

Für Wandern, Laufen und andere Bewegungsaktivitäten im Freien

Gesund aktiv – Aktiv gesund: Im Gleichgewicht bleiben!

- Für Bewegungsaktivitäten ist aktuell zu empfehlen
 1. die öffentlich gemachten Grundregeln zu COVID-19 wie bisher einzuhalten und damit das Risiko einer COVID-19-Infektion gering zu halten sowie
 2. die eigene Gesundheit und Widerstandskraft gezielt zu fördern. Dazu ist regelmäßig mäßige und sichere Bewegung als Schutzfaktor so wie bisher wichtig und erwünscht. Nur die erlaubten Rahmenbedingungen für Bewegung sind derzeit anders.
- Soziale Isolation, Einsamkeit und chronischer Bewegungsmangel sind Risikofaktoren für unsere Gesundheit mit langfristigen Folgen. Für eine gesunde Entscheidung ist daher gerade in dieser Situation individuell abzuwägen: Was ist jetzt wichtig, um selbst langfristig in Balance zu bleiben und gleichzeitig andere und sich selbst nicht zu gefährden?

Welche Bewegungsaktivitäten sind erlaubt?

- Stand 20.4.2020: Derzeit sind gesundheitssportliche Bewegungs-Aktivitäten nur erlaubt mit Personen, die im gemeinsamen Haushalt leben. Daher können Langsam-Lauf-Treffs, Nordic Walking - Treffs oder ähnliche Veranstaltungen aktuell nicht stattfinden. Erlaubt, sinnvoll und erwünscht sind risikoarme Bewegungsaktivitäten alleine oder mit jenen Personen, die im gemeinsamen Haushalt leben.

Was ist zu beachten, wenn ich alleine oder mit im gemeinsamen Haushalt lebenden Personen aktiv bin?

- Zumindest 1 Meter Abstand halten, wenn man fremden Personen begegnet.
- Bewegungstempo und Dauer der Aktivität so risikoarm gestalten, dass für alle eine Überforderung ausgeschlossen ist.
- Die Belastung wird als gering bis mittel empfunden.
- Strecke und Ausrüstung auf die Witterung abstimmen.
- Handy mitnehmen, Strecke und Rückkehrzeit einer Bezugsperson bekanntgeben.
- Bei sportlicher Betätigung mit höherer Geschwindigkeit wird angeraten diese nach Möglichkeit diagonal versetzt mit größerem Abstand auszuüben.

Bewegung als fixer Teil im Tagesablauf

Eine klare Tagesstruktur mit Bewegung ist gerade in Zeiten sozialer Isolation wichtig. Bewegung wirkt positiv auf Immunsystem und Stimmung, Muskulatur, Knochen, Gelenke, Herz und Kreislauf, Blut, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Hormone, Stressverarbeitung, Aufmerksamkeit, Nervensystem, geistige Leistungsfähigkeit. Es gibt kein Medikament, das so vielseitig positiv wirkt!

Mäßig, aber regelmäßig.

Keine hohen Ausdauerbelastungen! Weder hohe Intensität, noch stundenlange Dauer. Denn das schwächt das Immunsystem.

Beim Bewegen soll Reden noch leicht möglich sein. Wandern und Laufen OHNE Schnaufen! Jeder Schritt zählt. Die Bewegungsdosis soll sich immer **angenehm** anfühlen.

Spazieren, Wandern, Laufen, Gymnastik

Eine Kombination von ausdauerfördernder Bewegung mit kurzen Pausen, in denen Kräftigungs-, Dehnungs- und Gleichgewichtsübungen gemacht werden, wirkt ganzheitlich aufbauend.

Mit gesundem Lebensstil Gesundheit stärken

Wenn möglich: Gerade wenn Du Sorgen hast, geh in den Wald und werd´ sein Gast. Bewegung, Licht, Natur, Humor und ausreichender Schlaf bauen auf. Medien bewusst und gezielt konsumieren.

Ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen

haben ein höheres Risiko durch COVID-19 intensivmedizinische Versorgung zu benötigen. Daher sind besonders bei ihnen Schutzmaßnahmen wichtig, um das Infektionsrisiko zu minimieren.

Sie können von körperlicher Aktivität besonders profitieren, wenn sie mit Vorsicht und Hausverstand in das Leben integriert wird. Die Beratung mit einem Arzt des Vertrauens ist anzuraten.

Schutzmaßnahmen gegen das Corona-Virus (COVID-19)

Quelle: <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Maßnahmen.html>

- **Waschen Sie Ihre Hände häufig!**
Reinigen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mit einer Seife oder einem Desinfektionsmittel.
- **Halten Sie Distanz!**
Halten Sie einen Abstand von mindestens einem Meter zwischen sich und allen anderen Personen ein, die husten oder niesen.
- **Berühren Sie nicht Augen, Nase und Mund!**
Hände können Viren aufnehmen und das Virus im Gesicht übertragen!
- **Achten Sie auf Atemhygiene!**
Halten Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit gebeugtem Ellbogen oder einem Taschentuch bedeckt und entsorgen Sie dieses sofort.
- **Wenn Sie Symptome aufweisen oder befürchten erkrankt zu sein, bleiben Sie zu Hause und wählen Sie bitte 1450**

Aktuelle und gesicherte Informationen zu COVID-19-Fragen

werden veröffentlicht von:

- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz unter <https://www.sozialministerium.at/>
- Bundesministerium Kunst, Kultur, öffentlicher Dienst und Sport <https://www.bmkoes.gv.at/>
- Sport Austria (Bundes-Sportorganisation) <https://www.sportaustria.at/>

Mit Zuversicht

Wir alle bekommen täglich mehr Kontrolle über die Situation und können darauf vertrauen, dass die schwierige Zeit vorübergehen wird. Daumen hoch!