



# Beschreibung der Sportartenliste

## Alles auf einen Blick

### Begründung des Ausschlusses von Sportarten:

- Sportarten, die die Schwelle von 2,9 MET\* nicht überschreiten (bspw. Angeln, Dart, Schießsport), werden nicht berücksichtigt, da sie laut den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung\*\* zur Basisaktivität gezählt werden bzw. im Hinblick auf die Intensität mit Alltagsaktivitäten gleichzusetzen sind.

\*MET: Metabolisches Äquivalent (metabolic equivalent of task) wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten zu vergleichen. (vgl. NEfBuBf, 2016, S. 19-22)

\*\*Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung werden im Folgenden mit NEfBuBf abgekürzt.

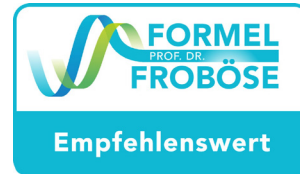
Basisaktivität: Körperliche Aktivität geringer Intensität (bis zu 2,9 MET) zur Bewältigung alltäglicher Tätigkeiten (Bewegung im Haushalt, Stehen, langsames Gehen etc.); Wenn zu dieser Basisaktivität keine moderat intensive oder hoch intensive körperliche Aktivität hinzukommt, spricht man von Bewegungsmangel (NEfBuBf, 2016, S. 20).

- Sportarten, die ein erhöhtes Verletzungsrisiko, zum Beispiel aufgrund von aktivem Körpereinsatz, mit sich bringen (bspw. American Football, Handball, Fußball, Boxen), werden nicht berücksichtigt.
- Sportarten, die regional-/saisonal- oder witterungsabhängig sind (z.B. Skilanglauf oder Surfen) werden nicht berücksichtigt, da keine regelmäßige Durchführung gewährleistet werden kann.

### Begründung der Angaben für den Mindestumfang (Vgl. Tabelle):

- Die Mindestempfehlung liegt laut der NEfBuBf bei mindestens 150 Minuten/Woche aerober\* körperlicher Aktivität mit moderater Intensität (z. B. 5 x 30 Minuten/Woche Nordic Walking) oder mindestens 75 Minuten/Woche aerober körperlicher Aktivität mit höherer Intensität (z.B. 3x 25 Minuten/Woche intensivem Joggen). Auch die Durchführung aerober körperlicher Aktivität in entsprechenden Kombinationen beider Intensitäten ist möglich, wenn dabei die Gesamtaktivität in mindestens 10-minütigen einzelnen Einheiten verteilt über Tag und Woche gesammelt wird (z. B. mind. 3 x 10 Minuten/Tag an fünf Tagen einer Woche). Diese Empfehlungen beziehen sich auf gesunde Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren.

\*Von einem aeroben Stoffwechsel spricht man, wenn bei der Erzeugung von Energie im Körper durch die Verbrennung von Kohlenhydraten und Fetten Sauerstoff verbraucht wird. Dies geschieht bei ausdauernder, eher niedriger Belastung.



Bereits durch die oben definierte, zusätzliche Aktivität kann das Gesamtsterblichkeitsrisiko gesenkt, das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert und Depressionen präventiv entgegen gewirkt werden. Es wird empfohlen, zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten, die die großen Muskelgruppen ansprechen (z.B. Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Training mit Gewichten), an mindestens zwei Tagen pro Woche durchzuführen (vgl. NEfBuBf, 2016, S. 39).

- Für die Versicherten entsteht der Richtwert von 3x30 Minuten pro Sportart aufgrund der gesicherten Gesundheitswirksamkeit von dreimal wöchentlicher Bewegung (vgl. NEfBuBf, 2016, S. 37 f.). Wird die Sportart wöchentlich über 90 Minuten mit höherer Intensität ausgeführt, gilt die Mindestanforderung bereits als erreicht. Bei moderater Ausführung sollte wöchentlich noch weitere aerobe körperliche Aktivitäten stattfinden. Solange die Versicherten auf die Gesamtdauer von 90 Minuten pro Woche kommen, gilt die Voraussetzung als erreicht. Zu beachten ist bei individueller Berechnung der Gesamtdauer der Aktivität pro Woche, dass die Aktivitäten mit einer Mindestdauer von 10 Minuten durchgeführt worden sein müssen (vgl. NEfBuBf, 2016, S. 37 f.).

