

NEWTICKER



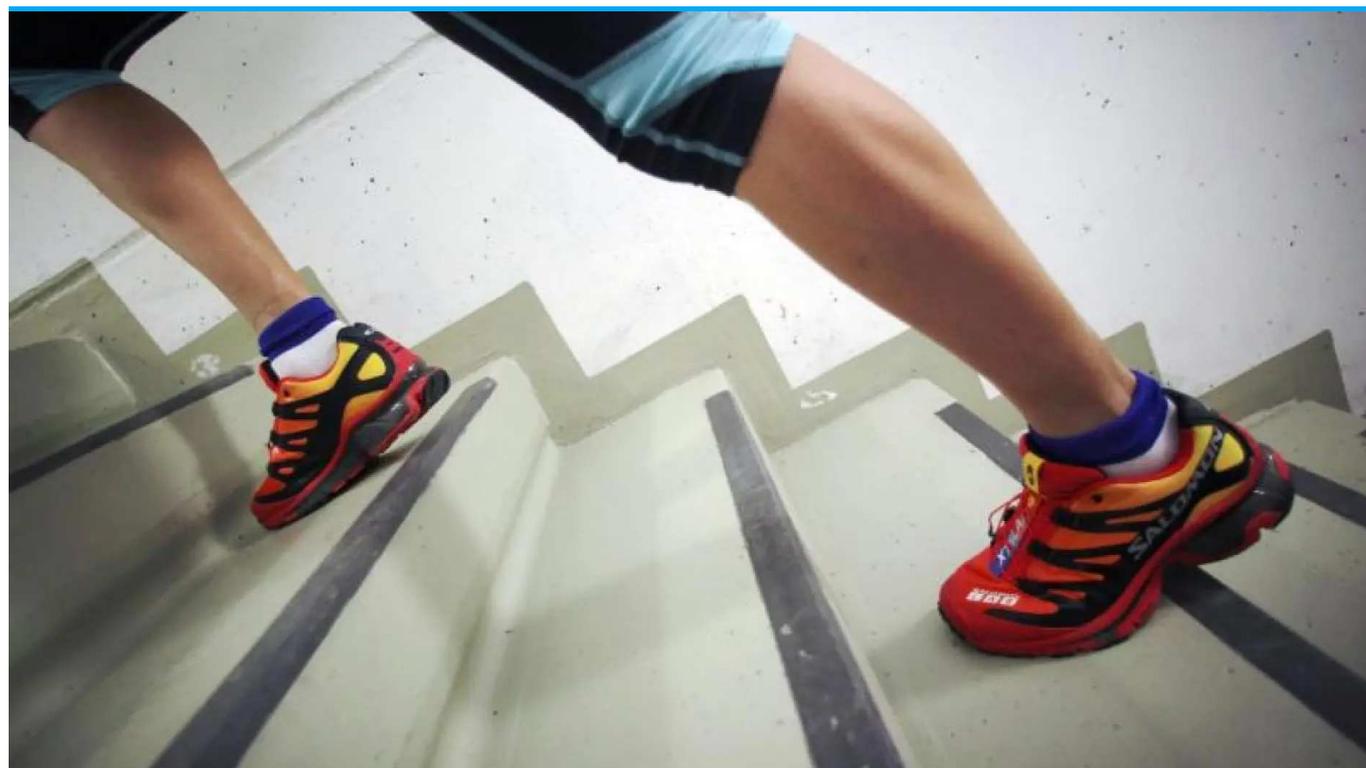
Angriff in Russland – Stromausfälle in Kiew +++ Ukraine lenkte offenb

Startseite › Geld & Leben › Gesundheit: Jede kleine Bewegung zählt in Homeoffice-Zeiten

GESUNDHEIT

04.03.2022

Jede kleine Bewegung zählt in Homeoffice-Zeiten



Das Treppenhaus zur eigenen Wohnung kann zum Fitnessstudio werden. Dabei muss niemand Rekorde aufstellen, es geht nur um die Bewegung.

Foto: Fredrik von Erichsen, dpa

Wo können Sie am günstigsten tanken?

Sehen Sie sich in unserer Übersicht an, wieviel Benzin und Diesel aktuell in Ihrer Region kosten.

JETZT ANSEHEN

VON SINA VOGLER

Fit und gesund trotz Homeoffice: Auch für Sportmuffel gibt es kreative und einfache Möglichkeiten, den eigenen Körper in Form zu halten.

