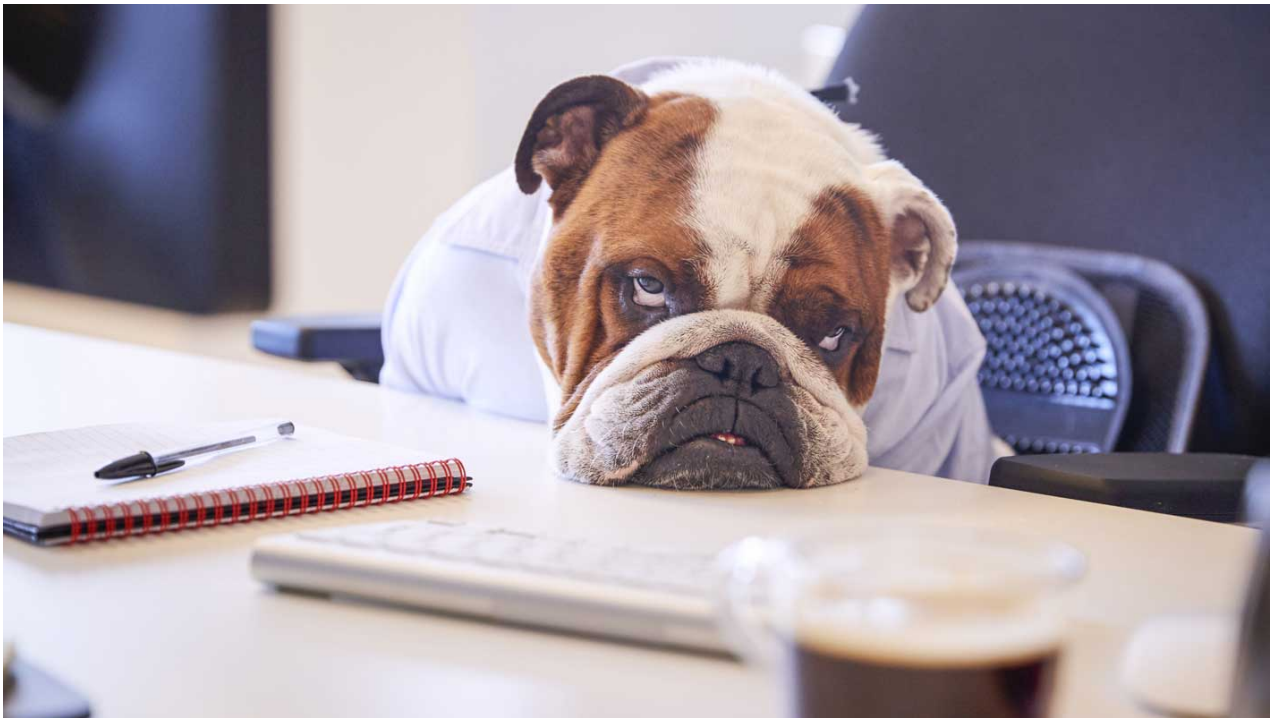


Tipps und Tricks für ein bewegteres Leben: wie Sie den inneren Schweinehund austricksen

Der Tag war anstrengend. Telefonate, E-Mails, Beratungen, Konzepte entwickeln und mehr. Der Kopf ist voll, der Körper erschöpft. Fest steht: Die Bildschirmzeiten haben sich in den letzten eineinhalb Jahren vervielfacht und bei vielen Menschen hat sich das Bewegungspensum verringert. Wie lässt sich Bewegung besser in den Alltag einbauen?

Im Sommer, wenn es am Abend lange hell ist, fällt es viel leichter, Bewegung im Freien zu machen – noch eine schnelle Runde zu Fuß drehen, einen Hupfer in den See machen oder mit dem Rad fahren. Jetzt werden die Tage wieder kürzer und sicher grauer – die Motivation sinkt. Dabei lässt sich Bewegung ganz einfach jeden Tag einbinden. Die folgenden Tipps sind einfach und viele davon die bekannten Klassiker, aber sie helfen!