Als Mindestdauer für eine einzelne Bewegungseinheit werden in den vorliegenden Quellempfehlungen 10 Minuten angegeben; Zudem wird die Möglichkeit der Akkumulation der Gesamtdauer körperlicher Aktivität aus einzelnen Einheiten beschrieben. Zur Erzielung der gewünschten akuten und chronischen metabolischen Effekte gilt tägliche körperliche Aktivität als erwünscht, wobei die Gesundheitswirksamkeit von dreimal wöchentlicher Bewegung als gesichert gilt. Bezüglich der minimalen bzw. idealen Häufigkeit körperlicher Aktivität liegen in den Quellempfehlungen noch keine ausreichenden Informationen vor. Einige Studien legen nahe, dass sogar eine entsprechend lange Bewegungseinheit pro Woche der Gesundheit zuträglich ist (vgl. NEfBuBf, 2016, S. 37 f.).

## Erläuterung der Begrifflichkeiten des gesundheitlichen Benefits (Vgl. Tabelle):

---

### Stärkung Herzkreislauf-System

Regelmäßige sportliche Aktivität bewirkt eine Anpassung des Herzkreislauf-Systems an die Belastung. Diese äußert sich zum einen in einem leistungsstärkeren Herzen und einer leistungsstärkeren Lunge und zum anderen in der verstärkten Bildung von roten Blutkörperchen sowie der verbesserten Fließfähigkeit des Blutes. Die optimale Sauerstoffversorgung der Organe kann so trotz geringeren Aufwands gewährleistet werden. Hinzu kommt die positive Beeinflussung der Blutfettwerte. Das Verhältnis von „gutem“ HDL-Cholesterin zu „schlechtem“ LDL-Cholesterin reguliert sich, wodurch Gefäßverstopfungen vorgebeugt wird. Diese ganzheitliche Entlastung des Herzkreislauf-Systems trägt dazu bei, dass das Risiko für typische Volkserkrankungen (Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt) aktiv reduziert werden kann.

Muster, M., Zielinski, R (2006).

### Knochengesundheit

Gewichtstragendes Ausdauertraining, „high-impact“-Belastungen (hohe Druck- und Zugkräfte am Knochen) und Krafttraining wirken sich positiv auf die Knochendichte aus und tragen damit zu einem gesunden und tragfähigeren Knochengerüst bei. Auch Krankheiten wie Osteoporose kann somit vorgebeugt werden.

Ebeling, P. R., et al. (2013).

### Muskelzuwachs

Die Muskulatur unterstützt den passiven Bewegungsapparat (Sehnen, Bänder, Knochen). Eine starke Muskulatur gewährleistet daher eine aufrechte, gesunde Körperhaltung und ermöglicht eine ökonomische Bewegungsausführung. Gezielter Muskelaufbau kann durch Fehlhaltungen und Dysbalancen entstehenden Beschwerden (z.B. Rückenschmerzen) vorbeugen. Nebenbei wird durch mehr Muskelmasse der Energiebedarf erhöht, wodurch der Körper durchgehend mehr Kalorien verbrennt.

Geraedts, P. (2018).

### Beweglichkeit

Beweglichkeit ermöglicht sowohl das Ausnutzen des gesamten vorgegebenen Bewegungsspielraums eines Gelenks als auch ein optimales Zusammenwirken von Muskeln, Sehnen und Bändern. Abnutzungen der körperlichen Strukturen können somit auf ein Minimum reduziert werden. Durch Flexibilitätstraining kann außerdem dem Prozess der abnehmenden Beweglichkeit im Alter aktiv entgegengewirkt und muskulären Dysbalancen und Verspannungen vorgebeugt werden.

