

Jede Bewegung zählt

Egal ob in der Arbeit, vor dem Computer, vor dem Fernsehapparat, beim gemütlichen Plausch oder beim Lesen – die meisten Menschen sitzen zu viel! Viele wollen sich zwar prinzipiell mehr bewegen, schaffen es aber nicht, regelmäßig Sport zu betreiben. Das ist, so Fachleute, gar nicht nötig. Es genügt, sich ausreichend im Alltag zu bewegen. Denn jede körperliche Betätigung ist besser als Sitzen.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Erwachsene sollten sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität bewegen.

Man sollte nicht länger als 30 Minuten durchgehend sitzen und in Summe pro Tag höchstens sechs Stunden. Dazwischen ist Bewegung angesagt! Wobei das nicht unbedingt Sport bedeutet. Auch Tätigkeiten in Haus und Garten können zu Bewegungseinheiten werden, die dem Körper guttun. So kräftigt etwa Treppensteigen die Beinmuskulatur. Beim Staubsaugen oder Wischen werden Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur aktiviert, und Gartenarbeit trainiert Beine, Rücken und Arme. Anstrengendere Tätigkeiten, die länger andauern, wie Rasenmähen oder das Tragen einer schweren Einkaufstasche können als Ausdauertraining dienen.

Zusätzlich zu diesen Tätigkeiten können ohne viel Aufwand weitere Bewegungen in den Alltag integriert werden – Beispiele finden Sie rechts. Es ist allerdings wichtig, dass Sie diese Bewegung nicht nur hin und wieder durchführen, sondern regelmäßig. Am besten klappt es, wenn Sie zuerst einmal mit einer Bewegung, etwa Treppensteigen, beginnen. Ist diese Bewegung zur Routine geworden, kann die nächste angegangen werden.

Für Körper und Psyche

Regelmäßige Bewegung tut Körper und Psyche gut. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass sich Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität bewegen sollten. Wer unter der Woche täglich mit dem Fahrrad 20 Minuten zur Arbeit oder zum Einkaufen fährt, der hat bereits zwei Drittel der empfohlenen körperlichen Bewegung geschafft. Ebenso kann man das

Wochenpensum erreichen, wenn man täglich 30 Minuten zügig spazieren geht. Zusätzlich sollten an zwei Tagen pro Woche muskelstärkende Übungen gemacht werden. Dafür kann etwa zügiges Treppensteigen dienen.

Natürlich wäre es das Optimum, Sport zu betreiben, sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining. Aber auch diese Bewegungseinheiten im Alltag können unsere Fitness und unser Wohlbefinden fördern, denn jede Bewegung ist besser als Sitzen. Häufige Folgen von zu langem Sitzen sind Rückenbeschwerden und verspannte Schultern. Durch die eingeschränkte Durchblutung der Beine können Thrombosen entstehen. Außerdem verlangsamen sich Stoffwechsel, Kreislauf sowie Magen- und Darmtätigkeit, während gleichzeitig die Blutfettwerte steigen. So erhöht sich langfristig das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen.

Im höheren Alter

Auch im höheren Alter sollte man sich, so gut es noch möglich ist, bewegen. Gerade in diesem Lebensabschnitt ist es wichtig, die Muskulatur zu stärken und die Koordination zu trainieren, vor allem um das Sturzrisiko zu minimieren. Die Bewegung steigert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness. Wer sich beim Gehen unsicher fühlt, kann auf Hilfsmittel zurückgreifen: So ermöglicht es ein Rollator, längere Strecken zu Fuß zurückzulegen. Und mit einer Treppensteighilfe können ältere Personen sicher Stiegen bewältigen und dabei ihre Muskeln und ihren gesamten Körper trainieren. ■



Beim Bodenwischen werden Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur aktiviert.

Bewegung im Alltag

- Während längeren Sitzens immer wieder aufstehen, wenn möglich sich ausgiebig strecken, Schultern kreisen oder ein paar Schritte gehen.
- Nach längerem Sitzen bewusst eine Zeit lang stehen, beispielsweise bei der Heimfahrt von der Arbeit in Bus oder Bahn.
- Im Alltag möglichst viel zu Fuß gehen, etwa beim Nutzen öffentlicher Verkehrsmittel eine Station früher aussteigen oder mit dem Auto am Parkplatz möglichst weit weg vom Supermarkt stehen bleiben.
- Sich mit Freund:innen statt im Café oder zuhause zu einem Spaziergang treffen.
- Auf den Lieferdienst verzichten und das Essen selbst im Lokal abholen.
- Beim Telefonieren stehen oder, noch besser, herumgehen.
- Stellen Sie in der Arbeit den Drucker möglichst weit weg vom Computer auf, suchen Sie Kolleg:innen persönlich auf, statt ein E-Mail zu schreiben oder zu telefonieren, holen Sie sich öfter ein Glas Wasser direkt aus der Küche, anstatt eine Wasserflasche am Arbeitsplatz stehen zu haben.
- Drücken Sie sich nicht vor Haushaltstätigkeiten. Staubsaugen, Bügeln, Wohnung putzen, Fenster reinigen usw. halten Sie in Bewegung.
- Nicht warten, bis ein Mitbewohner die Post bringt, sondern selbst zum Briefkasten gehen.
- In die Hausarbeit kann zusätzliches Trainingsprogramm eingebaut werden: Zum Beispiel beim Ausräumen der Spülmaschine jeden Gegenstand mit einer Kniebeuge herausholen, beim Tischdecken jedes Teil einzeln zum Tisch tragen oder beim Wäscheaufhängen jedes Stück einzeln zur Wäscheleine bringen.
- Stiegen steigen statt mit dem Lift fahren! Wer damit schon genügend Kondition getankt hat, kann die Geschwindigkeit steigern oder zwei Stufen auf einmal nehmen.
- Nutzen Sie die Mittagspause bzw. die Zeit nach dem Mittagessen für einen Spaziergang.
- Beim Zähneputzen können Sie abwechselnd auf einem Bein stehen oder sich auf die Zehen stellen und die Fersen wieder absenken.