Aufzug nimmt, kann einen wichtigen ersten Schritt dafür setzen, durch Bewegung bewusst besser zu leben.



Immer mehr Menschen nutzen ihre Freizeit, um sich durch Bewegung und Sport aktiv gesund zu halten. Mehr als 40 Prozent der ÖsterreicherInnen sind regelmäßig, das heißt mehrmals pro Woche, sportlich aktiv, bereits 84 Prozent zumindest gelegentlich. Fünf Pro-

zent davon betreiben Leistungs- und Wettkampfsport, die große Mehrheit fördert mit Fitness- und Breitensport ihr Wohlbefinden. Sollten Sie noch nicht dazu gehören, können Sie das (wahrscheinlich) ändern. Machen Sie den ersten Schritt und investieren Sie in Ihre ganz persönliche Gesundheitskarriere. Sie werden rasch feststellen, wie Bewegung zu Ihrer Lebensqualität beitragen kann.

Ganz besonders können Sie durch regelmäßige Bewegung profitieren, wenn Sie

- ▶ sich aufgrund ihrer mangelnden „Kondition“ dem Alltag nicht mehr gewachsen fühlen,
- ▶ beim Stiegensteigen leicht außer Atem kommen,
- ▶ einen aktiven Ausgleich zu Ihrer einseitigen beruflichen oder schulischen Belastung suchen,
- ▶ sich nach einem stressreichen Arbeitstag erschöpft fühlen,
- ▶ Rückenprobleme durch eine verkürzte und schlaffe Muskulatur haben,
- ▶ Ihr/e Arzt/Ärztin erhöhte Blutfett- oder Blutdruckwerte festgestellt hat,
- ▶ Ihr Gewicht mit gesunder Ernährung und gezielter Bewegung positiv beeinflussen wollen,
- ▶ wieder mehr „Zeit für sich selber“ haben und diese aktiv verbringen wollen,
- ▶ älter als 40 Jahre sind und sich gezielt fit halten wollen.

Bewegungsmangel hat Folgen

Jeder Organismus passt sich genau an die Art und das Ausmaß der Bewegung an. Wer sich wenig bewegt, unterfordert z.B. auf Dauer die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Das hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit.

Wer seinen Körper nicht durch Bewegung fordert, überschreitet die sogenannte Reizschwelle nicht. Bei einer untrainierten Person liegt diese bei etwa 30 Prozent der individuellen möglichen Maximalkraft. Im Herz-Kreislaufbereich liegt sie bei etwa 50 % der maximalen Ausdauer-Leistungsfähigkeit.

Die verschiedenen Körperfunktionen passen sich an den Bewegungsmangel an.

Mangelnde Bewegung begünstigt bzw. verursacht:

- ▶ Ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko
- ▶ Blutdruck- und Durchblutungsstörungen
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Osteoporose
- ▶ Beckenbodenschwäche
- ▶ Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen
- ▶ Alters-Diabetes
- ▶ eine Einschränkung der Sauerstoffversorgung
- ▶ eine Abnahme der Gelenkbeweglichkeit
- ▶ Verringerung der Gewandtheit im Alltag, erhöhte Sturzanfälligkeit
- ▶ rasche Ermüdbarkeit, Muskelschwäche oder
- ▶ depressive Verstimmungen



Bewegung hält gesund: Sportlich Aktive haben in allen Altersstufen eine geringere durchschnittliche Anzahl von Krankheitstagen und sind auch weniger lang bettlägerig. Berufstätige zwischen 41 und 55 Jahren, die regelmäßig Sport betreiben, haben um 20 Prozent weniger Krankheitstage als Inaktive.

So vielseitig wirkt Bewegung

Das richtige Maß an Bewegung hat vielfältige positive Wirkungen – nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer und sozialer Natur. Wissenschaftler haben es längst bewiesen: Bewegung wirkt vielseitiger auf die Gesundheit als jedes Medikament.

Gezielte, richtig dosierte Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für ein umfassendes Wohlbefinden.

Die vielfältigen positiven körperlichen, seelischen und sozialen Wirkungen regelmäßiger Bewegung unterstützen Sie dabei, Risikofaktoren zu reduzieren und Schutzfaktoren für die Gesundheit aufzubauen.

Hier ein Überblick über die vielfältigen positiven Effekte gezielter Bewegung:

Herz-Kreislauf

- ▶ Ökonomisierung der Herz-Kreislauffunktion (z.B. niedrigerer Puls bei gleicher Belastung)
- ▶ Beitrag zur Blutdrucknormalisierung
- ▶ Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- ▶ Verbesserung der arteriellen und venösen Durchblutung
- ▶ Beiträge zur Arteriosklerosevorbeugung
- ▶ Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall und Schuppenflechte
- ▶ bessere Gehirndurchblutung

Atmung

- ▶ Zunahme des Lungenvolumens
- ▶ Verbesserte Sauerstoffversorgung bei verminderter Atmungsarbeit
- ▶ Risiko für Erkältungskrankheiten sinkt

Verdauung und Stoffwechsel

- ▶ Positive Veränderungen im Bereich des Harnsäure-Triglycerid-, Cholesterin- und Blutzuckerstoffwechsels
- ▶ Gewichtsregulation
- ▶ Anregung der Darmtätigkeit
- ▶ Geringeres Gallensteinrisiko

Bewegungsapparat

- ▶ Bessere Stützfunktion durch die Muskulatur
- ▶ Höhere Knochendichte
- ▶ Rückenproblemen, Haltungsschwächen und Überlastungsschäden wird entgegengewirkt (Arthroseprävention)
- ▶ Erhöhung der Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gelenke

Nervensystem

- ▶ Bessere Koordinationsfähigkeit und Bewältigung des Alltags
- ▶ Verbesserte Erholungsfähigkeit
- ▶ Steigende Schlafqualität
- ▶ Verringerung von Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit
- ▶ Gesteigerte Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit
- ▶ Stressabbau und gesteigerte Stress-toleranz

Immunsystem

- ▶ Aufbau von Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten
- ▶ Unterstützung der Vorbeugung mancher Krebsformen (Brust-, Darmkrebs)

Hormonsystem

- ▶ Steigerung der Insulinwirksamkeit
- ▶ Verringerung der Ausschüttung von Stresshormonen



Seelischer Nutzen

- ▶ Gesteigertes Selbstwertgefühl
- ▶ Minderung von Spannungen und Ängsten
- ▶ Positivere Stimmung

Sozialer Nutzen

- ▶ Neue FreundInnen, neue Kontakte
- ▶ Erhalten der Mobilität und Selbstständigkeit im Alter

Gesamt

- ▶ Erhöhte Leistungs- und Erholungsfähigkeit, Wohlbefinden
- ▶ Verzögerung der Alterungsprozesse

Ein Zahlenbeispiel verdeutlicht: Das Herz untrainierter Menschen hat deutlich mehr Arbeit zu verrichten – vor allem bei Belastungen. Ein untrainiertes Herz schlägt hochgerechnet pro Jahr über 10 Millionen Schläge öfter als ein trainiertes Herz.



Grünes Licht beim Fitness-Check

Der Start Ihres Aufbauprogrammes will gut vorbereitet sein. Ein medizinischer Fitness-Check vor dem Trainingsbeginn empfiehlt sich vor allem dann, wenn Sie älter als 35 Jahre sind, schon lange keinen Sport mehr betrieben haben, wenn Sie sich nicht ganz gesund fühlen oder Ihr Training exakt auf Ihre Voraussetzungen abstimmen wollen.

Eine gründliche Untersuchung beinhaltet unter anderem ein Belastungs-EKG zur Überprüfung des Herz-Kreislauf-Systems und die Beurteilung der Leistungsfähigkeit (Ergometrie). Außerdem sind Muskelfunktionsprüfungen sinnvoll, bei denen eventuelle Muskelverkürzungen oder -schwächen festgestellt werden. Wenn Sie unter Schmerzen oder an akuten oder chronischen Erkrankungen leiden, sonstige gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente einnehmen, sollten Sie sich auf alle Fälle vorher mit Ihrem Arzt besprechen.

Haben Sie eine Fehlf orm des Fußes, der Hüfte oder der Wirbelsäule, unterschiedlich lange Beine, eine Arthrose oder Verletzungen? Bei einem Check sollte auf diese orthopädischen Probleme eingegangen werden. Denn Ihr individuelles Bewegungsprogramm muss diese Probleme berücksichtigen, um keine Spätschäden zu verursachen.



Zeit für gemeinsame Ziele

„Freude an der Bewegung“ und „Fitness und Gesundheit“ – das sind die häufigsten Motive der ÖsterreicherInnen, sportlich aktiv zu sein. Klare Ziele, ein Zeitplan und PartnerInnen helfen, damit die Freude an sportlicher Bewegung auch nach dem Beginn anhält.

Für den Start zunächst ein wichtiger Tipp: Erfahrungsgemäß klappt es mit dem Vorsatz, regelmäßig zu trainieren, am besten

- ▶ an fix festgelegten Terminen,
- ▶ unter Anleitung,
- ▶ mit gleichgesinnten PartnerInnen.

