

Kommen Sie in Bewegung!

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag:

- Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.
- Gehen Sie kurze Wege zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad.
- Falls Fahrradfahren zu anstrengend geworden ist, können Sie auf ein E-Bike umsteigen.

Machen Sie täglich einen Spaziergang:

- Als Faustregel gilt:
 - 10.000 Schritte pro Tag für alle unter 65-Jährige
 - Ab 65 Jahren werden 7.000 Schritte pro Tag empfohlen
- Ein 30-minütiger Spaziergang entspricht etwa 3.000 Schritten.
- Zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter gibt es draußen viel zu sehen! Unternehmen Sie einen Spaziergang in den Wald oder Park und nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr: Welche Farben sehen Sie in der Natur? Welche Geräusche können Sie wahrnehmen? Ein Spaziergang regt nicht nur den Körper an, sondern alle Sinne.
- Verabreden Sie sich für gemeinsame Spaziergänge. Das motiviert und macht noch mehr Spaß.

Machen Sie ein- bis zweimal pro Woche Sport:

- Für einen gesundheitsfördernden Effekt sollten Sie pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden etwas mehr in Schwung kommen.
- Machen Sie Sportarten oder Aktivitäten, bei denen Sie leicht ins Schwitzen kommen, sich aber noch nebenher unterhalten können, zum Beispiel Tanzen, Wandern oder Schwimmen.
- Wählen Sie eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht.
- Lassen Sie zum Beispiel die Lieblingssportart aus jüngeren Jahren wiederaufleben.
- Melden Sie sich zu einem regelmäßigen Kurs an, treten Sie einem Verein bei oder verabreden Sie sich privat. Gemeinsam macht Sport mehr Spaß.

Ganz wichtig:

- Bleiben Sie dran, aber überfordern Sie sich nicht. Es geht nicht um Bestzeiten, sondern um Spaß an der Bewegung.
- Vermeiden Sie immerzu gleiche Bewegungen und kombinieren Sie stattdessen unterschiedliche Aktivitäten und Übungen.
- Wenn Sie irgendwelche gesundheitlichen Einschränkungen haben, besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Auch wenn Sie bisher sportlich noch nicht so aktiv gewesen sind – zum Anfangen ist es nie zu spät!



© Robert Kneschke - Fotolia



Kostenloser Online-Kurs

www.alzheimer-forschung.de/ich-beuge-vor



**Alzheimer Forschung
Initiative e.V.**