SFK-Tagung 2025

Körperliche Aktivität & Sport als Prävention

Für Sicherheitsfachkräfte

Heidi Spildenner, MSc

Vorstellrunde

- Heidi Spildenner, MSc
- Gesundheitswissenschafterin für Ernährung und Sport, Selbstständig
- AFa im AMZ Hall in Tirol
- Intensivkrankenpflegerin
- Dipl. Pilatestrainerin
- Dipl. Mentaltrainerin i.A.
- Tiroler Bergwanderführerin
- Tiroler Skilehrerin

www.adelheid-consulting.at

office@adelheid-consulting.at

Gliederung

- **Erhebung des IST-Zustandes**: Wo liegen die Herausforderungen von SFK´s & SVP
- Was kann **Bewegung**
- Was sagt die **Wissenschaft**
- **Warum** zahlt sich Bewegung aus?
- **Praktische Umsetzung** → “Workout-Roadmap für SFK´s”
- Fragerunde

THEMA unserer Zeit

~~Körperliche Aktivität und Sport als Prävention~~

Was Büroleute oder Lkw-Fahrer tun sollten

Sitzen Sie 40 Stunden pro Woche? Das macht krank!

Herzinfarkt bis Schlaganfall: Für diese Krankheiten wird das Risiko erhöht

Bewegungsmangel ist ein globaler Killer

Das Coronavirus tötet weltweit Millionen Menschen. Das Gleiche lässt sich über körperliche Inaktivität sagen, wobei es grosse regionale Unterschiede gibt.

INAKTIVITÄTSFORSCHUNG

Wer länger sitzt, ist früher tot! Raus aus der Sitzfalle

Studie belegt

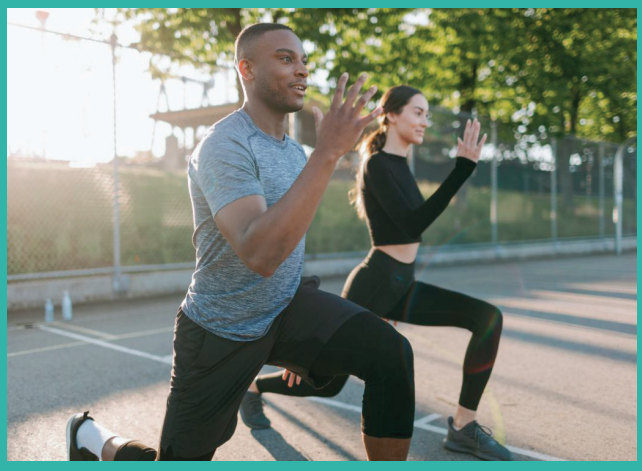
Wenig Bewegung ist schlimmer als Rauchen

Physische HERAUSFORDERUNGEN von SFK´s & SVP

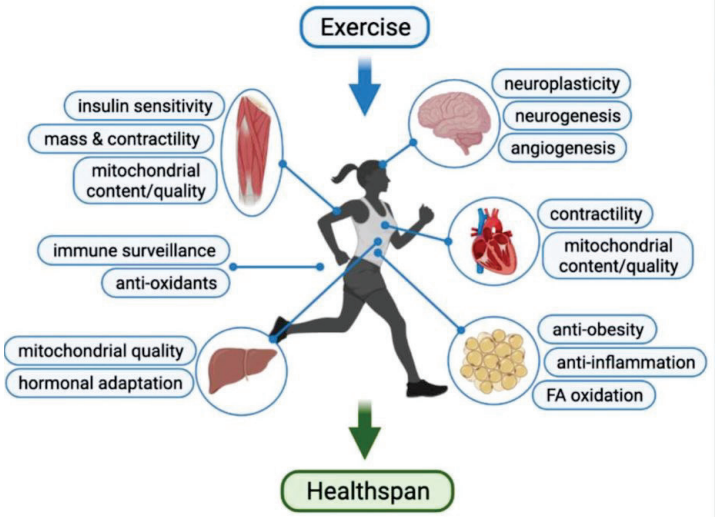
- **Bewegungsmangel, Sitzende Tätigkeit:** Erstellung von Berichten/Analysen
- **Langes Gehen & Stehen**: Begehungen, Überprüfungen von Arbeitsbereichen
- **Tragen schwerer Schutzausrüstung**: Helme, Sicherheitsschuhe, Atemschutz, Bleimantel
- **Arbeiten in gefährlichen Umgebungen**: Lärm, Hitze, Kälte, gefährlichen Stoffe
- **Ergonomische Belastungen**: Bücken, Knien - beim Überprüfen von Arbeitsplätzen
- **Konzentrationsbelastung & Multitasking**: Ständige Aufmerksamkeit für potenzielle Gefahren, gleichzeitiges Erfassen, Telefonieren, Kommunizieren, ect.

