



# Prim. Dr. Norbert Bauer, MBA

Facharzt für Innere Medizin und Internistische Intensivmedizin  
Sportarzt

Gesundheitszentrum - 2880 Kirchberg am Wechsel, Markt 83, Obergeschoß  
[www.primar-bauer.at](http://www.primar-bauer.at) Tel.: 0677 643 00 977 [ordination.primar.bauer@gmail.com](mailto:ordination.primar.bauer@gmail.com)

## Prävention – Bewegung und Sport

### **Bewegungstherapie – Training – Sport:**

- + soll nach den Regeln der Sportmedizin angewendet werden:
- + wird für **3 Stunden pro Woche** empfohlen (Verbrennen von rund 1500-2000 kcal Pro Woche); 3x60 Minuten oder 6x30 Minuten oder 4x45 Minuten;
- + wird für **52 Wochen im Jahr** empfohlen;
- + dient der allgemeinen Fitness;
- + beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bösartigen Tumoren vor, senkt Blutfette und den Blutzuckerspiegel, stärkt das Immunsystem, fördert Stressbewältigung und beugt der Demenz vor; reduziert die Notwendigkeit, auf Pflege angewiesen zu sein.
- + ist besonders durch folgende Sportarten sinnvoll: Schwimmen, Radfahren, Laufen, Nordic Walking, Schilanglaufen, Heimtrainer, Zumba, ...
- + Bewegungseinheiten können gut in den Alltag integriert werden (Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, Treppen benutzen und nicht den Lift)
- + Auch Hausarbeit zählt als Bewegungseinheit (Gartenarbeit, Rasenmähen, Hecken schneiden, Staubsaugen, ...).

**Anmerkung: 1 kg Körpergewicht zu viel bedeutet 7000 kcal zuviel. Zum Abnehmen von 1 kg Körpergewicht braucht es 14-20 Stunden Training (je nach Sportart)!**

Sportart Bewegungsart	Verbrauch von kcal je Stunde Aktivität	Anmerkung
Rasches Gehen	200 – 300 kcal	Jeder Schritt zählt!
Radfahren	300 – 500 kcal	Bergabfahren zählt nicht
Schwimmen	400 – 600 kcal	gut bei Übergewicht
Hometrainer	300 – 500 kcal	je nach Gerät
Laufen	500 – 800 kcal	
Schilanglaufen	900 – 1000 kcal	gilt als effizienteste Sportart
Nordic Walking	400 - 500 kcal	Stöcke entlasten Bewegungsapparat

### Trainingsplan für Anfänger:

- 3x/Woche 15', dann 20', dann 30', 45' und 60' jeweils für 4 Wochen.
- in einem halben Jahr ist man am Ziel.
- 3x60 oder 4x45 oder 6x30 >> variieren.
- Durch die langsame Steigerung der Zeit kann Übertraining vermieden werden;