Gemeinsam geht vieles leichter – das gilt auch für den Sport. Ihre Trainings-PartnerInnen sollten allerdings gleiche Ziele verfolgen und ähnliche Voraussetzungen mitbringen wie Sie. Wenn eine/r der Beteiligten deutlich sportlicher ist, kann das leicht zu Frustrationen und Unstimmigkeiten führen, die sich mit entsprechender Planung leicht vermeiden lassen.

Realistische Ziele sind eine wichtige Voraussetzung für persönliche Erfolgserlebnisse. Auf alle Fälle gilt: Ihre Ziele erreichen Sie dauerhaft nur über den Weg der kleinen Schritte. Wollen Sie durch das Training beispielsweise Ihr Gewicht reduzieren, dann unterstützt Bewegung Ihr Vorhaben ausgezeichnet. Ohne Regelmäßigkeit und Kontinuität kann allerdings auch das beste Training die wie in der Werbung oft versprochenen „Wunder“ nicht bieten. Wer den schnellen Erfolg verspricht, ist unseriös.



Der gesunde Bewegungsmix

Körperliche Fitness wird hauptsächlich durch die Ausdauerleistungsfähigkeit begrenzt. Ihr kommt bei einem gesundheitsorientierten Training eine besonders wichtige Rolle zu. Ein „aerobes Ausdauertraining“ hat besonders viele positive Effekte. Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind weitere wichtige Fitnessbausteine.

Ausdauer

Wer seine Ausdauer trainiert, stärkt die Fähigkeit, sich auch über längere Zeit bewegen zu können, ohne dabei zu ermüden. Bei der so genannten aeroben Ausdauer wird Energie mit Sauerstoff bereitgestellt, das Bewegungstempo ist relativ gering. Begrenzt wird diese Ausdauerform durch die maximal mögliche Sauerstoffaufnahme.

Bei der anaeroben Ausdauer wird Energie ohne Sauerstoff bereitgestellt, das Bewegungstempo ist hoch. Dabei entsteht Milchsäure, die das Fortsetzen der Bewe-

gung begrenzt: Es kommt zu Atemnot, die Muskulatur versagt.

Zur Förderung der Gesundheit eignet sich nur das Training der aeroben Ausdauer. Dabei wird mehr als ein Sechstel der Muskulatur mindestens sechs Minuten lang dynamisch eingesetzt und mit etwa 50 bis 70 Prozent der maximalen Leistungsfähigkeit beansprucht (siehe Pulstabelle auf Seite 14/15). Wer so trainiert, hat keine Mühe zu atmen und kann dabei noch problemlos plaudern.

Die Steigerung der aeroben Ausdauer wirkt in vielfältiger Weise positiv auf den Körper, insbesondere auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung und den Stoffwechsel.



Typische Sportarten zur Förderung der aeroben Ausdauer:

- ▶ Laufen, Orientierungslaufen
- ▶ Radfahren
- ▶ Ergometertraining
- ▶ Bergwandern
- ▶ flottes Gehen mit betontem Armeinsatz (Walking)
- ▶ Schwimmen
- ▶ Aqua-Jogging
- ▶ Musikgymnastik
- ▶ Step-Aerobic
- ▶ Eislaufen
- ▶ Inline-Skating
- ▶ Ski-Wandern
- ▶ Ski-Langlaufen
- ▶ Rudern
- ▶ Kanusport
- ▶ Tanzen
- ▶ Ballspiele mit niedrigem Bewegungstempo und längerdauerndem Ballwechsel wie etwa Federball

Kraft

Eine kräftige Muskulatur ist für die Funktion des Bewegungsapparates – etwa für die Wirbelsäule – eine wichtige Voraussetzung. Für eine gesundheitsorientierte Muskelkräftigung sind vor allem langsame, dynamische Kräftigungsübungen ohne und mit Geräten günstig. Vor allem die Muskeln, die zur Abschwächung neigen – wie etwa

Rücken-, Bauch- oder Gesäßmuskeln – sollten bei jeder Bewegungseinheit durch geeignete Übungen gestärkt werden.

Beweglichkeit

Ausreichende Beweglichkeit der Gelenke ist eine Voraussetzung für alle Bewegungen. Eine völlige Ruhigstellung der Muskulatur, z.B. durch Gips, zeigt deutlich, wie rasch sich Muskeln verkürzen und abschwächen können. Dehnungsübungen wie Stretching sollten daher fester Bestandteil eines gesundheitsorientierten Trainings sein. Vor allem zur Verkürzung neigende Muskeln wie etwa der Brustmuskel sollten bei jeder Bewegungseinheit gedehnt werden. Zum Auf- und Abwärmen sind Dehnungsübungen in jedem Trainingsprogramm wichtig – nicht zuletzt, weil sie helfen, Verletzungen vorzubeugen.

Koordination

Zu den koordinativen Fähigkeiten zählen unter anderem Gleichgewicht, Reaktion, Orientierungs-, Rhythmus- und Umstellungsfähigkeit. Vor allem Ballspiele, alle Arten von tänzerischen Bewegungsformen und andere vielseitig beanspruchende Sportarten fordern und fördern die koordinativen Fähigkeiten. Sie fördern die Sicherheit und die spielerische Bewältigung aller Bewegungsabläufe, was unter anderem für die Sturzprophylaxe wichtig ist.



Der Bewegungsplan

Ein gesundheitsorientierter Bewegungsplan berücksichtigt die individuellen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Ziele. Wer einige Grundregeln beachtet, tut sich leichter, sein persönliches Programm zu entwickeln.

Die Schwerpunkte, die ein persönlicher, gesundheitsorientierter Bewegungsplan setzen sollte, hängen von einer Reihe von Faktoren ab:

- ▶ den zeitlichen Möglichkeiten aufgrund von Familie, Beruf, Wohnort und Mobilität – denn der am häufigsten genannte Grund gegen „mehr Bewegung“ lautet: „Keine Zeit!“
- ▶ der Unterstützung durch Familie, FreundInnen oder PartnerIn
- ▶ den Vorerfahrungen und Vorlieben
- ▶ der aktuellen, körperlichen und psychischen Verfassung
- ▶ den persönlichen Zielen

Wichtige Prinzipien für das Training sind:

▶ **Wirksame Belastungshöhe**

Die Gesamtbelastung ergibt sich aus der Häufigkeit, der Dauer und vor allem der Intensität der Bewegungseinheiten. Um durch Bewegung nachhaltige Veränderungen im Körper auszulösen, ist eine bestimmte Mindestbelastung notwendig. Diese steigt mit dem Grad der Trainiertheit. Allgemein gilt: Geringe Reize wirken erholend, mittlere bis starke Reize aufbauend, sehr starke Reize dagegen schaden und verbrauchen.

Vorsicht: Die meisten EinsteigerInnen trainieren beim aeroben Ausdauertraining mit einer zu hohen Intensität, also einem zu hohen Bewegungstempo. Das führt zu einer zu hohen Herzfrequenz und Milchsäure im Blut. Die Folge sind häufig Überforderung, Unlust und Trainingsabbruch.

▶ **Belastung und Erholung**

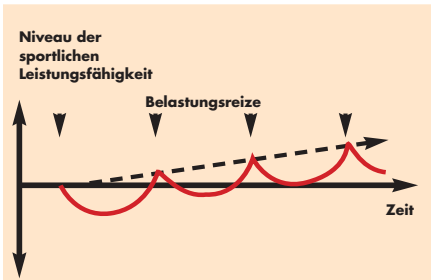
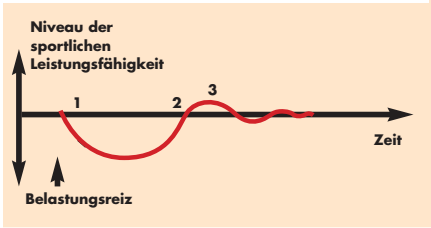
Nach jeder Trainingsbelastung dient die Erholungsphase dem „Substanzaufbau“ über das Ausgangsniveau hinaus, das ist die so genannte Superkompensation (siehe Grafik). Je besser Sie trainiert sind, desto rascher erholen Sie sich auch wieder. Daher können HochleistungssportlerInnen zwei bis drei Mal täglich trainieren, während für durchschnittlich sportlich Aktive zwei bis drei wirksame Bewegungseinheiten pro Woche mit Erholungstagen dazwischen ein sinnvolles – und machbares – Optimum darstellen. Die Praxis zeigt, dass schon ein einmaliges Training pro Woche bei völlig untrainierten Menschen gewisse Effekte hat. Das ist allerdings das absolute Minimum.

▶ **Regelmäßig und das ganze Jahr über**

Nur regelmäßige Bewegung kann langfristige positive Effekte erzielen.