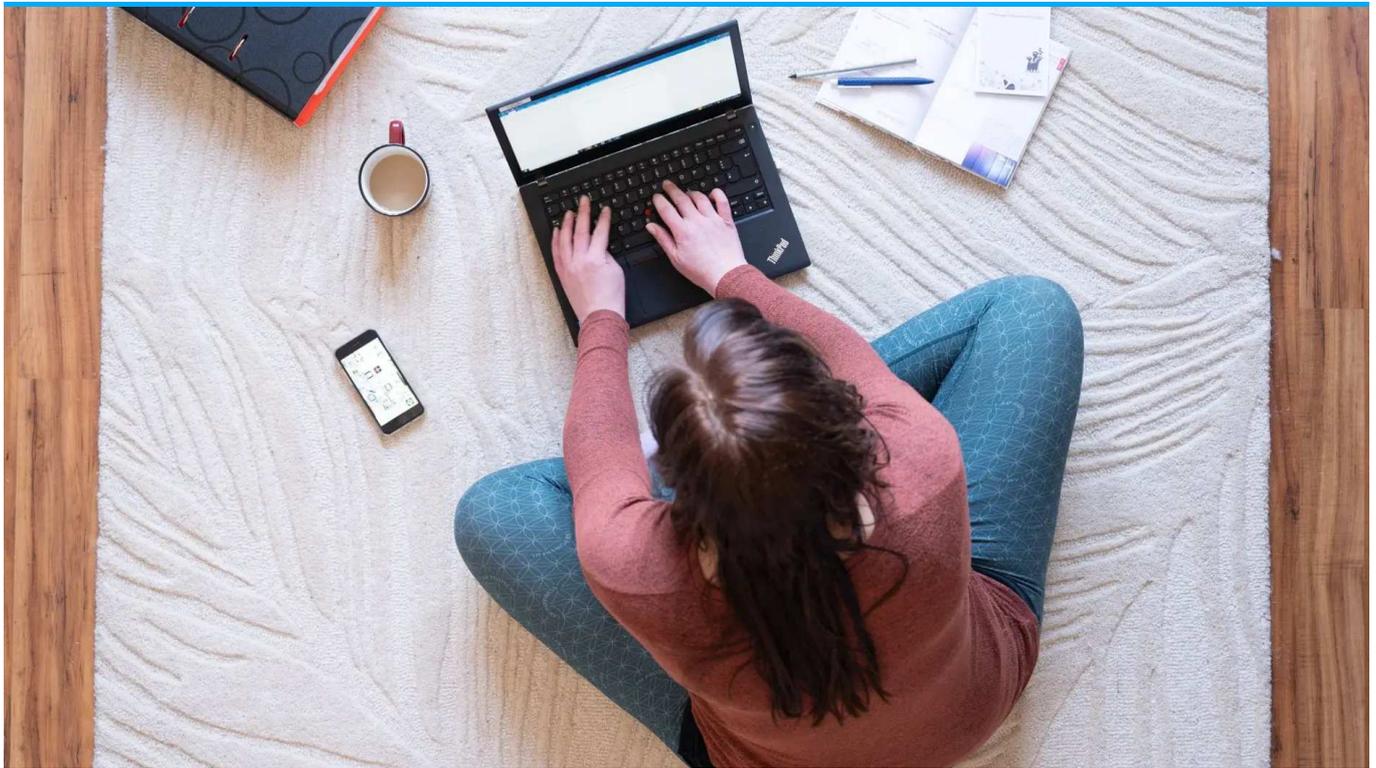
Endlich Feierabend. Der Laptop wird zugeklappt, die Bürolampe ausgeknipst, die Kaffeetasse in der Küche verstaut. Und Fenster auf, frische Luft rein. Es ist zu kalt und zu dunkel draußen, um die Joggingsschuhe aus dem Regal zu holen. Öffnet man den Kühlschrank, begrüßt einen gähnende Leere. Dann wird eben Essen bestellt. Gebratene Nudeln oder Pizza, Indisch gab es gestern schon. Jetzt nur noch auf die Couch und es sich mit der neuen Lieblingsserie gemütlich machen.

So oder so ähnlich können klassische Abende nach einem langen Arbeitstag aussehen. Dank Homeoffice und breiter Angebote zahlreicher Essenslieferanten sind viele Menschen nicht mehr gezwungen, ihren Körper durch alltägliche Aktivitäten zu bewegen. Und sei es nur Einkaufen gehen. Das zeigt eine aktuelle Studie der Technischen Universität München TUM. Rund die Hälfte der Befragten bewegt sich seit Beginn der Corona-Krise weniger. Dabei geht es nicht um weniger Sport, sondern schlicht um mangelnde Bewegung im Alltag.

