



Leichter durch das Leben gehen

Anleitung zu einem gesunden Lebensstil

Stand: Mai 2026

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Mai 2026, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com / alvarez

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhalt

Vorwort	2
Maßnahme 1: Bewegung	3
Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene.....	3
Maßnahme 2: Ernährung	6
Die österreichische Ernährungspyramide	6
Nützliche Tipps für Ihren Alltag sowie die praktische Umsetzung:.....	7
Maßnahme 3: Gewohnheiten ändern	8
Allgemeine Tipps.....	8

Vorwort

Sehr geehrte Patient*innen!

Eine Lebensstilveränderung beginnt oft mit kleinen Schritten – und mit der Entscheidung, gut für sich selbst zu sorgen. Dabei ist die Zahl auf der Waage alleine nicht ausschlaggebend, ob wir langfristig gesund sind.

Trotzdem birgt Übergewicht ein gewisses Risiko, z. B. für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Gelenksbeschwerden.

Jeder Körper ist individuell und Veränderung braucht Zeit, Geduld und realistische Ziele. Es geht nicht um Perfektion, sondern um nachhaltige Verbesserung der Gesundheit.

Regelmäßige körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung sind zentrale Bausteine auf dem Weg zu einem gesunden Körpergewicht.

Schon kleine Anpassungen in Ihrem Alltag können spürbare Effekte haben und langfristig zu mehr Leichtigkeit führen – körperlich wie auch mental.

Ihr Reha-Team

Maßnahme 1: Bewegung

Die unten stehende Bewegungspyramide zeigt Ihnen verschiedene Formen von Bewegung, bei deren Ausübung Ausdauer, Koordination, Geschicklichkeit, Kraft und Flexibilität gefördert werden und dazu beitragen, dass Sie ein gesundes Körpergewicht erreichen bzw. halten.

Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

Kinder: 60+ Minuten

Bewegung täglich

sitzende Freizeit:
je weniger, desto besser



Kraftsport:
2–3× pro Woche
nach Lust und Laune



Alltags- und
Ausdauerbewegung:
zusammen mindestens
eine Stunde täglich



Erwachsene: 30+ Minuten

Bewegung täglich

sitzende Freizeit:
je weniger,
desto besser



Krafttraining / muskel-
kräftigende Übungen:
2× pro Woche



Ausdauersport:
mindestens 5× pro Woche,
30 Minuten



Alltagsbewegung:
täglich mindestens
30 Minuten



Unterschieden werden:

» **Alltagsbewegung**

Unter Alltagsbewegung fällt z. B. die Treppe anstelle des Lifts zu nutzen oder bestimmte Strecken mit dem Fahrrad zu fahren oder zu Fuß zu gehen. Sie sollte von Erwachsenen täglich mind. 30 Minuten ausgeführt werden. Um den Spaßfaktor zu erhöhen, können Sie Bewegung auch mit geselligem Beisammensein verbinden, z. B. eine gemeinsame Wanderung mit Freunden.

» **Ausdauersport**

Regelmäßiges Ausdauertraining unterstützt Sie nicht nur beim Abnehmen, sondern reduziert auch Ihr Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, stärkt Ihr Wohlbefinden und trainiert Ihre Koordination und Geschicklichkeit. Ausdauersport sollte 3–5× pro Woche für mindestens 20 Minuten ausgeführt werden. Geeignet sind unter anderem flottes Gehen, Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Tanzen, Schwimmen oder Rudern.

» **Krafttraining**

Krafttraining trägt dazu bei, Ihren Körper zu straffen und Ihre Problemzonen zu verbessern. Neben einer Steigerung des Selbstwertgefühls verbessert sich dadurch auch Ihre Körperhaltung, Rückenschmerzen werden gebessert oder verschwinden ganz. Zum anderen bedeutet mehr Muskelmasse aber auch einen höheren Energieverbrauch in Ruhe (= Grundumsatz). Das heißt, Sie können mehr essen, ohne an Gewicht zuzunehmen. Dafür müssen Sie nicht in ein Fitnesscenter oder eine Kraftkammer gehen, sondern Sie können die Übungen auch ohne Geräte, z. B. in Form von Stiegensteigen, Kniebeugen oder Sit-ups, ausführen. Krafttraining sollte 2–3 mal pro Woche für mindestens 10 Minuten ausgeübt werden.

» **Sitzende Freizeit**

Entspannung ist wichtig, allerdings sollten die Ruhephasen nicht zu lang sein und sitzende Tätigkeiten alle 30 Minuten durch kurze Bewegungspausen unterbrochen werden.