Belastung und Erholung



- 1 = Ermüdung tritt durch die Belastung ein
- 2 = durch die Erholungsphase wird das Leistungsniveau vor der Belastung wieder erreicht
- 3 = Wenn die Belastung richtig dosiert wurde, kommt es zur Superkompensation

Subjektiv sollte jede einzelne Bewegungseinheit Ihr Wohlbefinden steigern. Tatsächlich messbare Veränderungen stellen sich üblicherweise bereits nach drei bis vier Wochen ein.

▶ Steigerung der Belastung

Wenn Trainingsbelastungen über eine längere Zeit gleich bleiben, dann bleiben auch die körperlichen Reaktionen auf diesem Niveau. Wer sich weiterentwickeln will, muss daher die

„Bewegungsdosis“ in gewissen Abständen erhöhen. Das sollte zunächst durch eine Erhöhung des Umfanges, also der Häufigkeit und Dauer des Trainings, erfolgen und dann erst durch eine Steigerung der Intensität. Langsame Steigerungen bringen nachhaltigen Gesundheits- und Fitnesserfolg und verringern die Gefahr einer Überforderung.

Beispiele für eine optimale Trainingsverteilung innerhalb der Woche

Dienstag

- ▶ 45 Minuten Langsam-Laufen mit Geh- und Stretchingpausen
- ▶ anschließend Rücken-Fit-Übungen

Donnerstag

- ▶ 45 Minuten Musikgymnastik

Samstag

- ▶ dreistündige Bergwanderung

Sonntag

- ▶ Sauna

Oder:

Dienstag

- ▶ 45 Minuten Inline-Skating
- ▶ anschließend Rücken-Fit-Übungen

Donnerstag

- ▶ 60 Minuten Federball mit Stretching

Samstag

- ▶ eineinhalbstündige Mountain-Bike-Tour

Sonntag

- ▶ Schwimmbadbesuch zum Regenerieren



Trainings-Tipps

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind die Fitnessbausteine, auf die ein gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm aufbaut. Hier einige praktische Tipps, was Sie in den einzelnen Bereichen besonders beachten sollten.

Aerobe Ausdauer

Anzustreben ist eine

- ▶ ausdauerfördernde Bewegungsform (siehe Seite 11),
- ▶ mit einem Puls von etwa 180 minus Lebensalter (siehe Pulstabelle),
- ▶ zwei bis drei Mal pro Woche,
- ▶ über 30–60 Minuten.
- ▶ Versuchen Sie, mit mindestens fünf Minuten beginnend, die Dauer Schritt für Schritt langsam zu steigern.

Vorsicht! Wer zu schnell steigert, kann sich rasch eine Überlastung des Kniegelenkes, der Achillessehne oder des Fußgewölbes einhandeln. Je untrainierter man ist, desto mehr gilt die Devise: Regelmäßig mäßig.

Wer beim Puls einen Wert von 200 minus Lebensalter pro Minute überschreitet, riskiert bloß eine Überforderung, ohne dass die Bewegung gesundheitlichen Nutzen bringt. Als eine wichtige Faustregel gilt, dass Sie beim Training in der Lage sein sollten, sich noch zu unterhalten, ohne in Atemnot zu geraten. Das ist das wichtigste Erfolgsrezept für ein gesundheitsorientiertes aerobes Ausdauertraining. Legen Sie daher Geh-, Gymnastik- oder Pulsmesspausen ein, wenn die Atmung in ein Keuchen übergeht. Messen Sie am besten unmittelbar

nach der Belastung zehn Sekunden lang den Puls und multiplizieren Sie diesen Wert mit sechs. So erhalten Sie den Minutenwert

Pulsfrequenz bei

Alter in Jahren	etwa 80 %	etwa 70 %	etwa 60 %
30–35	170	150	130
36–40	165	145	125
41–45	160	140	120
46–50	155	135	115
51–55	150	130	110
56–60	145	125	105
61–65	140	120	100
66–70	135	115	95
71–75	130	110	90
Faustregel	200 – Alter	180 – Alter	160 – Alter

Pulsfrequenz-Richtwerte zur Bemessung der Belastung von 80 % bzw. 70 % und 60 % der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit. (nach Strauzenberg 1979)

Beispiel für die Pulsberechnung

für eine 45-jährige Person:

$$\begin{aligned} & 180 \text{ minus } 45 \\ & = 135 \text{ Pulsschläge / min,} \\ & = 22\text{-}23 \text{ Schläge pro 10 Sekunden.} \end{aligned}$$

Bequem sind „Pulsuhren“, die kontinuierlich Ihre Herzfrequenz anzeigen. Lassen Sie sich dazu im Sport- und Sanitätsfachhandel beraten. Wenn Sie herz-kreislaufwirksame Medikamente einnehmen, gelten nur Pulswerte aufgrund einer Ergometrie beim Interisten.

Kraft

ExpertInnen wie SportwissenschaftlerInnen, speziell ausgebildete SportlehrerInnen, FitnesstrainerInnen und PhysiotherapeutInnen, können Sie bei der Auswahl der geeigneten Kraftübungen und deren Dosierung unterstützen. Sie können Ihnen ein individuelles Programm zur Muskelkräftigung zusammenstellen und vor allem Fehler in der Ausführung der Bewegungen korrigieren.

In der Praxis hat es sich bewährt, jede Übung so zu gestalten, dass sie etwa 8 bis 15 Mal ausgeführt werden kann. Für die Belastung dienen das Körpergewicht oder Geräte.

Beweglichkeit

Manche Muskeln neigen zur Verkürzung, zum Beispiel die Brust- oder die vordere Oberschenkelmuskulatur. Dadurch wird die Gelenkbeweglichkeit eingeschränkt. Um die Beweglichkeit zu fördern, sollten Sie solche Muskelpartien nach dem Aufwärmen zwei bis drei Mal dehnen. Richtiges Dehnen ist als ein angenehmes Ziehen im Muskel spürbar. Dazu gehen Sie langsam in die Dehnstellung, bleiben 20 bis 30 Sekunden in dieser Position und lösen dann die Dehnung wieder. Personen, die zur Überbeweglichkeit neigen, sollten Dehnungsübungen nicht übertreiben.

Richtiges Pulsessen ist Übungssache. Wichtigstes Hilfsmittel: Eine Uhr mit Sekundenzeiger.

Koordination

Wer eine Bewegungsform neu erlernen oder verbessern will, sollte dies nur in ausgeruhtem Zustand tun und von Beginn an richtig lernen. Fehler, die sich einmal eingeschliffen haben, sind meist nur schwer zu korrigieren. Auch hier sollten Sie beachten, dass eine qualifizierte, praktische Anleitung kurz- und langfristige Frustrationserlebnisse verhindern kann.



Die 7 Fits

- ▶ Die folgenden Übungen stellen eine wichtige Auswahl dar. Sie fördern die Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit und Ausdauer.
- ▶ Sie beziehen bewusst eine Vielzahl von Muskelgruppen ein, haben keinen therapeutischen Anspruch aber dennoch eine hohe allgemeine Effektivität für die Erhaltung und Förderung motorischer Fähigkeiten.
- ▶ Das Programm dauert etwa 7 Minuten und kann leicht an die eigenen Voraussetzungen angepasst werden.
- ▶ Es gilt besonders: Vom Leichten zum Schweren. Keine Übung darf Schmerzen bereiten. Pressatmung ist zu vermeiden.
- ▶ Planen Sie die Übungen wie die tägliche Nahrung fix in den Tagesablauf ein. Ein guter Morgen könnte mit den 7 Fits beginnen.
- ▶ Die Übungen solange wiederholen, bis eine sanfte, spürbare Wirkung (Spannungs-, Dehnungs-, Ermüdungsgefühl) eintritt.
- ▶ Der Lohn: Wohlfühl.

Fit 1

Aktiv erwachen. Ein Bein anwinkeln, das andere in die Senkrechte bringen. Den Vorfuß abwechselnd zum Schienbein ziehen und strecken. Die Hände erfassen den Oberschenkel und helfen beim Heben des Oberkörpers. Dabei Ausatmen. Wirkt auf: Bein-, Bauch-, Hals-, und Armuskulatur.
Leichtere Variante: Ohne Aufrichten.



Fit 2

Beine und Arme werden gestreckt und in der abgebildeten Weise gebeugt. Wirkt auf: Bein-, Gesäß-, Arm- und Rückenmuskulatur, Koordination.
Leichtere Variante: Ohne Armbewegung.
Maximal: 3/4 Kniebeuge.

Fit 3

In den Zehenstand drücken, gleichzeitig Außenrotation der gestreckten Arme, Schulterblätter „zusammenziehen“. Wirkt auf: Wade, Obere Rückenmuskulatur, Gleichgewicht.
Leichtere Variante: Anlehnen an einen Tisch.



Fit 4

Bei leicht gebeugtem Standbein, den anderen Oberschenkel in die Waagrechte heben und den Unterschenkel vorschwingen. Gleichzeitig helfen die gestreckten Arme beim Balancehalten, die Hände werden im Wechsel auf- und abbewegt. Wirkt auf: Bein- und Armmuskulatur, Gleichgewicht.
Leichtere Variante: Mit Anhalten.