Was kann Bewegung

überhaupt?



Warum zahlt sich Bewegung aus?



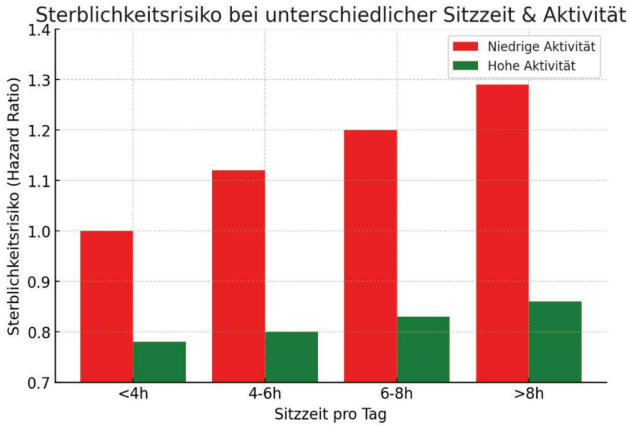
Mögliche FOLGEN von chronischem BEWEGUNGSMANGEL

WOHLSTANDSERKRANKUNGEN - noch immer die Haupttodesursache Nr. 1 in Österreich & Deutschland. Beispiele:

- Diabetes Mellitus Typ II
- Hypercholesterinämie
- Hypertonie
- Adipositas & Übergewicht

→ HERZKREISLAUFERKRANKUNGEN (zB. KHK, Schlaganfall, Herzinfarkt)

Was sagt die Wissenschaft?



Studie von **Ekelund et al. (2016)**

Sterblichkeitsrisiko in Abhängigkeit von der Sitzzeit und dem Aktivitätsniveau.

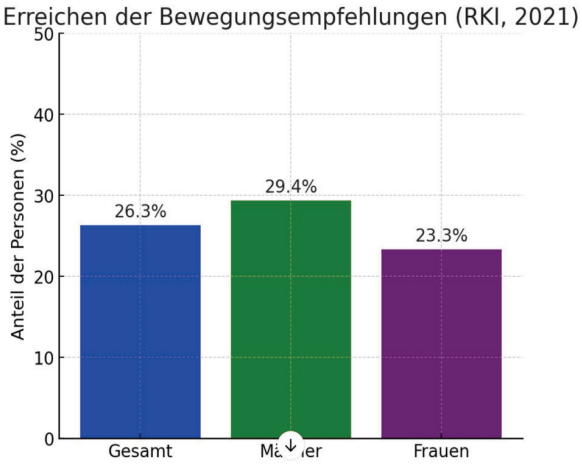
ROT: Menschen mit niedriger körperlicher Aktivität haben ein höheres Sterblichkeitsrisiko, das mit zunehmender Sitzzeit ansteigt

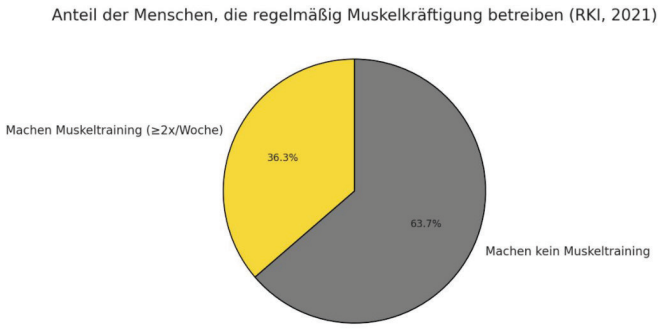
GRÜN: Menschen mit hoher körperlicher Aktivität haben ein geringeres Risiko, selbst bei langer Sitzzeit

Beispiele AKTIVITÄTEN und ihre MET-Werte

Aktivität	MET-Wert	Zeit für 16 MET-h/Woche (niedrige Aktivität)	Heit für 35,5 MET-h/Woche (hohe Aktivität
Spazieren (4 km/h)	3,3 MET	ca. 5h/Woche	ca. 11h/Woche
Radfahren (moderat)	6,0 MET	ca. 2,5h/Woche	ca. 6h/Woche
Joggen (8 km/h)	8,0 MET	ca. 2h/Woche	ca. 4,5h/Woche
Krafttraining	5,0 MET	ca. 3h/Woche	ca. 7h/Woche

Fakten





VORTEILE von KRAFTTRAINING

- **Höherer Grundumsatz** → hilft dem Fettabbau
- **Reduzierte Rückenschmerzen** → besonders wichtig für Büroarbeiter
- **Geringeres Risiko für Stürze & Osteoporose** im Alter
- **Weniger Fettleibigkeit** und **Adipositas**

Empfehlung der WHO: 2-3x pro Woche gezieltes Krafttraining einbauen (mit Eigengewicht, Gewichten, Bändern, ect.)