Alltägliche Bewegungen für einen gesunden Körper

Dabei kann man bereits durch einfache Verhaltensänderungen im Alltag zu mehr Bewegung kommen und seinem Körper etwas Gutes tun. Das gilt auch für diejenigen, die das Sportprogramm normalerweise scheuen. „Die Lösung

liegt in einfachen, kleinen Aufgaben im Alltag“, sagt Privattrainerin Bianca Hertlein. Jeden Tag aufs Neue solle man kleine, gesunde Entscheidungen für sich treffen. „Jede zusätzliche Bewegung zählt!“, appelliert die Allgäuerin. Das viele Sitzen während der Arbeit und oft auch in der Freizeit mache uns krank. Clever sei es deswegen, mit kleinen Schritten zu beginnen. „Sie können die Treppen in ihrem Wohnhaus als Trainingsgerät nutzen. Freuen Sie sich über jede Etage, die Sie zusätzlich schaffen, ohne außer Atem zu kommen.“ Auch dem stundenlangen Sitzen im Homeoffice kann leicht entgegengewirkt werden: Wecker stellen, Kniebeugen machen, Nacken dehnen – fertig. Um die Balance zu verbessern oder seine Waden zu trainieren, kann man abends beim Zähneputzen auf einem Bein stehen. „Werden Sie kreativ“, motiviert Hertlein.



Das Homeoffice bringt stundenlanges, ungesundes Sitzen mit sich. Mit einfachen Mitteln kann aber Abhilfe geschaffen werden.

Foto: Sebastian Kahnert/dpa-Zentralbild/dpa/Illustration

Dass sich Bewegung leicht in den Alltag integrieren lässt, empfiehlt auch das bayerische Gesundheitsministerium. Die Aktivitäten solle man an seine persönlichen Lebensumstände und Möglichkeiten anpassen. Einfach den Saug- oder Mähroboter abstellen und selbst Hand anlegen; anstatt die Hose online zu bestellen, lieber einen Shopping-Tag in der Stadt verbringen oder beim Warten an der Kasse unterschiedliche Muskelpartien anspannen und loslassen. Es lohnt sich: Bewegung tue nicht nur der Gesundheit gut: „Sie schafft die Voraussetzung dafür, dass man sich auch geistig besser entwickelt. Das Gehirn trainiert quasi mit“, so eine Sprecherin.

Sechs Wochen sind die magische Grenze

Das Problem ist, dass sich viele Menschen motiviert vornehmen, ihren Körper mehr zu bewegen. Das flacht oft nach Tagen oder Wochen ab. Dazu kommen Ausreden – wie ein stressiger Arbeitstag, Bequemlichkeit, zu wenig Zeit oder das Wetter. Auf die Frage, warum sich Menschen zu wenig bewegen, antwortet Ansgar Schwirtz, Professor an der TUM-Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften: „Ganz einfach, es ist Arbeit.“ Der Mensch brauche laut Schwirtz sechs Wochen, um sich an eine Umstellung zu

gewöhnen. Schafft man es also, sechs Wochen lang kleine Bewegungen in den Alltag zu integrieren, werden sie zur Routine. Dafür müsse man keinen Marathon laufen. „Es geht um einfache Dinge: Nehmen Sie immer die Treppe, wenn Sie nicht mehr als zwei Stockwerke hoch- oder runterlaufen müssen. Wenn Sie im Büro telefonieren, laufen Sie herum.“ Einfach ein Headset aufzusetzen und loslegen. Dadurch wird der Muskelaufbau gefördert und die Leistungsfähigkeit gesteigert. „Das ist wie bei einem Handy. Umso mehr Akku es hat, umso mehr kann ich es benutzen“, erklärt Schwirtz. Jede noch so kleine Bewegung sei positiv.

LESEN SIE DAZU AUCH



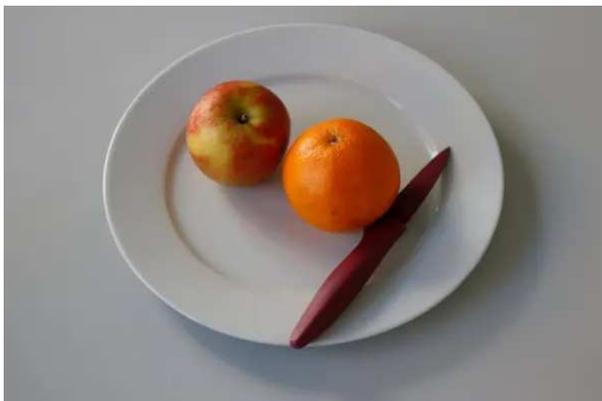
[PENSUM, SCHUHE, TECHNIK](#)

So läuft's beim Joggen rund



[ENTSPANNUNG](#)

Wie es mit dem Yoga-Einstieg klappt



[WARUM FASTEN GESUND IST](#)

Fasten: Methoden, Dauer und Fastenbrechen - alle Infos

Der morgige Feierabend kann also ohne viel Aufwand anders aussehen: Statt eine Pizza zu bestellen, einfach beim Italiener um die Ecke anrufen und die Pizza selbst abholen. Den Müll kann man unterwegs entsorgen. Und was ist mit der Lieblingsserie auf der Couch? Die bleibt erlaubt, aber: Nach jeder Folge steht man auf, streckt sich und macht drei Kniebeugen. Oder vier...

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit dem Masterstudiengang Fach Journalismus der Hochschule Würzburg-Schweinfurt entstanden.

THEMEN FOLGEN

GELD & LEBEN

