



Gesundheitstipp für den Monat November

## Einfach öfter aufstehen – jede Bewegung zählt

Obwohl die zahlreichen gesundheitsförderlichen Effekte von Bewegung seit langem bekannt sind, ist unser Lebensstil zumeist durch lange Sitzzeiten und körperliche Inaktivität gekennzeichnet. Demnach kommen wir zum Teil noch nicht mal auf 1.000 Schritte pro Tag.

Die Standard-Empfehlungen von 150 Minuten moderater oder 75 Minuten anstrengender körperlicher Aktivität pro Woche werden in Deutschland von nur etwa 10-20 % der Erwachsenen erreicht. Körperliche Inaktivität, z.B. verursacht durch lange Sitzzeiten, gilt mittlerweile als bedeutender Risikofaktor für die Gesundheit und hat ähnlich schädigende Effekte wie das Rauchen. Es gibt aber auch gute Nachrichten.

### Jede Bewegungs-Minute hat einen gesundheitlichen Nutzen!

Studien zufolge gilt regelmäßige körperliche Bewegung als Breitbandtherapeutikum und Schutzfaktor der Gesundheit. Im Gegensatz zu denjenigen, die sich gar nicht bewegen, ist bei Menschen mit einem wöchentlichen Energieverbrauch von 500 kcal pro Woche bereits ein deutlicher gesundheitlicher Mehrwert festzustellen. Aufgrund der zunehmenden Anforderungen in Beruf und Alltag, erweist es sich für viele Menschen dennoch als schwierig, Zeit für Bewegung aufzubringen. Allerdings bedarf es nicht zwingend stundenlangen schweißtreibenden Auspowerns. Bereits mit 15 Minuten moderater (ohne zu Schnaufen) körperlicher Aktivität am Tag kann der erforderliche Energieverbrauch erzielt und so die Lebensqualität und die Lebenserwartung erhöht werden. Demnach wären bereits rund zwei Stunden Spaziergehen pro Woche ausreichend, wobei dies auch in kleineren Etappen erreicht werden kann.

### Das Wunderwerk Muskulatur

Neben ausdauerbezogenen Aktivitäten wie Laufen oder Radfahren, erweist sich auch das Muskeltraining mit dem eigenen Körpergewicht, an Geräten oder mit Hilfe von Fitnessbändern oder ähnlichem Equipment als wirksam. Neben den positiven Effekten einer gut trainierten Muskulatur auf den Zucker- und Fettstoffwechsel, weiß man seit einigen Jahren, dass Muskeln bei intensiver Beanspruchung hormonartige Stoffe, so genannte Myokine produzieren, welche eine Schlüsselrolle bei der Regulation der Immunabwehr einnehmen. Je öfter man die Muskulatur

beansprucht, desto mehr Myokine werden ausgeschüttet. Körperliche Aktivität kann somit ein effektiver Schutz vor chronischen Erkrankungen sein.

### Körperliche Aktivität fördern – Bewegungsarmut reduzieren

Neben der bewussten Integration von Bewegung in den Alltag ist aber auch darauf zu achten, dass man lange Sitzzeiten vermeidet. Es liegt dabei auf der Hand, dass man mit wenigen Minuten Bewegung am Tag die restlichen Stunden Sitzzeit nicht ausgleichen kann.

Obwohl ein körperlich inaktiver Lebensstil mittlerweile für viele Menschen in unserer Gesellschaft fester Bestandteil des Alltags ist, gibt es Möglichkeiten, mit wenig Aufwand seine Gesundheit zu fördern und gleichzeitig gesundheitliche Risiken zu reduzieren. Deswegen sollte man darauf achten, dass man neben festen Bewegungszeiten die Inaktivitätszeiten regelmäßig unterbricht.

### Tipps und Tricks für einen bewegten Alltag

Nachfolgend werden ein paar Tipps aufgezeigt, die bei der Einhaltung und Umsetzung von Bewegung helfen können:

- Mülleimer und Drucker nicht direkt am Schreibtisch stehen lassen.
- Beim Telefonieren ruhig mal aufstehen.
- Das Auto ganz bewusst 5-10 Minuten vom Arbeitsort entfernt parken, um die tägliche Schrittzahl zu erhöhen.
- Anstatt die Kollegen anzurufen, einfach hingehen. Sie freuen sich bestimmt über Ihren Besuch.
- Kurzpausen sind ein effektives Mittel, um langanhaltende Sitzphasen zu unterbrechen. Stehen Sie kurz auf, laufen Sie auf der Stelle oder strecken Sie Ihre Arme in die Luft. So kriegen Sie Ihren Kopf frei und fühlen sich vitaler.
- Gehen Sie häufiger zu Fuß oder nutzen Sie das Fahrrad für gewohnte Strecken, z.B. zur Arbeit oder in der Mittagspause zum Supermarkt.
- Nehmen Sie sich konkrete Bewegungsziele vor: „Heute mache ich 5.000 Schritte!“

**BARMER**