Klee, A. (2017).

### Entspannung

Dauerhafte physische und psychische Anspannung wirkt sich negativ auf den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden aus. Sowohl körperliche (z. B. Verspannungen, Magenbeschwerden) als auch psychische Beschwerden (z. B. Burnout) können die Folge sein. Entspannung ist notwendig, um Energie für die nächste Anspannungsphase zu tanken. Mit genügend Energie kann Stress mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnet werden. Fließende, gleichmäßige Bewegungen, die den Muskeltonus regulieren, sind ein Weg, aktiv zur eigenen Entspannung beizutragen.

Seiler, Roland (2006).

### Koordination

Die Koordination beschreibt die Zusammenarbeit einzelner Muskeln und verschiedenster Muskelgruppen. Durch eine gute Zusammenarbeit können Bewegungen ökonomischer gestaltet, Gelenke stabilisiert und das Sturzrisiko vermindert werden. Regelmäßig neue Bewegungsreize (z.B. durch Einnehmen unbekannter Körperpositionen, Reaktion unter Zeitdruck) fördern die Koordination und können dazu beitragen, diese auch im Alter aufrecht zu erhalten.

Tomasits, J., & Haber, P. (2005).

## Zusätzliche Informationen

---

### Vorgaben für gesunden Schlaf

Während des Schlafens finden im Körper wichtige Regenerations- und Wachstumsprozesse statt. Tiefer, zusammenhängender Schlaf wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, wodurch Übergewicht und Diabetes vorgebeugt werden kann.

Das Schlafbedürfnis ändert sich im Verlauf des Lebens gravierend. Während Neugeborene zwischen 14 und 17 Stunden Schlaf benötigen und Vorschulkinder zwischen 10 und 13 Stunden schlafen sollten, gelten für das Erwachsenenalter (26–64 Jahre) Empfehlungen von 7-9 Stunden Schlaf. Weniger als 6 Stunden und mehr als 10 Stunden Schlaf gelten nach der National Sleep Foundation als gesundheitlich bedenklich.

Entscheidender als die Anzahl der Stunden Schlaf ist jedoch die optimale Zeit des Einschlafens und die Qualität des Schlafs. Je nach Typ ist entweder frühes Einschlafen und frühes Aufstehen (Lärche) oder späteres Einschlafen und das entsprechend spätere Aufstehen (Eule) am erholsamsten. Durch einen regelmäßigen Schlafrhythmus, genügend Bewegung am Tag, drei bis vier Stunden zur letzten, nicht zu schweren Mahlzeit vor dem Schlafengehen und unterstützender Gestaltung der Schlafumgebung kann die Qualität des Schlafs optimiert werden.

Hirshkowitz, M. et al. (2015).

### Vorgaben für Bewegung im Alltag

Bewegung im Alltag hat zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit sowie auf das Wohlbefinden und beugt aktiv den typischen Volksleiden, wie u.a. Übergewicht oder Arteriosklerose, vor. Wer mit Bewegung die Gesundheit fördern will, soll sich laut der NEFbBf mindestens 150 Minuten pro Woche (z.B. an fünf Tagen der Woche 30 Minuten) mit moderater Intensität (lockeres Joggen) sportlich betätigen oder aber 75 Minuten in der Woche intensiver sportlicher Aktivität nachgehen (intensives Joggen). Eine Kombination aus beidem ist auch denkbar.