Wenn Sie bisher kaum körperlich aktiv waren, beginnen Sie damit, täglich ein paar Minuten Bewegung in Ihren Alltag einzubauen und steigern Sie das Ausmaß langsam auf 30 Minuten oder mehr.

Bevor Sie mit intensivem Ausdauer- und/oder Kraftsport beginnen, kontaktieren Sie unbedingt ein*e Ärztin*Arzt für eine sportärztliche Untersuchung, vor allem wenn sie über 50 Jahre alt sind oder an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden.

Meine Übungsbroschüre

Diese Broschüre unterstützt Sie dabei, die Fortschritte aus Ihrer Reha zu erhalten und Ihre Potenziale weiter zu steigern. Mit ausgewählten Grundübungen und Trainingstipps für alle Körperregionen können Sie zu Hause Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.



Alle Informationen:
www.pv.at/RZ206



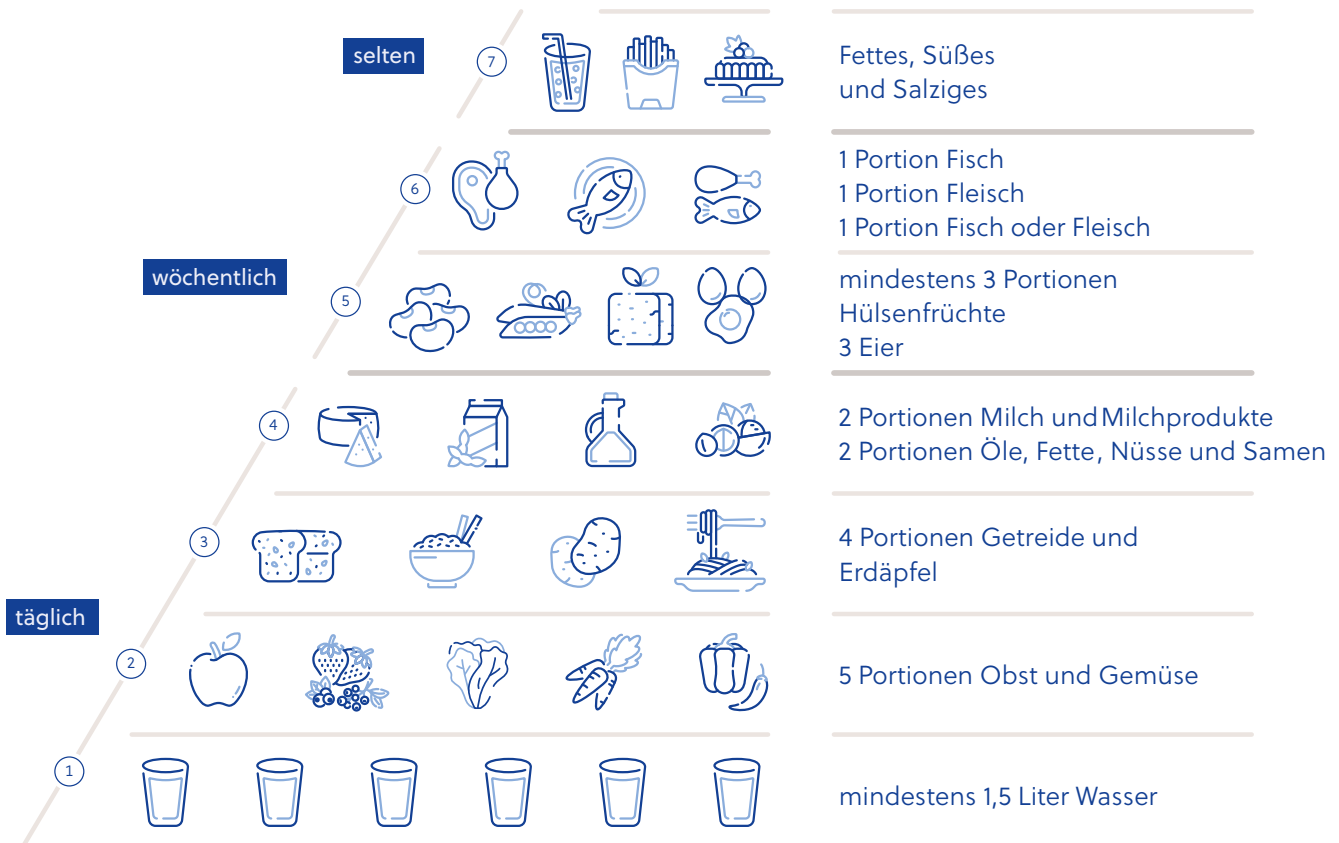
Maßnahme 2: Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist eine gute Grundlage für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und ein gesundes Körpergewicht.

