

Bewegung im Alltag



Sie fragen sich schon länger, wie Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren können? Wie wichtig Bewegung im Alltag wirklich ist? Und warum Gesundheit, Schmerzfreiheit und Bewegung direkt zusammenhängen? Dann lesen Sie hier, wie Sie sich auch mit einem Bürojob körperlich betätigen und schon mit kleinen Schritten Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Im Durchschnitt verbringen wir bis zu 10 Stunden oder mehr am Tag im Sitzen. Über 40% der Deutschen bewegen sich laut WHO (2018) zu wenig. Unser modernes Leben ist geprägt von langem Sitzen z.B. auf dem Weg zur Arbeit, bei der Arbeit am Schreibtisch, bei privaten Aktivitäten sowie im Privaten Bereich im Restaurant, auf der Parkbank, im Kino oder auf dem Sofa.



Foto: Shutterstock.com

Sitzen zählt zu einem erheblichen Risikofaktor für die Gesundheit. Die aktuelle Forschung zeigt, dass langes Sitzen Ursache zahlreicher Erkrankungen ist.

→ („*Sitzen ist das neue Rauchen*“): das Risiko an einem Rückenleiden, Diabetes oder einem Herzinfarkt zu erkranken, steigt deutlich, wenn wir täglich viele Stunden in dieser monotonen Haltung verbringen. Grund dafür sind unsere Gene, wir Menschen sind für die Bewegung und nicht für das Sitzen am Schreibtisch oder auf dem Sofa gemacht.

Auch wenn viele Menschen wissen, wie gut ihnen körperliche Bewegung im Alltag tun würde, schaffen Sie es nicht immer, ihren inneren Schweinehund zu überwinden oder Bewegung in Ihren vollen Zeitplan einzubauen.

Dürfen wir Sie etwas motivieren?

Dann werfen Sie doch einen Blick auf die vielen positiven Effekte, die Bewegung und Sport auf den Körper haben können:

- + Vorbeugung von Krankheiten
- + Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- + Prävention von Verspannungen
- + Stärkung des Immunsystems

Sie wollen dem Sitzen entgegenwirken und die positiven Effekte am eigenen Körper erfahren? Dann schauen Sie sich unsere Bewegungstipps für Ihren Alltag an:

1. Bewegte Pause

In nur 5 Minuten können Sie schon viel für Ihre Gesundheit tun. Stehen Sie regelmäßig auf, strecken sich und führen Sie ein paar Übungen aus. Wie diese genau aussehen, erfahren Sie in unseren Gesundheitsvideos mit einer Anleitung zu verschiedenen kurzen „Bewegungsnacks“ für Zwischendurch.

Wählen Sie selber aus, welche Übungen sich für Sie richtig anfühlen.

2. Bewegung in den Alltag integrieren

Nehmen Sie täglich anstatt des Fahrstuhls die Treppe. Stehen Sie auf und gehen zu ihrem Kollegen/-in hin, anstatt eine Mail zu schreiben. Nutzen Sie einen Drucker außerhalb Ihres Büros. Die Mittagspause eignet sich perfekt für einen Spaziergang an der frischen Luft. Wenn Sie die Möglichkeit haben, kommen Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, oder gehen Sie zu Fuß.



Foto: Shutterstock.com

3. Sport

Die deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt täglich 10.000 Schritte zu absolvieren. Für 1.000 Schritte benötigt man pauschal 10 Minuten, somit kommt man mit dieser Empfehlung auf etwa 100 Minuten an Bewegungszeit pro Tag, um eine präventive Wirkung zu erzielen.

Zusätzlich werden in der Freizeit 150 Minuten Bewegungszeit pro Woche an moderater Ausdaueraktivität (z.B. Radfahren, Laufen oder Schwimmen) empfohlen.



Foto: Shutterstock.com

Probieren Sie doch mal eine Sportart aus, die Sie schon immer einmal machen wollten. Seien Sie mutig und tasten Sie sich langsam an neue Bewegungsmuster heran.

Der Spaß an der Bewegung sollte dabei immer im Vordergrund stehen!

4. Haushalt

Auch wenn wir wissen, dass das Putzen nicht unbedingt jedermanns Lieblingsbeschäftigung ist, so sehen Sie dennoch einmal den positiven Effekt:

- Sie verbrennen einiges an Kalorien, besonders, wenn Sie sich beim Staubsaugen und Wischen durch die Wohnung bewegen und öfter mal in die Hocke gehen. Zusätzlich glänzt Ihre Wohnung nach diesem Alltagsworkout!

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Für mehr solcher Tipps und Inspirationen freuen Sie sich auf unsere nächsten Beiträge!

Dies war nur ein kleiner Eindruck unseres großen Pluses. Wir bieten für unsere Kund:innen weiteren Mehrwert in Form von unserer BEM+ Homepage. Dort finden Sie unter anderem:

+ **Gesundheitsvideos**

Erleben Sie, wie sportliche Aktivität ihr Wohlbefinden verbessern kann. Mit unseren Videos helfen wir Ihnen dabei gesund und fit zu bleiben. Machen Sie mit, probieren Sie es aus!

+ **Wissenstheke**

Was ist eigentlich ein Frutarier? Was bedeutet der Begriff Supplemente? Und was sind Fette, Proteine und Kohlenhydrate? Dies und noch vieles mehr erfahren Sie in unserer Wissenstheke.

+ **BEMehrwert**

Hier finden Sie, in regelmäßigen Abständen, themenbasierte Blogbeiträge zu unterschiedlichsten Themen in Bezug auf Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Ganz im Sinne der Work-Health-Balance.

Anregungen sowie Ideen zu Themen und Feedback nehmen wir sehr gerne entgegen. Schreiben Sie uns einfach eine Mail an bemplus@vak-sh.de.

Bleiben Sie fit und gesund.

Ihr BEM-Team