

*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*

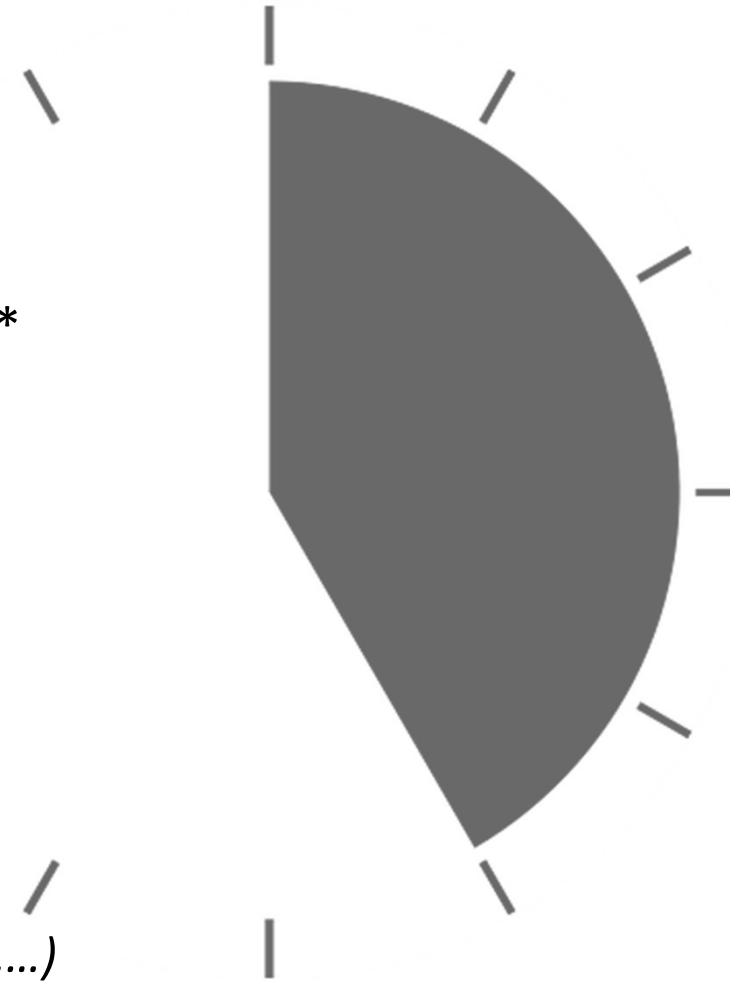
+ 2 Einheiten zur **Muskelkräftigung und Mobilisierung**

*(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>