Sie versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen, stärkt das Immunsystem und trägt dazu bei Krankheiten vorzubeugen.

Die Ernährungspyramide veranschaulicht, in welchem Verhältnis Lebensmittel idealerweise in unserem Speiseplan Platz finden sollten.

Die österreichische Ernährungspyramide



mit Fisch und Fleisch

- ① Alkoholfreie Getränke
- ② Gemüse und Obst
- ③ Getreide und Erdäpfel
- ④ Milch und Milchprodukte, Öle, Fette, Nüsse und Samen
- ⑤ Hülsenfrüchte und Eier
- ⑥ Fisch, Fleisch, Wurst
- ⑦ Fettes, Süßes und Salziges

Nützliche Tipps für Ihren Alltag sowie für die praktische Umsetzung:

- » Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten. Ideal ist ein 3-Mahlzeiten-Prinzip mit Essenspausen. Vermeiden Sie ständiges „Snacking“.
- » Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten nach dem Teller-Modell ($\frac{1}{2}$ Gemüse/oder Obst, $\frac{1}{4}$ Eiweiß, $\frac{1}{4}$ Kohlenhydrate) – das hilft sich ausgewogen zu ernähren und Heißhunger vorzubeugen.
- » Essen Sie mind. 3 Portionen Gemüse – und etwa 2 Portionen Obst pro Tag. Auch naturbelassenes Tiefkühlgemüse oder tiefgekühlte Beeren sind eine natürliche Alternative zur Frischware.
- » Achten Sie auf die Zufuhr komplexer Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis etc.)
- » Versuchen Sie „rasche Kohlenhydrate“ aus zuckerreichen Lebensmittel oder Weißmehlprodukten einzuschränken.
- » Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl. Auch Walnüsse liefern wertvolle Fette. Achten Sie auf die Menge (1 Port. = ca. 2 EL), da sie auch sehr energiereich sind.
- » Hochverarbeitete Fleisch- und Wurstwaren sollten selten am Speiseplan stehen. Auch Frittiertes sollte eine Ausnahme sein. Bevorzugen Sie Fisch und Geflügel.
- » Verwenden Sie möglichst frische Zutaten – saisonal und regional.
- » Trinken Sie ausreichend kalorienfreie Flüssigkeit wie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees, aromatisiertes Wasser (z. B. mit Zitronenscheiben und Minze) – im besten Fall 1,5 bis 2 Liter am Tag. Trinken Sie bei Hitze oder starkem Schwitzen mehr. Eine Trinkflasche ermöglicht Ihnen einen Überblick zu Ihrer Trinkmenge. Halten Sie die Flasche griffbereit.
- » Wenn Sie berufstätig sind, planen Sie gedanklich Ihre Woche und Ihre Mahlzeiten. Stellen Sie sich eine ausgewogene Jause (nach dem Teller-Modell) zusammen oder kochen Sie vor.

Maßnahme 3: Gewohnheiten ändern

- » Versuchen Sie Fernsehen und Essen zu trennen.
- » Essen Sie achtsam.
- » Beenden Sie die Mahlzeit, sobald Sie satt sind.
- » Verzichten Sie auf eine „Naschlade“.
- » Lassen Sie keine Hauptmahlzeit aus – das kann später zu Heißhunger führen.
- » Essen ist keine Belohnung – schaffen Sie sich neue Rituale, die Ihnen guttun.

Allgemeine Tipps

- » Setzen Sie sich kleine, realistische Etappenziele für Ihre Lebensstilveränderung – es muss nicht alles auf einmal umgesetzt werden.
- » Halten Sie sich nicht zu dogmatisch an vorgenommene „Regeln“ und gönnen Sie sich auch etwas ohne schlechtem Gewissen.
- » Weihen Sie vertraute Personen in Ihr Vorhaben ein, das hilft am Ball zu bleiben.
- » Verzichten Sie auf Crashdiäten oder sehr restriktive Ernährungsformen.

Meine Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung trägt zum Wohlbefinden sowie zur Gesundheit bei. Sie stellt neben der körperlichen Aktivität eine entscheidende Säule in der Prävention von Erkrankungen dar. Diese Broschüre unterstützt Sie mit praktischen Tipps und Rezeptvorschlägen bei der Umsetzung.



Alle Informationen:
www.pv.at/RZ302



Leichter durch das Leben gehen

Um gesund und fit zu sein, sind Ernährung und körperliche Aktivität wichtige Faktoren. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Maßnahmen zeigen, wie Sie einen dauerhaften, gesunden Lebensstil in Ihren Alltag integrieren.