Fit 5

Ausfallschritt. Beide Arme werden wie die Flügel eines Schmetterlings fortlaufend nach vor und zur Seite gebracht. Wirkt auf: Bein-, Gesäß-, Arm- und Rückenmuskulatur.
Leichtere Variante: Kleinerer Ausfallschritt.
Wichtig: Kein Hohlkreuz.

Fit 6

Standwaage. Linke Hand berührt den unteren Rücken. Linkes Bein und rechten Arm strecken, danach berührt der rechte Ellbogen das linke Knie usw. Danach andere Seite. Wirkt auf: Bein-, Gesäß-, Arm- und Rückenmuskulatur, Gleichgewicht.
Leichtere Variante: Mit Anhalten.



Fit 7

Programmausklang. Gestrecktes Bein, Vorfuß zum Schienbein ziehen. Gleichzeitig umkreisen die Unterarme einander. Danach andere Seite. Wirkt auf: Bein- und Armmuskulatur, Koordination.
Leichtere Variante: Ohne Unterarmkreisen.

Hinweis:

Unterstützung und Anleitung bei der Umsetzung dieser und anderer Übungen erhalten Sie bei den regionalen Sportorganisationen, erreichbar über die Kontaktstellen und Verbände (Adressen siehe S.29/30).

Praxis-ABC

Alltagsbewegung

- ▶ Jeder zusätzliche Schritt ist ein Gewinn – vor allem wenn Sie berufsbedingt viel Sitzen. Benutzen Sie doch die Treppe statt des Aufzugs. Stehen Sie beim Telefonieren auf. Nutzen Sie ein Türreck für Klimmzüge. Machen Sie gezielte Ausgleichsübungen beim Kopieren oder fahren Sie mit dem Rad ins Büro: Es gibt viele Möglichkeiten, um der Bewegungsarmut im Alltag etwas entgegen zu setzen. Gartenarbeit, wie z.B. Rasenmähen kann eine „Ausdauersportart“ sein.

Atmung

- ▶ Atemnot ist meistens ein Zeichen zu hoher Belastungsintensität und nicht immer auf eine falsche Atemtechnik zurückzuführen. Wenn Sie sich noch problemlos unterhalten können, ohne nach Luft zu schnappen, stimmt das Übungstempo.
- ▶ Halten Sie bei Kraftbelastungen nicht den Atem an und vermeiden Sie eine Pressatmung.
- ▶ Atmen sie rhythmisch und forciert aus.
- ▶ Wenn Sie Seitenstechen haben, sollten Sie das Bewegungstempo verringern und mit einer Verbeugung auf die schmerzende Seite ausatmen.

Aufwärmen – Hauptteil – Abwärmen

- ▶ Auf- und Abwärmen ist ein fixer Bestandteil jedes gesunden Bewegungsprogramms. 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 sowohl zum Auf- als auch Abwärmen. Sie sind besonders wichtig zur Vorbeugung von Verletzungen.

Bewegung im Alter

- ▶ Wer rastet, der rostet. Gerade für ältere Menschen ist regelmäßige Bewegung entscheidend für ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität. Der altersbedingte Abbau der Muskel- und Knochenmasse ist nicht nur eine unvermeidliche Begleiterscheinung des Alterns, sondern auch Ausdruck des im Alter allgemein verbreiteten Bewegungsmangels. Natürlich müssen Sie gegebene Einschränkungen wie etwa durch Arthrosen oder Diabetes berücksichtigen. Dennoch sind diese Hindernisse üblicherweise kein Grund, sich nicht mehr ausreichend zu bewegen. Der tägliche flotte Spaziergang oder das Ausdauertraining am Heimtrainer, kombiniert mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen, sollten fixer Bestandteil Ihres Tagesplanes sein. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie allerdings von einem/r Mediziner/in Ihre Belastbarkeit und Faktoren, die Sie besonders beachten müssen, abklären lassen.

Bewegung nach Erkrankungen

- ▶ Nach einem Herzinfarkt oder Operationen fördert gezielte Bewegung die Genesung und die Lebensqualität. Fragen Sie Ihre/n Ärztin/Arzt, ob Bewegung für Sie sinnvoll ist und welche Übungen Sie am besten machen sollten.

Fitness

- ▶ Körperliche Fitness lässt sich bei einer Ergometrie auch messen: Nämlich mit der maximalen Sauerstoffaufnahme und der erbrachten physikalischen Leistung (Watt), bezogen auf das Körpergewicht.

Gewichtsregulation

- ▶ Für eine Aktivierung des Fettstoffwechsels ist ein dreimal wöchentliches Ausdauertraining anzustreben.
- ▶ Wenn Sie übergewichtig sind, werden Ihre Kniegelenke und Fußgewölbe besonders belastet. Sie sollten daher Ihren Trainingsumfang (Dauer, Häufigkeit) besonders vorsichtig steigern.
- ▶ Radfahren – auch mit dem Hometrainer –, Schwimmen, Aqua-Jogging, Wandern – allerdings nicht bergab –

oder Ski-Wandern sind besonders geeignete Sportarten für die Gewichtsreduktion.

Motivation

- ▶ Gruppen motivieren. Lassen Sie sich aber durch einen vielleicht entstehenden Gruppendruck nicht zu Belastungen verleiten, von denen Sie schon vorher wissen, dass Muskelkater oder andere Formen der Überforderung folgen werden.
- ▶ Nehmen Sie sich nur so viele Trainingseinheiten vor, wie Sie auch ohne Stress schaffen können. Freizeitstress ist nicht erstrebenswert.



- ▶ Fixe Trainingszeiten nehmen Ihnen die Entscheidung ab, aktiv zu werden. Setzen Sie Prioritäten.
- ▶ Machen Sie Trainingsaufzeichnungen. Sie werden staunen, wieviele Minuten Sie pro Jahr trainieren.
- ▶ Erzählen Sie Freunden und Bekannten über Ihren neuen Lebensschwung. Dies hilft bei der Überwindung der inneren Trägheit.

Müdigkeit

- ▶ Fühlen Sie sich 15 Minuten nach Trainingsbeginn noch immer schlapp und müde, dann sollten Sie abbrechen. Sie sind dann noch nicht ganz erholt, eine Infektion kündigt sich an oder es gibt einen anderen bedeutenden Grund.

Muskelfunktionsprüfung

- ▶ Eine Muskelfunktionsprüfung gibt Auskunft darüber, ob Sie verkürzte oder geschwächte Muskeln haben. Beides kann die Ursache von Verspannungen oder Verletzungsanfälligkeit sein.

Nahrungsaufnahme

- ▶ Der Flüssigkeits- und Elektrolytersatz spielt bei langandauernden Belastungen mit entsprechendem Schweißverlust eine besondere Rolle. Trinken Sie daher, bevor der Durst kommt. Allerdings: Wer sein Flüssigkeitsdefizit nur mit Energie-Drinks ausgleicht, nimmt als Gesundheitssportler meist viel mehr Energie in Form von Zucker auf, als er verbraucht hat. Verdünnte Fruchtsäfte sind ideal.
- ▶ Ebenso wichtig ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt der Körper eine Vielzahl von Nährstoffen wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate oder Vitamine. Je viel-

fältiger Mahlzeiten zusammengestellt werden, umso mehr lebensnotwendige Nährstoffe erhält man.

Plan

- ▶ Sollten Sie sich nicht sicher sein, fragen Sie am besten Profis, wie Sie mit dem Training beginnen können.
- ▶ Trainieren Sie am Anfang nur ein bis zwei Mal pro Woche.
- ▶ Legen Sie nach jedem Trainingstag einen Ruhetag ein.

Schmerzen – Muskelkater

- ▶ Muskelkater ist kein Zeichen für ein besonders wirksames Training, sondern vielmehr ein sicheres Zeichen für kleine, muskuläre Überforderungen. Während sich Leistungssportlerinnen zeitweise bis an die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit belasten müssen, um sich weiterzuentwickeln, ist dies für den Gesundheitssport nicht nur unnützlich, sondern unter Umständen auch gefährlich. Wer Schmerzen ignoriert, läuft Gefahr, sich dauerhaft zu schädigen.

Sportarten

- ▶ Sport ist ein umfassender Begriff. In dieser Broschüre steht der Fitness- und Gesundheitssport im Vordergrund, der das persönliche Wohlbefinden zum Ziel hat. Abzugrenzen davon ist der Leistungs- und Hochleistungssport, der häufig das Bild des Sports in der Öffentlichkeit prägt. Viel verbreiteter ist allerdings in Österreich der Breiten- und Freizeitsport.
- ▶ Die hierzulande am häufigsten ausgeübten Sportarten sind Radfahren, Schwimmen und Wandern.
- ▶ Langsames Laufen ist neben flottem Wandern und Radfahren eine einfache und beinahe überall umsetzbare

Sportart mit hoher gesundheitlicher Wirksamkeit.

