

# Wie viel Bewegung wird für ein gesundes Leben empfohlen?

## Kinder & Jugendliche (6–18 Jahre):

- Sollten **mindestens 90 Minuten am Tag** aktiv sein.
- Etwa eine Stunde davon kann bereits durch alltägliche Aktivitäten abgedeckt werden (z. B. zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Fahrrad zu Freunden fahren oder eine Radtour unternehmen).
- Zusätzlich werden 2–3 Mal pro Woche Übungen zur Kraft- und Beweglichkeit empfohlen.

## Erwachsene (ab 18 Jahren):

- Sollten **wöchentlich mindestens 150 Minuten** moderat (z. B. zügiges Gehen) oder 75 Minuten intensiv (z. B. Joggen) aktiv sein.
- Außerdem werden zweimal pro Woche kräftigende Übungen für alle großen Muskelgruppen empfohlen.

## Warum ist es so schwer, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?

**Wenig Freude an Bewegung, zu viele Verpflichtungen oder mangelnde Möglichkeiten sich im Wohnumfeld zu bewegen** führen dazu, dass wir es nicht schaffen, regelmäßig sportlich aktiv zu sein. Auch Gesundheitsprobleme können ein Grund dafür sein.

Ofť ist der Alltag auch von vielen **sitzenden Tätigkeiten** geprägt:

- in der Schule oder bei der Arbeit,
- beim Auto- oder Busfahren,
- bei Freizeitaktivitäten wie z. B. Fernsehschauen, Videospiele spielen oder am Handy sein.



B.Sc. + M.Sc.

gesundheitsförderung  
prävention

Quellen:

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organisation. doi: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg.) (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen: FAU University Press

PH Schwäbisch Gmünd  
University of Education

# Bewegung, körperliche Aktivität & Sport - dein Mental-Power-Upgrade!



Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich bestimmte körperliche Aktivitäten positiv auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auswirken können.

## Ausdauersportarten

- setzen "Glückshormone" frei und können deine Stimmung verbessern
- steigern die Durchblutung im Gehirn und dadurch auch die Ausschüttung antidepressiver Botenstoffe
- fördern eine bessere Aufmerksamkeitskontrolle, Planungs- und Problemlösefähigkeit



## Mannschaftssportarten

- stärken das Gemeinschaftsgefühl und verbessern deine sozialen Fähigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen
- können dazu beitragen, psychische Probleme zu reduzieren



## Kraftsportarten

- reduzieren depressive Symptome
- gehen mit einer höheren Selbstwirksamkeit einher, also dem Vertrauen in deine Fähigkeiten, Ziele aus eigener Kraft zu erreichen



## Körper-Geist-Übungen

- senken deine Herzfrequenz und darüber auch dein empfundenes Stressniveau
- können deinen Cortisolspiegel (Stresshormon) senken und dadurch zu einem besseren psychischen Wohlbefinden beitragen



**Neugierig auf mehr?**  
Im Studiengang **Gesundheitsförderung und Prävention** an der PH Schwäbisch Gmünd lernst du unter anderem, warum Bewegung, körperliches Training und Sport so wichtig für die Gesundheit sind.

Informiere dich hier...



B.Sc. + M.Sc.

gesundheits  
förderung  
+ prävention

Quelle:

Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G. & Vergeer, I. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

Li, Z., Li, J., Kong, J., Li, Z., Wang, R. & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: a narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in psychology*, 15, 1433698.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>



PH Schwäbisch Gmünd  
University of Education