



# DAS WICHTIGSTE ÜBER KÖRPERLICHES TRAINING BEWEGUNG UND SPORT

## STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

*Körperliches Training ist der Schlüssel zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben. Regelmäßige Bewegung oder Sport fördert die Fitness, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die psychische Gesundheit und hilft, Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus oder Koronare Herzkrankheit (KHK) vorzubeugen. In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche Bewegungsformen empfehlenswert sind. Unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline beantworten gerne Ihre Fragen; die Rufnummer finden Sie auf der nächsten Seite.*

### Die Grundlagen

Es stärkt Kreislauf und Herz durch Ausdauertraining wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen, kräftigt Muskeln und Knochen durch Krafttraining mit Hanteln, Geräten oder dem eigenen Körpergewicht, verbessert Gleichgewicht und Koordination etwa durch Tanzen oder Gymnastik, erhöht die Beweglichkeit und verringert das Verletzungsrisiko durch Be-



weglichkeitstraining, Yoga und Stretching, während Koordinationstraining etwa durch Tanzen oder spezielle Übungen die Bewegungen präziser und sicherer macht und die Seele durch Stressabbau unterstützt.

### Die Vorteile

Regelmäßige körperliche Aktivität hat erhebliche gesundheitliche Vorteile, wie die Vorbeugung von Krankheiten. Es senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch Verbesserung des Blutdrucks und der Blutfettwerte, reguliert den Glukosespiegel zur Vorbeugung von Diabetes mellitus, stärkt die Knochendichte und wirkt sich positiv auf die seelische Gesundheit aus, indem es Depressionen und Angstzustände lindert. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle in der Rehabilitation, da es die Beweglichkeit nach Verletzungen oder bei Krankheiten verbessert und Rückfällen vorbeugt.

### Wie viel Bewegung oder Sport sollte es sein?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. Zusätzlich sollten an mindestens zwei Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen durchgeführt werden.



Dabei ist es wichtig, das Trainingsprogramm individuell anzupassen, sodass es auf die persönliche Fitness, eventuelle gesundheitliche Einschränkungen und individuelle Ziele abgestimmt ist. Bei Unsicherheiten oder Fragen kann eine Beratung, beispielsweise durch die Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline, hilfreich sein.

### Unterstützung durch die DAK-Gesundheit

Präventionskurse: Die DAK bietet ein breites Spektrum an Präventionskursen, die von der Krankenkasse finanziell gefördert werden:

- **Yoga und Entspannungstraining** für Stressabbau und Flexibilität
- **Rückentraining und Kraftsport** zur Stärkung der Muskulatur
- **Ausdauertraining** wie Nordic Walking oder Schwimmkurse
- **Bonusprogramme:** Mit dem DAK AktivBonus können Sie für sportliche Aktivitäten oder Vorsorgeuntersuchungen Punkte sammeln und in Geldprämien umwandeln.
- **Online-Coachings:** Das DAK Fitness-Coaching bietet personalisierte Programme, um Fitnessziele effektiv zu erreichen – bequem von zu Hause aus.
- **Rehabilitationssport:** Wenn gesundheitliche Probleme bestehen, fördert die DAK Rehabilitationssport und Funktionstraining, um Ihre Beweglichkeit und Teilhabe zu verbessern.

### Tipps für den Einstieg

Ein guter Einstieg ins Training beginnt mit kleinen Schritten, die eine große Wirkung haben können. Tägliche, kurze Einheiten wie ein 10-minütiger Spaziergang können den Einstieg erleichtern, während Intensität und Dauer nach und nach gesteigert werden sollten. Spaß an der Bewegung ist ebenfalls ein wichtiger Motivationsfaktor, daher sind Aktivitäten wie Tanzen, Schwimmen oder Wandern ideal, wenn sie Spaß machen.

Auch die Integration von Bewegung in den Alltag, zum Beispiel durch das Benutzen der Treppe statt des Aufzugs oder das Fahren kurzer Strecken mit dem Fahrrad, kann helfen, aktiver zu werden.



Vor Beginn eines intensiveren Trainings empfiehlt sich eine ärztliche Untersuchung, insbesondere bei bestehenden chronischen Erkrankungen, um die gesundheitliche Unbedenklichkeit zu gewährleisten.

### Ihr Nutzen

Ein aktiver Lebensstil ist die Basis für ein langes und gesundes Leben, denn Bewegung steigert sowohl die körperliche als auch die geistige Fitness. Die Angebote der DAK-Gesundheit können Ihnen dabei helfen, motiviert und nachhaltig in Bewegung zu kommen. Die Investition in Ihre Gesundheit zahlt sich langfristig aus.

### NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:  
**DAK Service-Hotline 040 325 325 555** zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:  
**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif

**DAK-Gesundheit**  
Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg  
[www.dak.de](http://www.dak.de)

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

