



## Das Saarland lebt gesund! – Gesundheitstipp: Bewegung im Alltag

Unser Alltag wird immer bequemer und erfordert immer weniger körperliche Aktivität.



Sport zu treiben und körperliche Aktivität sind für einen gesunden Lebensstil essentiell und einer der wichtigsten herzscheidenden Faktoren. Den meisten ist es wohl bekannt, dass Bewegung für die Gesundheit von wichtiger Bedeutung ist. Dennoch fällt es oft schwer sich zu motivieren oder eine neue Routine zu erlernen. Im folgenden Artikel, erhalten Sie Tipps, wie sie mehr Bewegung in den Alltag einbauen können.

### Warum braucht der Körper Bewegung?

Mit jeder unbewegten Minute erhöht sich das Risiko für diverse Erkrankungen. Neben den Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Rückenschmerzen, Diabetes mellitus Typ 2, Krebs oder psychische Erkrankungen auftreten. Daher lohnt es sich immer und in jedem Alter mehr Bewegung in den täglichen Ablauf einzubauen, auch für das seelische Wohlbefinden. Dabei muss es nicht zwingend das Fitnessstudio oder eine schweißtreibende Sportart sein.



### Wie kannst Du mehr Bewegung in deinen Alltag bringen?

1. Schrittzähler:  
Der Schrittzähler gibt einen Überblick über die Alltagsaktivität. So kann der tägliche Bewegungsumfang besser eingeschätzt werden. Dazu muss meist gar kein extra Gerät oder eine teure Fitnessuhr angeschafft werden. Oft sind Schrittzähler im Smartphone installiert.
2. Eine Station eher aussteigen:  
Ob mit der Bahn oder mit dem Bus, eine Station früher auszusteigen ist zeitlich meist drin. Alleine der Weg zur Haltestelle ist schon positiv zu bewerten, da man diesen nicht hat, wenn das Auto vor der Tür bereitsteht.
3. Mit dem Rad oder zu Fuß:  
Um die Aktivität noch zu steigern, kann der Weg zur Arbeit, wenn möglich, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückgelegt werden. Das tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch dem eigenen Körper. Um motiviert zu bleiben, sollten Sie dabei langsam anfangen und beispielsweise an ein oder zwei Tagen in der Woche das Rad nehmen oder nur einen Weg zu Fuß gehen.
4. Das Auto weiter entfernt abstellen:

Wenn es doch mal das Auto sein muss, können Sie es einfach weiter weg parken. In der Stadt spart man so oftmals auch noch Parkgebühren.

5. Treppe:

Der Klassiker und leicht umzusetzen: die Treppen statt des Aufzugs nehmen. Auch wenn Sie in den siebten Stock müssen, können Sie zuerst ein paar Stockwerke zu Fuß nehmen. Erst wenn es zu anstrengend wird, besteht die Möglichkeit für die verbleibenden Stockwerke noch auf den Aufzug zurückgreifen

6. Im Büro:

Besonders Personen die einer Bürotätigkeit nachgehen, sitzen etwa acht Stunden am Tag. Um etwas mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen, bietet es sich an, die Telefonate im Stehen oder Gehen zu führen. Gerne wird bei abteilungs- oder hausinternen Absprachen schnell zum Telefonhörer gegriffen. Auch wenn das schnelle Telefonat praktisch ist, besuchen Sie stattdessen doch lieber Ihre Kolleg\*innen in ihren Büros. Das sorgt nicht nur für zusätzliche Bewegung, sondern stärkt auch die sozialen Kontakte. Zusätzlich können Sie Ihre Mittagspause auch aktiver gestalten, in dem Sie die Zeit für einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft nutzen.

7. Spazieren gehen:

Bewegung an der frischen Luft tut gut. Verbinden Sie doch einfach das gemeinsame Treffen mit Familie, Freund\*innen und Bekannten auf einen Kaffee mit einem gemeinsamen Spaziergang. Hierbei können Sie auch Kaffee To Go-Becher oder eine Tasse mitnehmen und ein Heißgetränk während des Spazierengehens genießen.

Auch für Personen mit einer Erkrankung des Herzens ist Sport und Bewegung wichtig. Je schwerer die Erkrankung ist, desto stärker zeigt sich häufig ein positiver Effekt. Klären Sie dazu am besten mit Ihrem zuständigen Kardiologen oder Ihrer Kardiologin den Belastungsgrad ab.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLIG) finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



pugis\_ev



Das Saarland lebt gesund

## Quellen:

WHO (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Zuletzt abgerufen am 8.11.2023 unter <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1>.

Herzstiftung (2023). Sport und Bewegungsmangel. Zuletzt abgerufen am 8.11.2023 unter <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel>.



Herzstiftung (2022). Mehr Bewegung im Alltag? So schaffen Sie es. Zuletzt abgerufen am 8.11.2023 unter <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/sport-und-bewegungsmangel/bewegung-im-alltag>.

RKI (2023). Körperliche Aktivität. Zuletzt abgerufen am 8.11.2023 unter [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Koerperl\\_Aktivitaet/koerperl\\_aktiv\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Koerperl_Aktivitaet/koerperl_aktiv_node.html).

Bilder:

<https://depositphotos.com/de/photos/fahrrad-fahren.html?filter=all&qview=642232550>

<https://depositphotos.com/de/photos/reden-mit-kollegen.html?filter=all&qview=92620138>