Diese Bewegungsempfehlungen bauen auf der Basisaktivität auf, unter welcher die tatsächliche alltägliche Bewegung, wie beispielsweise das Zurücklegen von Wegstrecken mit dem Rad oder zu Fuß, Treppensteigen oder Fensterputzen, zu fassen sind. Ein häufig genutztes Benchmark für ausreichende alltägliche Aktivität sind 10.000 Schritte am Tag. Darin sind die 150 Minuten moderate Aktivität, bzw. 75 Minuten intensive Aktivität bereits mit 3.000-4.000 Schritten pro Tag inbegriffen. Wer es also schafft täglich 6.000 bis 7.000 Schritte für die Basisaktivität zu gehen und zusätzlich die Empfehlungen der moderaten bzw. intensiven körperlichen Aktivität erfüllt (beispielsweise durch entsprechende Sporteinheiten), leistet einen wesentlichen Beitrag zur eigenen Gesundheit.

Um lange, ununterbrochene Sitzphasen zu vermeiden, die immer öfter in den Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für das Auftreten von Erkrankungen gebracht werden, sollte außerdem das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrochen werden.

Wallmann, B., & Froboese, I. (2011)., NEFbBf (2016).

### Neue Gewohnheiten

Nach 10 Wochen gleichbleibenden Verhaltens ändert sich die Gewohnheit.

Woher kommt eigentlich diese Zahl? Das University College London veröffentlichte 2010 die Ergebnisse einer Studie, in der untersucht wurde, wie lange Menschen brauchen, bis eine regelmäßige Tätigkeit als neue Gewohnheit automatisch abläuft. Die Teilnehmer wurden befragt, wie lange es gedauert hat, bis die neue Tätigkeit als leicht und als Gewohnheit empfunden wurde. Die Dauer lag dabei zwischen 18 und 254 Tagen. Daraus ergibt sich der Mittelwert 66.

Im Durchschnitt dauert es also mehr als 2 Monate, bis eine Gewohnheit automatisch abläuft. Genauer gesagt ca. 66 Tage.

Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010).

## Sportartenliste mit Umfang und gesundheitlichem Benefit

allgemeine Bezeichnung	differenzierte Sportart	Umfang	Primärer Gesundheitlicher Benefit
Tanz	Standardtanz z.B. Walzer, Foxtrot, Samba, Tango, Mambo, Cha cha	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination
	Jazz/Modern Dance/Ballett/Hiphop	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
	Aerobic/StepAerobic	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Muskelzuwachs
Teamsport	Basketball	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
	Volleyball/Beachvolleyball	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
	Ultimate Frisbee	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
	Feldhockey	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
Rückschlag-/Abschlagsport	Badminton	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
	Squash	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
	Tennis	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Koordination, Knochengesundheit
	Tischtennis	3x pro Woche 30 Minuten	Koordination
	Golfen	3x pro Woche 120 Minuten	Stärkung Herz-Kreislauf-System
tänzerischer Kampfsport	Capoeira/Tae Bo	3x pro Woche 30 Minuten	Koordination, Beweglichkeit, Entspannung
	Tai Chi/Qi Gong	3x pro Woche 30 Minuten	Koordination, Beweglichkeit, Entspannung
Laufsport	Joggen	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislaufsystem, Knochengesundheit
	(Nordic) Walking	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislaufsystem
	Wandern (mit Gepäck oder bergauf)	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislaufsystem, Entspannung
Wassersport	Schwimmen (Rückenschwimmen/ Brustschwimmen/Krauln)	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislaufsystem, Entspannung
	Aquajogging	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislaufsystem
	Stand Up Paddeling	3x pro Woche 30 Minuten	Koordination, Entspannung
	Wakeboarding/Wasserski	3x pro Woche 30 Minuten	Koordination, Muskelzuwachs
	Rudern	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Entspannung, Muskelzuwachs
	Kanu fahren	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Entspannung
	Kajak fahren	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Entspannung, Muskelzuwachs
Radsport	Rennrad	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Muskelzuwachs
	Mountainbike	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Muskelzuwachs
Rollsport	Inliner fahren	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Knochengesundheit, Muskelzuwachs, Koordination
	Skateboard/Longboard fahren	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Knochengesundheit, Koordination
Technisch kompositorischer Sport	Turnen/Akrobatik/Parkour	3x pro Woche 30 Minuten	Koordination, Beweglichkeit, Knochengesundheit, Muskelzuwachs
	Trampolin springen	3x pro Woche 30 Minuten	Koordination, Beweglichkeit, Knochengesundheit, Muskelzuwachs
Klettersport	Sportklettern	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs, Koodination, Beweglichkeit
	Bouldern	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs, Koodination, Beweglichkeit
Reiten	Reiten	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs, Knochengesundheit, Entspannung
Gerätegestütztes Krafttraining	Gerätegestütztes Krafttraining	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs
	EMS	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs
	Gerätegestütztes Ausdauertraining z. B. Ruderggerät, Fahrradergometer, Crosstrainer	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System
Fitness-/Gesundheitskurse	Wasser-Kurse z. B. Aqua Fitness	3x pro Woche 30 Minuten	Stärkung Herzkreislauf-System, Muskelzuwachs
	Outdoor-Kurse z. B. Bootcamp, Crossfit	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs, Stärkung Herzkreislaufsystem, (Knochengesundheit)
	Indoor-Kurse z. B. Faszientraining, Bauch-Beine-Po, Rückenfit, Yoga, Pilates, Calisthenics	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs, (Beweglichkeit, Koordination, Entspannung)
	Musikgestützte Kurse z. B. Zumba, Body Pump, Jumping Fitness, Spinning	3x pro Woche 30 Minuten	Muskelzuwachs, Stärkung Herzkreislaufsystem, (Knochengesundheit)