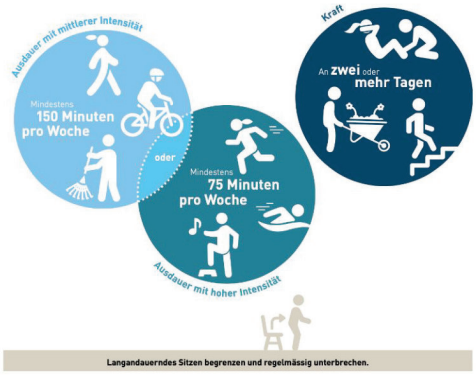
Allgemeines FAZIT

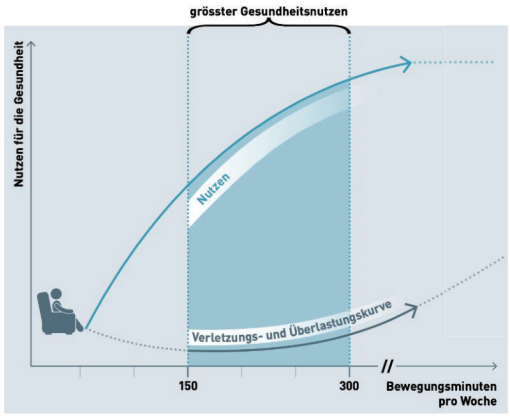
- **Je länger jemand sitzt, desto höher das Sterblichkeitsrisiko** – aber nur, wenn keine ausreichende Bewegung stattfindet.
- **Sitzen ist ein Gesundheitsrisiko**, **ABER** durch Bewegung ausgleichbar.
- **Zu wenige Menschen** bewegen sich ausreichend oder machen Krafttraining.
- **Gezielte Bewegungsförderung ist notwendig** – in Firmen, Büros und im Alltag.

Warum zahlt sich Bewegung aus?

- Menschen mit **hoher Aktivität** haben auch bei langer Sitz-Zeit ein **deutlich geringeres Sterblichkeitsrisiko**
- **Produktivitätssteigerung**
- **Weniger Langzeitkrankenstände** aufgrund körperlicher Fitness

Bewegungsempfehlungen – A - CH





Jeder Erwachsene sollte:

Mindestens **150 min moderate Bewegung** oder **75 min intensive Einheit** pro Woche

PLUS

2x Krafttraining

Bewegungsempfehlung für Österreich & Schweiz (A-CH)

Mindest-Empfehlung

- Erwachsene: **Mindestens 150 Minuten moderate** oder **75 Minuten intensive Bewegung/Woche** und **Krafttraining an zwei Tagen/Woche** integrieren
- Mehr Bewegung über die Mindestempfehlungen hinaus → zusätzl. Vorteile
- Langes Sitzen **regelmäßig unterbrechen** (z. B. Bewegungspausen)
- **Balance zwischen Bewegung und Erholung** → vermindert Verletzungsrisiko

Workout-Roadmap für SFK´s

WORKOUT ROADMAP für SFK´s & SVP im Arbeitsalltag

Die **Basis-Übungen** für Ihren gesunden Rücken

im Arbeitsalltag.

JETZT LOSLEGEN!

**Nur wer auf sein Gesundheitskonto bereits jetzt einzahlt,
kann später davon etwas abheben.**

HERZLICHEN DANK für Ihre Aufmerksamkeit!

FRAGERUNDE

Quellenangaben

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)
Titel: "Bewegung im Arbeitsalltag: Wie der Arbeits- und Gesundheitsschutz durch körperliche Aktivität gestärkt werden kann". DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung), 202, https://www.bvpraevention.de/newbv/images/Publikationen/BVPG_Dokumentation_19_Statuskonferenz.pdf:DGUV - Bewegung im Arbeitsalltag, PMC - Clinical Trials on Physical Activity and Mental Health

Rebeccah M. Pedersen, Rachel L. McMullen, et al.
Titel: "Physical activity and mental health: A review of the evidence". 2020, Journal of Clinical Psychology, PMC - Physical Activity and Mental Health, WHO - Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

World Health Organization (WHO)
Titel: "WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour". 2020, WHO Guidelines on Physical Activity, British Journal of Sports Medicine - Physical Activity and Mortality

Lee IM, Skerrett PJ
Titel: "Physical activity and risk of mortality: a systematic review and meta-analysis". 2020, British Journal of Sports Medicine, DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101042, Welt Online - Bewegung und ihre Vorteile für die Gesundheit

Dr. med. Svenja Heinrich
Titel: "Weniger Sitzen – besser leben: Warum Bewegung gegen das lange Sitzen hilft". 2020, Welt - Bewegung und Gesundheit

Ulf Ekelund
Titel: “The Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee”. 2016, Meta-Analyse, The Lancet