

Verena Kupilas

*Diplom-Sportwissenschaftlerin
Gesundheitswissenschaftlerin (MPH)*

*Bewegung im Alltag,
im Homeoffice
und Büro*

Warum Bewegung?

- seit der Antike ist bekannt: Bewegung ist eine **wichtige Säule der Gesundheit**
- **schützender Effekt gegenüber Risikofaktoren** wie Bluthochdruck, Übergewicht und auch Stress
- **schützender und therapeutischer Effekt bei Erkrankungen** wie Diabetes Mellitus, Herzinfarkte, Schlaganfälle,...
- **Vorbeugung und Reduzierung von Beschwerden am Bewegungsapparat** (Rücken!)
- Ausbau und Erhaltung körperlicher Fähigkeiten haben **positive Effekte auf das Gehirn**
- körperliche Fitness ist **Basis für Mobilität und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben**



Bewegung oder Sport?

Beides!

Den größten gesundheitlichen Nutzen haben **Aktivitäten, die das Herz-Kreislauf-System anregen** (Herzschlag / Atmung beschleunigen)

- sportliche Aktivitäten wie (Nordic) Walken, Joggen, Tanzen, Rudern, Schwimmen,...
- Alltagsaktivitäten wie Radfahren, Zufußgehen, Treppensteigen,...

Aber auch kurze Einheiten mit

- **Mobilisierungs- und Kraftübungen** sowie
 - das **Training der Koordination** (z.B. Gleichgewicht)
- sind wichtig.



Warum geplante Bewegung / Sport?

- in modernen Gesellschaften mit zunehmender Technisierung (Autos, Aufzüge, Küchengeräte, elektrische Werkzeuge, etc.) **nimmt die Notwendigkeit von Bewegungsaktivitäten ab**
- in **Berufen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit** kommt man ohne zusätzliche Bewegungseinheiten (Bewegte Pausen bis Sport) **nicht auf ausreichenden Bewegungsumfang**
- gegenüber Alltagsaktivitäten können **sportliche Aktivitäten gut auf das individuelle Fitnesslevel abgestimmt werden**, ungünstige Belastungen können vermieden werden

Wichtig: Jede Bewegungsminute zählt!

Wie viel Bewegung?

*Empfehlungen für Erwachsene (18 – 65 Jahre)**

Bewegung zur **Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems**

a) mindestens 150min (2,5h) / Woche mit moderater Intensität*

b) mindestens 75 min (1,25h) / Woche mit hoher Intensität

**Beispiel: an 6 Tagen / Woche je 25 min zu Fuß gehen*

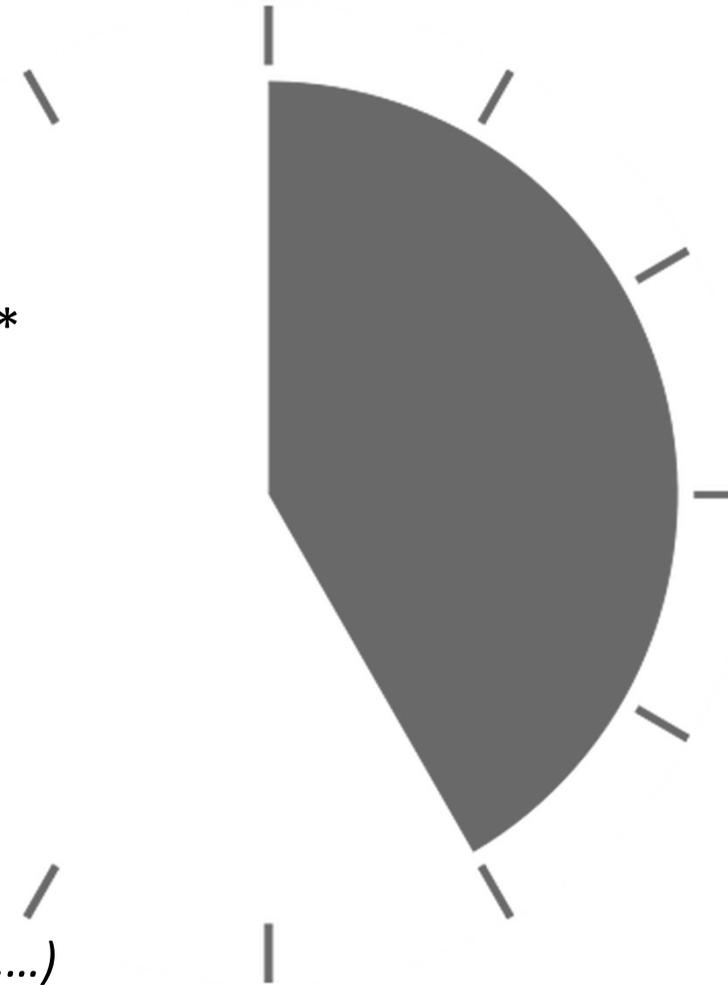
+ 2 Einheiten zur **Muskelkräftigung und Mobilisierung**

(hier zählen auch Hausputz und Gartenarbeit!)

+ 3 Einheiten zu Verbesserung der **Koordination**

(Tipp: spielerische Aktivitäten mit (Enkel-)kindern, Hunden, Nachbarn,...)

*siehe Quellenverzeichnis



Klingt unerreicherbar?

Dann jetzt nicht die Motivation verlieren!