- ▶ Inline-Skating ist eine Trendsportart, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut und sehr familienfreundlich ist. Allerdings mit einigen Nachteilen: Nicht überall ist es möglich, zu skaten, es gibt gewisse technische Anforderungen und es besteht Sturzgefahr. Tragen sie daher die empfohlene Schutzausrüstung.
- ▶ Schwimmen ist besonders gelenkschonend, jedoch aufgrund der eingeschränkten Bademöglichkeiten nicht immer zugänglich.

Technik

- ▶ Die technische Ausführung einer Sportart entscheidet wesentlich über Erfolgserlebnis und Bewegungsfreude. Trainerstunden zum Erlernen einer Sportart sind gut investiertes Geld.

Wetter

- ▶ Bei besonders schlechtem Wetter sollten Sie nach einer Alternative zur Bewegung im Freien suchen. Lassen Sie aus Witterungsgründen keine Bewegungseinheit ausfallen. Denn eine Unterbrechung des Trainingsrhythmus kann dazu führen, die Fortsetzung immer wieder hinauszuschieben.



Kinder bewegen

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der leider zu oft eingebremst wird. Aus Sicherheitsgründen, durch fehlende Bewegungsräume, durch stundenlanges Sitzen in der Schule, durch zu wenige Turnstunden, durch Video, TV und Gameboy zu Hause. Die Konsequenz: immer mehr übergewichtige Kinder, die keine Bewegungslust mehr empfinden (können).

Die tägliche Bewegungsstunde

Das „Bewegungskönnen“ eines Kindes entsteht durch Ausprobieren, Wiederholen und Variieren. Bewegung macht Kindern dann Spaß, wenn damit Funktionslust, Lob und Anerkennung, also ein Erfolgserlebnis verbunden ist. Um die Bewegungsförderung von Kindern zielführend gestalten zu können, ist folgendes zu beachten:

Bewegungsschulung im Kindesalter braucht Zeit und daher Geduld. Das kalendarische Alter entspricht sehr oft nicht dem biologischen Entwicklungsstand. Falscher Ehrgeiz von Eltern, LehrerInnen, TrainerInnen und frühzeitige Spezialisierung stempeln Kinder oft zu Unrecht zu Talenten oder VersagerInnen, provozieren Misserfolgserlebnisse und damit sehr oft ein Drop out. Kinder brauchen ausreichend Platz, um sich bewegen zu können. Die Zeitdauer, die Kinder mit Bewegungsspielen verbringen, ist abhängig vom Verständnis und vom Zugang jener Erwachsenen, die für sie die Aufsichtspflicht haben. Eltern, KindergärtnerInnen, LehrerInnen, die selbst ungern sportlich aktiv sind und wenig vorzeigen können, haben häufig weder das Geschick noch die Motiva-

tion, Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln.

FreundInnen motivieren, regen die Kreativität an, fordern heraus und lassen das „mir ist so fad“ sofort verschwinden.

Wer durch einen weitblickenden Beitrag Kindern das täglich notwendige Bewegungsmaß spielerisch und freudvoll ermöglicht, trägt entscheidend zu einer ganzheitlich gesunden Entwicklung bei. Dieses Startkapital trägt Zinsen in der Jugend, da ein sozial integrierter, sportlich aktiver Lebensstil nachweislich mit weniger Alkohol- und Drogenkonsum sowie Rauchen assoziiert ist. Einmal grundsätzlich erworbene Bewegungsfähigkeiten gehen praktisch nicht mehr verloren und bilden die Basis für spätere Aktivitäten.



Fit trotz Handicaps

Älter werden bedeutet häufig auch schwächer werden. Das Ausmaß der biologischen Alterung und des Absinkens der bio-psycho-sozialen Fitness wird wesentlich durch den im Alter üblichen Bewegungsmangel verursacht. Die Regenerationszeiten verlängern sich. Erworbene Handicaps, zum Beispiel an den Gelenken aber auch durch Krankheiten, behindern zunehmend die körperliche Aktivität. Um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, ist daher besondere Eigeninitiative notwendig. Natürlich wird diese mit jedem Tag mühsamer, dennoch gilt: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.

Training erhält die Mobilität

Wer krankheitsbedingt zwangsweise im fortgeschrittenen Alter eine längere Bewegungspause einlegen muss, läuft Gefahr, ein Pflegefall zu werden. Es ist daher besonders wichtig sich möglichst bald diesem Problem zu stellen und ein entsprechendes Selbsthilfepotential vorher aufzubauen, um im Ernstfall darauf zurückgreifen zu können.

Sich einer Seniorensportgruppe anzuschließen, beugt besonders der Vereinsamung vor. Je besser die Fitness vor der

Krankheit, desto weniger gravierend werden die langfristigen Auswirkungen sein.

Dazu folgende Tipps:

Keine Übung soll Schmerzen bereiten. Die Mobilität hängt nicht nur von der Muskelkraft und Beweglichkeit ab (siehe auch Übungsprogramm „Die 7 Fit's“, Seite 16), sondern im besonderen Ausmaß auch von der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Ein gezieltes Training auf dem Fahrradergometer ist eine einfach zu realisierende Maßnahme, die auch zu Hause absolviert werden kann. Ergometertraining ist leistbar, bei vielen Handicaps durchführbar und für die Verbesserung oder Stabilisierung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems sowie Kraftausdauer der Beinmuskulatur sehr effektiv. Die richtige Belastungsdosierung, was den Trainingspuls betrifft, sollte nach einer ärztlich überwachten Ergometrie festgelegt werden.

Übertreibung provoziert Überlastung. Und damit droht wieder eine unerwünschte längere Pause. Daher ist der Regelmäßigkeit des Trainings größtes Augenmerk zu schenken. Die Belastungsdosierung sollte im Zweifelsfall eher zu niedrig als zu hoch gewählt werden.

Verletzt, was nun?

Tipps zur Vorbeugung.

Wer aktiv ist und damit seiner Gesundheit gute Dienste erweist, kann Verletzungen nicht ganz ausschließen.

Richtige Erste Hilfe ist notwendig, um das Ausmaß der kurz- und langfristigen Folgen zu minimieren. Im Zweifelsfalle sollten Sie rasch kompetente ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Verstauchung, Prellung, Zerrung

Sie knicken im Sprunggelenk um oder spüren plötzlich einen Bewegungsschmerz. Folgende Maßnahmen haben sich bewährt, um die Ausbreitung eines Blutergusses zu verhindern:

- ▶ Stellen Sie die verletzte Stelle ruhig
- ▶ Kühlen Sie vorsichtig mit kaltem Wasser, Eiswürfeln oder einer speziellen Kühlpackung über etwa 20 Minuten. Wiederholen Sie nach drei Stunden den Vorgang. Die Blutgefäße ziehen sich dadurch zusammen, der Bluterguss breitet sich nicht so stark aus.
- ▶ Legen Sie eine leichte Kompressionsbandage an.
- ▶ Lagern Sie die verletzte Stelle hoch.

Vermeiden Sie bei Verletzungen unbedingt

- ▶ Massagen
- ▶ Wärmeanwendungen
- ▶ Alkohol und
- ▶ das Probieren, ob die Bewegung doch wieder möglich ist.

Übrigens: Die Größe des Blutergusses ist kein sicheres Zeichen für die Verletzungsschwere.

Fangen Sie erst bei Schmerzfreiheit wieder mit leichtem Training an.

Überlastungsschmerzen

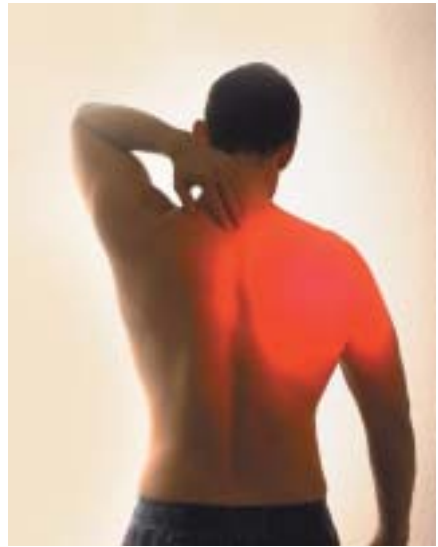
Wird dem Bewegungsapparat Ungeohntes oder zu viel zugemutet, reagiert er mit einer lokalen Entzündung. Diese kann sich durch Schmerzen, Schwellung, Wärme sowie Funktionsausfall bemerkbar machen.

Sie verschwindet vielleicht bei leichter Bewegung, kann dann aber nach einer Ruhephase verstärkt wieder auftreten. Nehmen Sie solche Schmerzen ernst. Eine ärztliche Abklärung und Behandlung ist unbedingt notwendig. Chronische Entzündungen am Bewegungsapparat verhindern oft jahrelang ein freudvolles Training.



