

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat April (2023): Jede Bewegung zählt

Bei Promis mag es klappen, aber wer hat im echten Leben Zeit für lange Workouts? Wir zeigen Dir, mit welchen Tricks Du ganz einfach mehr Energie verbrennst. Denn obwohl die zahlreichen gesundheitsförderlichen Effekte von Bewegung seit langem bekannt sind, ist unser Lebensstil zumeist durch körperliche Inaktivität in unserer Freizeit gekennzeichnet. Die Standard-Empfehlung von **150 Minuten moderater** oder **75 Minuten anstrengender körperlicher Aktivität pro Woche** in Deutschland wird lediglich von etwa 10-20 % der Erwachsenen erreicht. Und dass, obwohl körperliche Inaktivität als bedeutender Risikofaktor für die Gesundheit gilt und ähnlich schädigende Effekte wie das Rauchen hat.

Jede Bewegungsminute hat einen gesundheitlichen Nutzen

Studien zufolge gilt regelmäßige körperliche Bewegung als Breitbandtherapeutikum und Schutzfaktor der Gesundheit. Im Gegensatz zu denjenigen, die sich gar nicht bewegen, ist bei Menschen mit einem wöchentlichen Energieverbrauch von 500 kcal bereits ein deutlicher gesundheitlicher Mehrwert festzustellen. Aufgrund der zunehmenden Anforderungen in Beruf und Alltag erweist es sich für viele Menschen aber als schwierig, Zeit für Bewegung aufzubringen. Jedoch bedarf es nicht zwingend stundenlangen schweißtreibenden Auspowerns. Bereits mit 15 Minuten moderater körperlicher Aktivität am Tag kann der nötige Energieverbrauch erzielt und so die Lebensqualität und die Lebenserwartung erhöht werden. Demnach wären bereits rund zwei Stunden Spaziergehen pro Woche ausreichend. Natürlich kann dieses Ziel auch in Etappen erreicht werden.



Tipps für mehr Bewegung im Alltag

- ✓ Das Auto bewusst 5-10 Minuten vom Arbeitsort entfernt parken, um die tägliche Schrittzahl zu erhöhen.
- ✓ Anstatt die Kollegen anzurufen, einfach hingehen. Sie freuen sich bestimmt über deinen Besuch.
- ✓ Kurzpausen sind ein effektives Mittel, um langanhaltende Sitzphasen zu unterbrechen. Stehe kurz auf, laufe auf der Stelle oder strecke deine Arme in die Luft. So kriegst Du deinen Kopf frei und fühlst Dich vitaler.
- ✓ Gehe häufiger zu Fuß oder nutze das Fahrrad für gewohnte Strecken, z.B. zur Arbeit oder in der Mittagspause zum Supermarkt.
- ✓ Nehme Dir konkrete Bewegungsziele vor, z.B.: „Heute mache ich 5.000 Schritte!“



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —
florian_hacker@zollner.de

Social & Health
Florian Hacker
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de