Bestandsaufnahme:

Wie viel Bewegung habe ich JETZT?

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/ Sonntag
Vormittag						
Nachmittag						
Abend						

Wo findet Bewegung in meinem Alltag schon statt?

Problem moderner Gesellschaften: Sitzen

- der **Stoffwechsel fährt herunter** – es wird weniger Energie verbraucht
- **Venenbelastung:** das Blut sackt nach unten und belastet die Gefäße stärker (Wirkung der Wadenmuskeln als Venenpumpe fehlt)
- Muskeln ermüden und Haltung verschlechtert sich – **Schmerzen und Haltungsschäden** treten häufiger auf
- **geistige Leistungsfähigkeit leidet** – Müdigkeit / Unkonzentriertheit
- körperliches Unwohlsein **schlägt auf die Stimmung**



Bewegungsmöglichkeiten im Alltag

... sind überall auffindbar... wenn man sucht!

- Wege zu Fuß gehen
- Fahrrad statt Auto / ÖPNV für kurze Strecken
- Treppen benutzen (v.a. aufwärts)
- Dehnungsübungen auf Rolltreppen
- Rückenübungen auf dem Bürostuhl
- Aufstehen während Bürotätigkeit (z.B. zum Telefonieren oder Unterlagen sortieren)
- jede Tasse Tee einzeln aus der Küche holen
- bewusste bewegte Pausen



Anleitungen für bewegte Pausen

- Übungen aus angeleiteten Bewegungsgruppen mitnehmen
 - Welche Übungen kenne ich schon?
- Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis
 - Welche Anleitungen / Apps nutzen andere?
- Youtube:
 - Stichworte „Bewegte Pause“, „Bürogymnastik“, „Fit zu Hause“
- Krankenkassen
 - AOK Gesundheitskanal (Rückenübungen mit Prof. Froböse)
 - Techniker Krankenkasse (=> 8 min fürs Büro)
 - BARMER (Online-Training: Fit und aktiv)
- Bewegung umsonst und draußen
 - Berliner Initiativen wie „Sport im Park“ oder „Berlin bewegt sich“*



*siehe Links letzte Seite

Wie bringe ich mehr Bewegung in den Alltag?

- einen Wunsch identifizieren (was würde mehr Bewegung mir bringen?)
- ein Ziel setzen (mein wünschenswertes Ergebnis)
- Hindernisse vorwegnehmen
 - einen guten Einstieg finden
 - Unterstützung suchen
 - Wiedereinstieg nach Unterbrechungen planen
- Bewegung zur Gewohnheit machen / fest im Alltag verankern

*Am besten: WOOP
aufschreiben und sichtbar
machen!*

WOOP – Wish – Outcome – Obstacle – Plan

Einen guten Einstieg finden

- Möglichkeiten identifizieren:
 - Was kann ich im Homeoffice machen?
 - Was geht am Büro-Arbeitsplatz?
- Ehrlich sein: schaffe ich den Einstieg alleine?
 - Wer kann mich unterstützen? (Trainingspartner*in?)
 - Wie viel Anleitung brauche ich? (online oder persönlich?)
- Möchte ich mich vorher gesundheitlich absichern?
 - z.B. „Check up 35“ beim Arzt vornehmen lassen



Bewegung zur Gewohnheit machen

Tipp: Docken Sie Ihre neues Verhalten an eine bestehende Gewohnheit an!

Was mache ich gewohnheitsmäßig jeden Tag?

- Zähne putzen
- Kaffee trinken
- Müll rausbringen
- Kinder ins Bett bringen
- Fernseher anschalten
- ...

Mini – Trainingseinheiten im Alltag

- 10 Kniebeugen nach dem Zähneputzen morgens
- 2 min Armkreisen nach dem Zähneputzen abends
- 1 min Nackendehnung nach jedem Telefonat im Büro
- 10 min Spaziergang in der Mittagspause
- 5 min Training mit Video-Anleitung (z.B. Youtube) vor dem Herunterfahren des PCs am Feierabend
- 10 min Spiel mit Kindern, Enkeln, Hunden,...
- Bewegte Pausen in Team-Meetings (geht auch online)

Mit all diesen Mini-Trainings können Sie Ihren Wochenplan füllen!

Unterstützung beim Durchhalten

Machen Sie Ihre Erfolge sichtbar und spürbar!

- nach jedem Training: wie geht es mir jetzt?
- nach 1 aktiven Woche: wie fühle ich mich jetzt?
- Trainingserfolgsplan führen: wie viele Minuten habe ich diese Woche geschafft?
- Schrittzähler / Apps nutzen
- Freunde/ Bekannte als Motivatoren mit einbeziehen
- ...



Quellen / Links:

- Gesundheitlicher Nutzen von Sport und Bewegung: Senatsverwaltung für Inneres und Sport, Berlin - 10/2018
- Nationale Empfehlungen für Bewegungen und Bewegungsförderung: BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Sonderheft 03
- <https://stadtbewegung.de/angebote/>
- <https://sportimpark.berlin.de/zeitplan> (nur im Sommer)
- <https://urbanersport.de/berlin-bewegt-sich/>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/8-minuten-workout-fuers-buero-2009264?tkcm=ab>
- <https://www.youtube.com/channel/UCDnuLOIBgx8vAiNNK8PWzW>
- <https://www.in-form.de/wissen/bewegungs-apps-im-praxistest/#c5777>