So beugen Sie Sportverletzungen und Sportunfällen am besten vor:

- ▶ Training und Verhalten nach den „Regeln der Kunst“
- ▶ aktive Regenerationsmaßnahmen wie Sauna, Massage oder Schwimmen
- ▶ eine körpergerechte, funktionelle Ausrüstung, zum Beispiel geeignete Schuhe
- ▶ Anpassung der Aktivitäten an die Wettersituation, besonders bei Glatt-eis, Sturm, Wettersturz, drückender Hitze oder eisiger Kälte – solche Einflüsse werden häufig unterschätzt
- ▶ Tragen Sie die empfohlene Schutzausrüstung wie z.B. Helm, Knieschützer etc., auch wenn es Zeit kostet, sie anzulegen.
- ▶ Lassen Sie sich nicht unvorbereitet in eine Wettbewerbssituation mit anderen ein. Wetteifern dient oft nur dem Gaudium anderer und nicht Ihrer Gesundheit.
- ▶ Nehmen Sie Ihr Programm nach einer Verletzung oder krankheitsbedingten Trainingspause vorsichtig wieder auf.
- ▶ Brechen Sie das Bewegungstraining bei Schmerzen und akuten Beschwerden sofort ab.



Die richtige Ausrüstung

Bewegung macht erst richtig Freude, wenn die Voraussetzungen stimmen. Dazu gehört auch die passende Ausrüstung. Ein gutes Sportgerät und funktionelle Kleidung steigern die Sicherheit und den Genuss erheblich.

Beim Kauf von Sportgeräten machen sich gute Beratung und ausführliche Vergleiche bezahlt. Hier einige allgemeine Tipps, wie Sie bei der Anschaffung der nötigen Ausrüstung am besten vorgehen sollten:

- ▶ Werden Sie sich klar, wofür Sie die Ausrüstungsgegenstände wirklich brauchen. Auch wenn sie „nur“ Fitness- und Gesundheitssport betreiben wollen, brauchen Sie gute Schuhe um die Gelenke zu schonen.
- ▶ Nehmen Sie sich zum Kauf Zeit und lassen Sie sich beraten. Die Vielfalt der Angebote überfordert EinsteigerInnen oft.
- ▶ Vorjahresmodelle der oberen Preisklasse sind in der Regel wesentlich billiger, entsprechen zwar nicht den neuesten Trends, sind aber qualitativ meist auf einem hohen Standard. Auch hier gilt: Wer sehr billig kauft, kauft meist teuer.
- ▶ Achten Sie auf das Reparaturservice des Anbieters. Wer sich etwa einen Hometrainer kauft und nicht auf die Reparaturmöglichkeiten achtet, kauft auch Ärger mit ein.
- ▶ Fragen Sie die VerkäuferInnen, welche Kriterien für die Auswahl des Ausrüstungsgegenstandes wichtig sind.

Als Beispiel finden Sie hier eine Einkaufs-Checkliste für Laufschuhe – die allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt:

- ▶ Kaufen Sie den speziellen Schuh für Ihre spezielle Bewegungsart. Verwenden Sie keine Freizeitschuhe für den Waldlauf.
- ▶ Der richtige Sportschuh muss einwandfrei sitzen. Gute Sportsocken sind auch schon beim Anprobieren wichtig.
- ▶ Nehmen Sie Ihre alten Schuhe zum Kauf mit. Gute VerkäuferInnen können etwa aus der Sohlenabnutzung einiges ableiten.
- ▶ Da der Fuß im Laufe des Tages etwas anschwillt, kaufen sie eher am Nachmittag.
- ▶ Testen Sie die Schuhe im Geschäft und lassen Sie sich nicht vom Design zu einem Kauf verleiten.
- ▶ Ein Laufschuh soll dämpfen und die Belastung der Gelenke reduzieren. Fragen Sie nach, für welche Gewichtsklasse der Schuh geeignet ist.



Zum Weiterlesen

Karin Albrecht, Stephan Meyer, Lukas Zahner
Stretching. Das Expertenhandbuch
Grundlagen für Trainer und Sportler
Haug Verlag, 2001

Bob Anderson, Bill Pearl, Edmund R. Burke
Die Fitnesspyramide
Oesch Verlag, 1997

Bob Anderson, Ed Burke, Bill Pearl
Fitness – Basics
Stretching, Krafttraining, Ausdauertraining
Mosaik Verlag, 2000

Klaus Bös, Jürgen Renzland
Fitness & Fun für Eltern und Kinder
Verlag Meyer & Meyer, 1998

Klaus-Peter Brinkhoff, Hans-Gerhard Sack
Sport und Gesundheit im Kindesalter
Der Sportverein im Bewegungsleben der Kinder
Verlag Juventa, 1999

Contieni, Benita
Tigerfeeling
Beckenbodentraining für Sie und Ihn
Südwest Verlag, 2003

Thorsten Dargatz
Herz-Kreislauf-Training
Sportinform Verlag, 1994

Thorsten Dargatz
Rückengerechtes Stretching
Sportinform Verlag, 1995

Irmgard Derka, Günter Samitz
Das Power-Programm für den Rücken
Orac Verlag, 2000

Dirk Engel-Korus, Olav Haberlandt
Fitnessstraining durch Bewegung
Verlag Meyer & Meyer, 1996

Tanja Engels, Bernd Neumann
Fit for Fun. Optimal trainieren
Südwest Verlag, 2000

Dieter Koschel
Allround Fitness
Vielseitiges Fitnessstraining für Beginner
Verlag Meyer & Meyer, 1997

Peter Michler, Monika Graß
Gymnastik aber richtig
Eigenverlag, 1996

Peter Michler, Monika Graß
Muskelfunktionstests
Eigenverlag, 1996

Hans Tilscher, Manfred Eder
Wirbelsäulenschule aus ganzheitsmedizinischer Sicht
Hippokrates Verlag, 1999

Jürgen Weineck
Optimales Training
Spitta Verlag, 2002

Fritz Zintl, Andrea Eisenhut
Ausdauertraining
Grundlagen, Methoden, Trainingssteuerung
BLV Verlagsgesellschaft, 2001

Hilfreiche Broschüren zum Thema Bewegung

Bewegung am Arbeitsplatz

Berufskraftfahrer

Berufe mit Zwangshaltung

Entspannen

Heben schwerer Lasten

Muntermachen

Sitzende Berufe mit Zwangshaltung

Stehende Berufe

Die Wirbelsäule

Sitzende Berufe

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse

Tel. 0732/ 7807 – 0

Rücken fit

Sitz dich fit

Fit fürs Leben

Herz ist Trumpf

Salzburger Gebietskrankenkasse

Tel. 0662/ 88 89 – 221

oeffentlichkeitsarbeit@sgkk.sozvers.at

Die Kraft im Rücken

Gesundheitsaktion SOS Körper

Tel. 01/ 80 182-805

Fax 01/ 80 182-804

Entzücken gesunder Rücken

Berufsverband der Fachärzte für Ortho-

pädie und orthopädische Chirurgie

Universimed Verlags- und Service GmbH

Tel. 01/ 876 79 56 – 0

Gesund ins hohe Alter

Gesundheitsaktion SOS Körper

Tel. 01/ 80 182-805

Fax 01/ 80 182-804

**Gute Haltungen und Bewegungen in
der Arbeit. Muskel- und Skeletterkran-
kungen vorbeugen.**

Eine Broschüre von ÖGB, AK und

Humanware

Tel. 01/ 53 444 – 440

Gutes für meine Wirbelsäule

Gesünder mit Bewegung

Sozialversicherungsanstalt der Bauern

Tel. 01/ 79 706 – 1300

Glückliche Knochen durch Bewegen

Osteoporose - Präventionsprogramm für

Frauen über 40

Netzwerk österreichischer Frauen- und

Mädchenberatungsstellen

Tel. 01/ 595 37 60

Reihe Sicherheit kompakt

Heben und Tragen

Ergonomie

Bildschirmarbeitsplätze

Das clevere Medienpaket

AUVA-Landesstellen

Graz: 0316/ 505 – 0

Linz: 0732/ 69 20 – 0

Salzburg: 0662/ 2120 – 0

Wien: 01/ 33 1 33 – 0

Bleiben Sie gesund

Österreichischer Kneippbund

Tel. 03842/ 217 18

MitarbeiterInnen bewegen

MitarbeiterInnen

Kurzpausenprogramm für

Sitzende Berufe

Kärntner Gebietskrankenkasse

Tel. 050 5855 - 2122

no risk but fun!

Folder für Snowboarder

no risk but fun!

