

Bewegungschancen nutzen

Körperliche Aktivität: Bewegungschancen statt Inaktivitätsfallen

Bekanntermaßen senkt körperliche Aktivität das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Bluthochdruck. Sogar Dickdarmkrebs tritt bei Sportlern mit geringerer Wahrscheinlichkeit auf. Auch die psychische Gesundheit wird durch Bewegung gestärkt. Training verringert Stressreaktionen und entspannt nach einem anstrengenden Arbeitstag.

Außerdem haben körperlich Aktive einen Überlebensvorteil gegenüber körperlich Inaktiven der dem eines Nichtraucher gegenüber einem Raucher von täglich 20 Zigaretten entspricht. All dies zu wissen kann motivieren und Menschen in Bewegung bringen, idealerweise lebenslang unter dem Motto: Turne bis zur Urne!

Trotzdem machen es sich insbesondere viele Berufstätige die sitzend arbeiten, zu bequem. Zwar wird häufigeres Sporttreiben oft als Wunsch genannt, aber meistens fehlt die Überzeugung regelmäßig und dauerhaft aktiv sein zu können. Die Liste der Ausreden, also der Tricks des inneren Schweinechens ist lang. Ihn zu zähmen gelingt zum Beispiel unseren Seminarteilnehmern mit einer individuellen Gesundheitsstrategie sehr erfolgreich.

Vor dem Start einer Planung von körperlicher Aktivität sollte man zunächst wissen, mit wie viel Bewegung man welche Effekte erzielt.

www.podoc.de

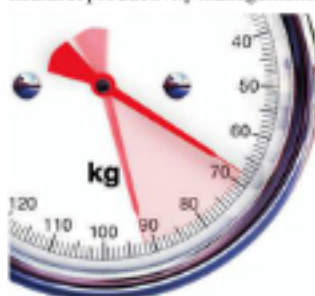


Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt zur Gesundheit mindestens 150 Minuten pro Woche Aktivitäten mit moderater Anstrengung, 75 Minuten mit höherer Intensität oder eine entsprechende Kombination aus beidem. Ein zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen entsteht bis zu einer Verdoppelung dieser Zeiten.

Wirksam sind dabei bereits kleine Einheiten von 10-15 Minuten, die sich zu den genannten Umlängen addieren. Besonders diese Erkenntnis erleichtert die Zunahme an körperlicher Aktivität für überwiegend sitzend Tätige. Folgende Seite zeigt wie leicht Bewegung in den beruflichen und privaten Alltag mit kleinen Einheiten zu integrieren ist und wo die vielen Inaktivitätsfallen lauern.

Autor: **Dr. med. Dirk Lümke**,
Sportmediziner und Diplom-Sportlehrer

Gründer und Inhaber des seit mehr als 12 Jahren im Betrieblichen Gesundheitsmanagements bundesweit tätigen Unternehmens **podoc®** - health & productivity management.



Bewegungschancen

Treppe
Parkplatz weiter entfernt
Besprechung beim Spaziergang
Zu Kollegen gehen
Aktive Mittagspause
Mit dem Rad zur Arbeit
Eine Haltestelle früher aussteigen
Bewegungspause am Arbeitsplatz
Koffer tragen

Inaktivitätsfallen

Aufzug
Parkplatz nah am Büro
Rollbänder, Rollkoffer
Computer
Rolltreppe
Auto
Fernsehen
Pausenlose Sitzungen

