



© Department of Applied Physiotherapy / UFTM / Brazil

**Fragen Sie Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten, wie Sie Ihre Bewegungsziele erreichen können**



This leaflet has been produced by:

World Confederation for Physical Therapy  
 Victoria Charity Centre  
 11 Belgrave Road  
 London  
 SW1V 1RB  
 United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2017

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)



# Bewegung für ein gesundes Leben



**PhysiotherapeutInnen halten uns fit**

**#worldptday**



Erwachsene, die gesund bleiben möchten, müssen sich ausreichend bewegen. Etwa 26 Prozent der Erwachsenen ab 18 Jahren sind nicht genügend aktiv. Körperliche Aktivität und Sport tragen dazu bei, ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

Körperliche Aktivität verbessert die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit, die Muskelgesundheit und reduziert das Risiko vieler Krankheiten, einschliesslich Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2.

Mit Übungen, welche die Kraft und die Beweglichkeit verbessern, halten PhysiotherapeutInnen Menschen fit. Mit Beratung und Übungsprogrammen unterstützen sie Menschen jeden Alters dabei, ihre Bewegungsziele zu erreichen.

## Aktivität und Sport

Körperliche Aktivität und Sport sind zwei verschiedene Dinge. Körperliche Aktivität umfasst Tätigkeiten im Haushalt oder Garten gerade so wie Tanzen, Laufen und Fahrradfahren.

Sogar kleine körperliche Aktivitäten können dazu beitragen, die Gesundheit zu verbessern. Die Weltgesundheitsorganisation unterteilt in zwei Klassen:

- moderate Aktivitäten wie schnelles Gehen oder Radfahren
- intensive Aktivitäten wie Laufen oder schnelles Schwimmen.

**Körperliche Aktivität bedeutet nicht nur Sport. Sie kann ebenso Arbeiten, Spielen, Haushalten oder Reisen beinhalten.**

**Körperliche Aktivität verbessert die Kraft**

**PhysiotherapeutInnen helfen Ihnen dabei, sicher zu trainieren und die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu verbessern.**



**Körperliche Aktivität verbessert die Fitness**

**PhysiotherapeutInnen helfen Ihnen dabei, die Gesundheit zu bewahren und fit zu bleiben.**



**Körperliche Aktivität hilft dabei, das Sturzrisiko zu senken**

**PhysiotherapeutInnen verbessern das Gleichgewicht. Dies reduziert das Risiko zu stürzen und vermeidet so Schenkelhals- und Wirbelbrüche.**



© Cambodian Physical Therapy Association

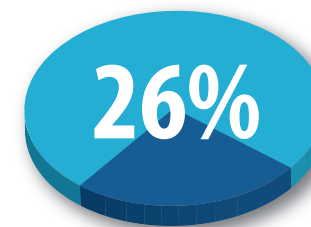
## Wie PhysiotherapeutInnen helfen können

PhysiotherapeutInnen können Ihnen dabei helfen, im Alltag ausreichend körperlich aktiv zu sein. PhysiotherapeutInnen sind die ExpertInnen für körperliche Bewegung und können so Menschen jeden Alters zu körperlichen Aktivitäten und Sport beraten.

Körperliche Aktivität reduziert das Krankheitsrisiko. Regelmässige Bewegung hält den Körper gesund. Sie kann aber auch bei bestehenden Symptomen und Erkrankungen positiv wirken, zum Beispiel bei:

- Schmerzen
- Demenz
- Schlaganfall
- Bluthochdruck
- Arthritis
- Übergewicht
- Depression
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Körperliche Inaktivität stellt den viertgrössten Risikofaktor für die Sterblichkeit dar. Sie ist für 6 Prozent der weltweiten Todesfälle verantwortlich.**



**Weltweit sind 26 Prozent der Erwachsenen nicht genügend körperlich aktiv**