Folder für Inlineskater

Institut „Sicher Leben“

Tel. 01/ 715 66 44 – 0

Patienteninformation

Osteoporose

Bewegungs-Tipps für Osteoporose-
Patienten, Arznei und Vernunft
Tel. 0 26 82 / 608-1402

Rücken ohne Tücken

Gesundheitsaktion SOS Körper
Tel. 01/ 80 182-805
Fax 01/ 80 182-804

Sicher fit über 50

Club Aktiv Gesund, ASKÖ Salzburg
Tel. 0662/ 45 11 24

Sicher am Ball

Profi-Tipps für Trainer und Spieler
Institut „Sicher Leben“
Tel. 01/ 715 66 44 – 0

Spiel mit – Mach mit – Beweg Dich

Gesund und Munter
Die Broschüre für Kinder ist erhältlich:
Gesundheitsaktion SOS Körper:
Tel. 01/ 80 182-805
Wiener GKK: 01/ 601 22 – 2119 oder
Österreichisches Gesellschafts- und Wirt-
schaftsmuseum: 01/ 545 25 51

Tipps für sanftes Wandern und Bergsteigen

Tipps für umweltbewusste Mountainbiker

Tipps für den umweltbewussten

Orientierungslauf

Damit Bewegung weiter Spaß macht

+50 (Tipps für Menschen über 50)

Naturfreunde Österreich
Tel. 01/ 892 35 34 – 31

Übungstherapie bei Gelenksbeschwerden

Gesundheitsaktion SOS Körper
Tel. 01/ 80 182-805
Fax 01/ 80 182-804

Richtig liegen – besser schlafen

Gesundheitsaktion SOS Körper
Tel. 01/ 80 182-805
Fax 01/ 80 182-804

Adressen

Österreichische Bundes-Sport- organisation (BSO)

1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12
Tel. 01 / 505 44 55
Fax 01 / 505 44 55 - 66
E-mail: office@bso.or.at
Internet: www.bso.or.at

Landessportorganisation

Burgenland	Tel. 02682 / 600 2780
Kärnten	Tel. 0463 / 536 30 671
Niederösterreich	Tel. 02742/9005-12699
Oberösterreich	Tel. 0732 / 66 98 01
Salzburg	Tel. 0662 / 80 42 2524
Steiermark	Tel. 0316 / 877 4259
Tirol	Tel. 0512 / 508 23 90
Vorarlberg	Tel. 05574 / 511 24305
Wien	Tel. 01 / 4000 84 111

SPORTDACHVERBÄNDE

In rund 12.000 Sportvereinen werden
über 85 Sportarten angeboten – von
American Football bis zum Zillenfahren

Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ) Bundesorganisation

1233 Wien, Steingasse 12
Tel. +43 / 1 / 869 32 45 - 47
Fax: +43/ 1 / 869 32 45 – 28
E-Mail: harald.bauer@askoe.or.at
Internet: www.askoe.or.at

ASKÖ-Landesverbände

Burgenland	Tel. 02682 / 666 54 Fax 02682 / 666 544
Kärnten	Tel. 0463 / 5118 76 Fax 0463 / 5118 7614
Niederösterreich	Tel. 01 / 869 77 97 Fax 01 / 865 23 71
Oberösterreich	Tel. 0732 / 730 344 Fax 0732 / 730 330
Salzburg	Tel. 0662 / 87 16 23 Fax 0662 / 8716 234

Steiermark Tel. 0316 / 583 354
 Fax 0316 / 583 35488
 Tirol Tel. 0 512 / 58 91 12
 Fax 0512 / 58 91 124
 Vorarlberg Tel. 0 55 74 / 78 180
 Fax 055 74 / 62 112
 Wien Tel. 01 / 545 31 31
 Fax 01 / 545 31 31-17

**Allgemeiner Sportverband
 Österreichs (ASVÖ)**

Bundesorganisation

1130 Wien, Dommayerg. 8, Postf. 114
 Tel. 01 / 87738200 · Fax 01 / 877382022
 office@asvoe.at · www.asvoe.at/

ASVÖ Landesverbände

Burgenland Tel. 02682 / 64824
 Fax 02682 / 648244
 Kärnten Tel. 0463 / 51 41 46
 Fax 0463 / 51 41 465
 Niederösterreich Tel. 0664 / 302 49 47
 Fax 01 / 602 54 53
 Oberösterreich Tel. 0732 / 601460-0
 Fax 0732 / 6014 6014
 Salzburg Tel. 0662 / 459 260
 Fax 0662 / 459 270
 Steiermark Tel. 0316 / 82 74 19
 Fax 0316 / 82 74 196
 Tirol Tel. 0512 / 58 64 37
 Fax 0512 / 57 72 52
 Vorarlberg Tel. 05576 / 74992-0
 Fax 05576 / 749924
 Wien Tel. 01 / 586 96 52
 Fax 01 / 586 96 52-20

**Österreichische Turn- und
 Sportunion – (Sportunion)**

Bundesleitung

1010 Wien, Falkestraße 1
 Tel. 01 / 513 77 14 · Fax 01/ 513 40 36
 office@sportunion.at
 www.sportunion.at

Sportunion Landesverbände

Burgenland Tel. 02682 / 621 88
 Fax 02682 / 621 88-4

Kärnten Tel. 0463 / 23 184
 Fax 0463 / 234 50 25
 Niederösterreich Tel. 02742 / 205
 Fax 02742 / 205 18
 Oberösterreich Tel. 0732 / 77 78 54
 Fax 0732 / 7778 549
 Salzburg Tel. 0662 / 84 26 88
 Fax 0662 / 84 08 80
 Steiermark Tel. 0316 / 32 44 30
 Fax 0316 / 32 42 56
 Tirol Tel. 0512 / 58 64 51
 Fax 0512 / 58 21 56
 Vorarlberg Tel. 05572 / 29 857
 Wien Tel. 01 / 512 74 63
 Fax 01 / 51274 63 85

ALPINSPORT

Österreichischer Alpenverein (ÖAV)

Bundesorganisation

6010 Innsbruck, Wilhelm-Greil-Str. 15
 Tel. 0512 / 59547 · Fax 0512 / 575528
 www.alpenverein.at

ÖAV

Burgenland Tel. 0699 / 12546170
 Fax 02624 / 53 803
 Kärnten Tel. 0463 / 513056
 Fax 0463 / 513056-11
 Niederösterreich Tel. 02742 / 310311
 Fax 02732/83 787
 Oberösterreich Tel. 0732 / 773295
 Fax 0732/77 85 51
 Salzburg Tel. 0662 / 822692
 Fax 0662/82 75 70
 Steiermark Tel. 0316 / 822266
 Fax 0316 / 81247415
 Tirol Tel. 0512 / 58 78 28
 Fax 0512 / 58 88 42
 Vorarlberg Tel. 05552 / 62639
 Fax 05552 / 34 234 4
 Wien Tel. 01 / 3197837

Servicetelefon

Naturfreunde (NF)

Bundesorganisation

1150 Wien, Viktoriagasse 6
 Tel. 01/892 35 34-0
 Fax 01/892 35 34-48
 info@naturfreunde.at
 www.naturfreunde.at

NF-Landesorganisation

Burgenland	Tel. 02624 / 55179 Fax 02624 / 551794
Kärnten	Tel. 0463 / 512860 Fax 0463/512 860 15
Niederösterreich	Tel. 02742 / 357211 Fax 0274/235 721 19
Oberösterreich	Tel. 0732 / 772661 Fax 0732/772 661 61
Salzburg	Tel. 0662 / 431635 Fax 0662/431 635 75
Steiermark	Tel. 0316 / 773714 Fax 0316/717087
Tirol	Tel. 0512 / 584144 Fax 0512/584 14 45
Vorarlberg	Tel. 05574 / 45781 Fax 05574/45781
Wien	Tel. 01 / 8936141 Fax 01/893 64 02

BEHINDERTENSORT

Österreichischer Behindertensportverband

1200 Wien, Brigittenauer Lände 42
Tel. 01 / 332 61 34
Fax 01 / 332 03 97
www.oebstv.or.at

Special Olympics Österreich

8970 Schladming,
Ritter-von-Gersdorff-Str. 619
Tel. 03687 / 233 58
Fax 03687 / 238-59
www.specialolympics.at

Österreichischer Gehörlosensportverband

1230 Wien, Breitenfurterstr. 401
Fax 01 / 88 74 931
www.deafsport.at

WEITERE SPORTVERBÄNDE

Österreichischer Badmintonverband

1107 Wien, Kurbadstraße 16, PF 40
Tel./Fax 0 76 14 / 21349
www.badminton.at

Österreichischer Basketballverband

1040 Wien, Favoritenstr. 22/11
Tel. 01 / 505 96 49-0
Fax 01 / 505 96 49 15
www.oebv.or.at

Österreichischer Radsportverband

1110 Wien, Hasenleitengasse 73
Tel. 01 / 768 16 91-0
Fax 01 / 768 16 91-20
www.radsportverband.at

Österreichischer Rollsport und Inline-Skate Verband

1150 Wien, Stutterheimstraße 2
Tel. 01 / 714 02 03
Fax 01 / 714 02 04
www.oersv.or.at

Verband Österreichischer Schwimmvereine

1110 Wien, Braunhuberg. 21/G6 /2
Tel. 01 / 749 81 94-0
Fax 01 / 749 81 95
www.voes.or.at

Österreichischer Ruderverband

1030 Wien, Blattgasse 4
Tel. 01/7120878-0
Fax 01/71208784
www.rudern.at

Österreichischer Tischtennisverband

1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12
Tel. 01 / 505 28 05
Fax 01 / 505 90 35
www.oettv.org