## Literatur

**Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Bassett DR Jr, Schmitz KH, Emplincourt PO, Jacobs DR Jr, Leon AS.** (2000). Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.

**Ainsworth, et al.** (2000). The Compendium of Physical Activities Tracking Guide. Zugriff am 30.08.2018 unter [http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents\\_compendium.pdf](http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf)

**Ebeling, P. R. et al.** (2013). Building healthy bones throughout life: an evidenceinformed strategy to prevent osteoporosis in Australia. *The Medical Journal of Australia*, 199 (7), S1.

**Geraedts, P.** (2018). Das Bewegungsorgan Skelettmuskulatur. In *Physiotherapeutisches Training bei Rückenschmerzen* (pp. 113-147). Springer, Berlin, Heidelberg.

**Haskell, W. L., Lee, I-M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... Bauman, A.** (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.

**Hirshkowitz, M. et al.** (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, Volume 1, Issue 1, 40 – 43

**Klee, A.** (2017). Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining. In: Hottenrott, Kuno & Seidel, Ilka (Hrsg.) *Handbuch Trainingswissenschaft - Trainingslehre. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport: Vol. 200* (S. 225-239). Schorndorf: Hofmann.

**Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J.** (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, 40(6), 998-1009.

**Muster, M., Zielinski, R.** (2006). *Bewegung und Gesundheit: gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining*. Luxemburg: Springer Science & Business Media.

**Rütten, A. & Pfeifer, K.** (2016). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. FAU Erlangen-Nürnberg. Zugriff am 30.08.2018 unter [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsforderung-2016.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsforderung-2016.pdf)

**Seiler, Roland** (2006). Aktivierung und Entspannung. In: Tietjens, Maike & Strauss, Bernd (Hrsg.) *Handbuch Sportpsychologie. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport: Vol. 153* (S. 226-235). Schorndorf: Hofmann.

**Tomasits, J., & Haber, P.** (2005). Training und Regeln der medizinischen Trainingslehre. *Leistungsphysiologie: Grundlagen für Trainer, Physiotherapeuten und Masseur*, 115-128.

**Wallmann, B., & Froboese, I.** (2011). Interventionseffekte einer Aktivitätserhöhung von 3000 Schritten mehr am Tag/Intervention effects of 3000 steps more per day. *Wiener klinische Wochenschrift*, 123(11-12), 369-377.