Gehen Sie kurze Strecken oder nehmen Sie das Rad – jedenfalls lassen Sie das Auto stehen! Je öfter Sie daran denken, desto mehr wird es verinnerlicht. Und der Umwelt tut es ebenfalls gut. Für Sportmuffel gilt: **Ein täglicher Spaziergang hilft schon**. Die Bewegung hebt die Stimmung und man braucht nicht viel dafür. Hauptsache, im Freien. Wenn Sie leistungsorientiert sind, lassen Sie Ihr Handy oder eine entsprechende App mitzählen. Falls Sie ohne Smartphone unterwegs sein möchten – es gibt auch kleine analoge Schrittzähler zum Anstecken. Die gute Nachricht: 7.500 ist das neue 10.000. Bisher galt die 10.000-Schritte-Regel, die auf eine 50 Jahre alte Werbung zurück zuführen sein dürfte. Neueste Ergebnisse zeigen, dass 7.500 Schritte auch reichen sollten.

> *Einfache Übungen lassen sich am besten in den Alltag einbauen.*

Finden Sie einen Sport, der zu Ihnen passt und Spaß macht. Das Motto: einfach ausprobieren. Schon 180 Minuten Bewegung in der Woche können helfen, Krankheiten vorzubeugen, das Herz wird trainiert und die Blut- und Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert. Allerdings: Gehen Sie es langsam an, wenn Sie lange nichts mehr gemacht haben. **Achten Sie auf die Atmung!** Atemübungen lassen sich sogar im Sitzen absolvieren. Einfach aufrichten und ein paar Mal tief durchatmen. Beobachten Sie die Atmung beim Gehen, Radfahren oder Treppensteigen. Stimmt's? Da ist noch mehr Luft nach oben … Bei längerem Training wird auch das besser.

Treppensteigen: Manche sagen ja, es sei die beste Fitnessübung im Alltag. Ob Lift oder Rolltreppe, nehmen Sie besser Stufen. Der größte Vorteil: Sie können überall trainieren, am Bahnhof, in der U-Bahn, in Bürogebäuden und mehr, Stiegen gibt es immer.

Treppensteigen trainiert die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und die Beinmuskeln. Übriges: Der Treppen- oder Stiegenlauf, auch Towerrunning genannt, ist tatsächlich ein Laufwettbewerb. Dabei geht es meistens darum, einen Wolkenkratzer oder Turm über die Stiegen zu erklimmen. Sie können **vor dem Bildschirm trainieren.** Die Atemübungen wurden bereits erwähnt, dazu können Sie Muskeln an- und entspannen. Es reichen schon ein paar Mal und die gewohnte Routine ist durchbrochen. Wiederholen Sie das mehrmals am Tag. Hilfreich sind zudem sanftes Kopfkreisen, um die Nackenmuskulatur zu lockern, den Brustkorb ein paar Mal durchstrecken und dabei tief ein- und ausatmen oder ein paar flotte Kniebeugen neben dem Schreibtisch. Verschiedene Dehnungen der Arme oder Finger helfen zusätzlich.

> ***Die Bildschirmzeiten haben sich in den letzten eineinhalb Jahren vervielfacht.***

Aufstehen und hinsetzen. Wenn Sie Kaffeetrinker sind, dann stellen Sie die Kaffeemaschine so weit als möglich weg und schenken Sie sich öfter kleinere Portionen nach statt einmal eine große. Der Vorteil dabei: Sie müssen immer wieder zwischendurch aufstehen und sich bewegen. Das Prinzip gilt genauso für Tee oder Wasser. Bei der Gelegenheit können Sie sich nochmals strecken und dehnen. Dehnungen gehen immer! Lassen Sie sich von Videos und Büchern inspirieren. Es gibt zahlreiche On- und Offlinelektüre zu Dehnungen für den ganzen Körper. Es hilft, den Tag schon mit den ersten Übungen zu beginnen, damit der Körper „betriebsbereit“ wird.
Sparringspartner suchen. Sehr oft motiviert es, Bewegung mit einer anderen Person zu machen. Ob Partner, Freund, Kollege oder sogar Kunde – zu zweit geht es viel leichter und Sie bleiben dran.

Weitere Informationen:

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist in der Fachgruppe Werbung und Marktkommunikation ein Topthema. Künftig sind wieder mehr Aktionen geplant! Hier gibt es effiziente Übungen von Helmut Münzer, der in seinem Vortrag bewiesen hat, dass in kurzer Zeit mehr möglich ist, als man denkt.

Die SVS bietet Gesundheitscamps zu verschiedenen Themen an – von Walking, Wandern und gesundem Rücken über Schwimmen bis hin zu Laufen.

Foto: iStock.com/monkeybusinessimages