Österreichischer Tanzsportverband

1080 Wien, Kochgasse 9
www.tanzsportverband.at

Österreichischer Fachverband für Sportwandern

2103 Langenzersdorf, Pamesserg. 13
Tel. 02244 / 3536 · Fax 02244 / 3536-4
www.oefs.at

Diözesansportgemeinschaft Österreichs

3100 St. Pölten, Klostersgasse 15
Tel. 02742 / 398 370
Fax 02742 / 398 381
dsg.stpoelten@kirche.at

FRAUENGESUNDHEITZENTREN

FEM – Frauen, Eltern, Mädchen (Wien)

Tel. 01 / 47615 / 57 71 · www.fem.at

FEM Süd (Wien)

Tel. 01/ 601 91 / 52 01 · www.fem.at

Frauengesundheitszentrum Graz

Tel. 04242 / 53055 · www.fgz.co.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten (Klagenfurt)

Tel. 04242 - 53055
www.fgz-kaernten.at

ISIS - Gesundheit und Therapie (Salzburg)

Tel. 0662 / 44 22 55
www.frauengesundheitszentrum-isis.at/

Linzer Frauen Gesundheitszentrum

Tel. 0732 / 77 44 60 · www.fgz-linz.at

VOLKSHOCHSCHULEN

Verband österreichischer Volkshochschulen

1020 Wien, Weintraubengasse 13
Tel. 01/216 42 26 · Fax 01/214 38 91
VOEV@vhs.or.at · www.vhs.or.at

VHS-Landesverbände Telefon

Burgenland	Tel. 02682 / 613 63
Kärnten	Tel. 0463 / 5870288
Niederösterreich	Tel. 02742 / 32811
Oberösterreich	Tel. 0732 / 70704345
Salzburg	Tel. 0662 / 87 61 51
Steiermark	Tel. 0316 / 7799-360
Tirol	Tel. 0512 / 58 88 82-0
Vorarlberg	Tel. 05522 / 3551-23
Wien	Tel. 01 / 891 74 0

FITNESS-STUDIOS IN ÖSTERREICH

Internet: www.fitness-center.at

LEHRE – FORSCHUNG FACHPERSONAL

Bundesanstalten für

Leibeseziehung (BAFL)

Ausbildung zum/zur Sportlehrer/in,
Trainer/in und Lehrwart/in
www.bafl.at

Graz	Tel. 0316/327 980 Fax 0316/3279 8016
Innsbruck	Tel. 0512/281366 Fax 0512 /293221
Linz	Tel. 0732 / 652 352 Fax 0732 / 600 920
Wien	Tel. 01/ 4277 279 99 Fax 01 / 42779279

Universitätsinstitute für Sportwissenschaften (ISW)

Ausbildung zum/zur Sportwissen-
schaftler/in, AHS-Lehrer/in

Wien	Tel. 01 / 4277-48801 Fax 01 / 4277-9488
Graz	Tel. 0316 / 380 2325 Fax 0316 /3809790
Innsbruck	Tel. 0512 /5074451 Fax 0512/5072838
Salzburg	Tel. 0662/8044/4850 Fax 0662/8044-614

Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs – VSÖ

Tel. 0316/822094-22
www.sportwissenschaftler.at

Österreichischer Schischulverband

6752 Dalaas, Klostertalstr.70
Tel. 05585 / 730 · Fax. 05585 / 7746

Verband der österreichischen Schilehrwarte

1030 Wien, Hetzgasse 42/11
Tel. 01 / 292 25 81 · Fax 01 / 290 13 84

Verband der Tennisinstruktoren Österreichs

8010 Graz, Raiffeisenstr. 50
Tel.+Fax 0316 / 46 10 61

Österreichischer Tennislehrerverband

3002 Purkersdorf, Wiener Straße 76
Tel. 02231/616 77 · Fax 02231/61678

Schulsport

BM für Bildung, Wissenschaft und Kultur
Abteilung für Bewegungserziehung
und Sportlehrwesen
1014 Wien, Minoritenplatz 5
Tel. 01 / 5 31 20
bewegung@bmbwk.gv.at
www.bewegung.ac.at

SPORTMEDIZIN

Österreichisches Institut für Sportmedizin (ÖISM)

1150 Wien, Auf der Schmelz Nr. 6
Tel. 01 / 4277 287 01
Fax 01 / 4277 9287
info@sportmedizin.or.at
www.sportmedizin.or.at

AKH – Sport und Leistungsmedizin

Klinik für innere Medizin 4
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20
Tel. 01 / 40400 4776
Fax 01 / 40400 4784

Institut für medizinische und sport- wissenschaftliche Beratung (IMSB)

2344 Maria Enzersdorf,
Johann Steinböckstraße 5
Tel. 02236/22928 · Fax 02236/41877
office@imsb.at · www.imsb.at

Verband österreichischer Sportärzte (VÖSpÄ)

1150 Wien, Auf der Schmelz 6
Tel. 01 / 4277 287 01
Fax 01 / 4277 9287
www.sportmedizingesellschaft.at

Österreichische Ärztekammer (ÖÄK) Referat Sportmedizin

1010 Wien, Weihburggasse 10–12
Tel. 01 / 514 06 - 37
Fax 01 / 514 06 - 43
www.aek.or.at

Gesundheitsaktion SOS Körper

1134 Wien, Speisingerstraße 109
Tel 01 / 80 182-805 · Fax DW 804
www.sos-koerper.at

Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

2344 Maria Enzersdorf-Südstadt
Johann Steinböck-Str. 5
Tel./Fax 02236/865 875
www.sportphysiotherapie-
sportmassage.at

SPORTMASSAGE

Vereinigung Österreichischer Sport- massseure und Sporttherapeuten (VÖSM)

2344 Maria Enzersdorf, BSZ Südstadt,
Johann Steinböck-Straße 5
Tel. 02236 / 865875

SPORTUNFALLVERHÜTUNG

Institut „Sicher leben“

1030 Wien, Ölzeltgasse 3
Tel. 01/715 66 44 311
Fax 01/715 66 44 30
martina.koenig@sicherleben.at
www.sicherleben.at

GESUNDHEITSTOURISMUS/WELLNESS

Österreichischer Heilbäder und Kurortverband

1010 Wien, Josefplatz 6
Tel. 01 / 512 19 04
Fax 01 / 512 86 39
oehkv@newsclub.at

Österreich Werbung

1040 Wien, Margaretenstr. 1
Tel. 01 / 588660
Fax 01 / 5886620
www.austria-tourism.at

Österreichischer Kneippbund

8700 Leoben, Kunigundenweg 10
Tel. 03842/21718
Fax 03842/21718-19
www.kneippbund.at
Hier können Sie auch Adressen der
Bundesländer-Verbände erfragen.

Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Das Magazin *Gesundes Österreich* dient dem Informationsaustausch über Gesundheitsförderung und -vorsorge. Es erscheint viermal im Jahr und fasst aktuelle Aktivitäten und Debatten zusammen.



Die SIGIS-Broschüren liefern regelmäßig aktualisierte Informationen über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung durch Dachverbände und Kontaktstellen.

Eine Broschüre über Ernährung mit wertvollen Tipps und Adressen.



Die Programmbroschüre „Gesundheitsförderung Bildungsnetzwerk“ fasst die vom Fonds Gesundes Österreich angebotenen, regionalen Seminarreihen zusammen.

Alle Publikationen können beim Fonds Gesundes Österreich bestellt werden:



Fonds Gesundes Österreich

Mariahilfer Straße 176

A-1150 Wien

Telefon 01 / 89 504 00-10

Telefax 01 / 89 504 00-20

e-mail: gesund.es.oesterreich@fgoe.org

www.gesundesleben.at

www.fgoe.org

ERNÄHRUNGS-HOTLINE

des Fonds Gesundes Österreich
in Kooperation mit dem VKI

0810-810 227

Mo bis Fr 9 - 15 Uhr (Ortstarif)

www.gesundesleben.at

www.gesundesleben.at

www.gesundesleben.at

www.gesundesleben.at

Impressum:

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich: Fonds Gesundes Österreich.

Wissenschaftliche Beratung: Mag. Günter Schagerl

Konzept und graphische Umsetzung: Edinger&Haaser, Wörgl, www.edinger-haaser.com

Fotos: www.bilderbox.com (1), Hans Labler (13)

Herstellung: Druckerei Sappl, Kufstein. Wien Dezember 2003



„Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!“

Ein paar Stiegen steigen, eine Station zu Fuß gehen oder langsam laufen.

Es ist nur ein kleiner Schritt zur großen Wirkung!