

Vorbeugung von Bewegungsmangel: Aktiver im Alltag

30 Prozent der Deutschen nehmen laut einer aktuellen Studie der TK lieber die Rolltreppe oder den Fahrstuhl anstatt zu laufen. 32 Prozent sitzen die meiste Zeit des Tages vor einem Bildschirm und 25 Prozent bezeichnen sich als Antisportler. Die Studie kam schließlich zu dem Ergebnis, dass Zweidrittel der Deutschen sich im Alltag nicht einmal eine Stunde pro Tag bewegen. Wohin das führt und wie Sie Ihren Alltag aktiver gestalten, möchten wir Ihnen im Folgenden erläutern.

06.12.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Die Folgen von Bewegungsmangel

Während in der Steinzeit der Mensch noch mehr als 30 Kilometer pro Tag gelaufen ist, bewegen sich die meisten in der modernen Zeit viel zu wenig. Dabei ist der Körper für ein aktives Leben ausgerichtet, sodass der gesamte Organismus unter einem Mangel an Bewegung leidet. Die Folge davon sind schließlich chronische Krankheiten, wovon die meisten nicht heilbar sind.

Einige Beispiele für mögliche Auswirkungen

Muskelabbau

Werden die Muskeln nicht trainiert, hat dies Folgen auf den gesamten Bewegungsapparat, weil diese irgendwann zu schwach werden, den Oberkörper aufrecht zu halten. Da auch das Herz ein Muskel ist, wirkt ein Bewegungsmangel sich ebenfalls darauf aus und kann einen Infarkt nach

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1283>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sich ziehen.

Kopfschmerzen

Zu den vielfältigen Gründen für Kopfschmerzen gehören auch Verspannungen und eine schlechte Sauerstoffversorgung. Beides kann durch mehr Bewegung verhindert werden.

Bluthochdruck

Wer sich zu wenig bewegt, besitzt oftmals ein schlecht funktionierendes Herz-Kreislauf-System, das einen zu hohen Blutdruck bedingt. Dieser wiederum erhöht die Gefahr eines Infarkts am Herzen oder im Gehirn.

Verdauungsstörung

Bewegung bringt den Kreislauf und die Verdauung in Schwung. Ein bewegungsarmer Lebensstil führt dagegen dazu, dass die Organe nicht richtig funktionieren.

Depressionen

Trägheit kann sich außerdem auch auf die geistige Gesundheit auswirken und daher nicht nur Alzheimer, sondern auch Depressionen bedingen. Als Therapie gegen diese Erkrankung wird daher von vielen Medizinern Sport empfohlen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1283>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Mehr Bewegung in den Alltag integrieren

Grundsätzlich ist es leicht, den Alltag einfacher zu gestalten. Motivationshilfen können beispielsweise Fitness-Tracker oder Lauf-Apps sein, die dokumentieren, wie viele Schritte und welche Strecke am Tag zurückgelegt worden sind. Das Tool „Vitawalker“ ermittelt nicht nur die durchschnittlichen täglichen Schritte, sondern gibt überdies Tipps, wie man sich im Alltag mehr bewegen kann. Das Naheliegende ist natürlich, das Auto öfter stehen zu lassen und auf Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu verzichten. Wer zum Einkaufen läuft oder früher aus der Bahn aussteigt, um die restlichen Stationen zum Ziel zu Fuß zu gehen, beugt einem Bewegungsmangel sehr gut vor.

□ Für alle, die sich nicht gerne draußen bewegen, kann die Anschaffung eines Trainingsgeräts sinnvoll sein (z.B. Laufband, Crosstrainer, Fahrrad). Auf diesem kann zum Beispiel zwischendurch, während dem Fernsehen oder Musikhören trainiert werden.

Auf der Arbeit aktiver sein

Auch bei der Arbeit gibt es Möglichkeiten, einem Bewegungsmangel vorzubeugen. Dies ist vor allem für all jene wichtig, die den ganzen Tag im Büro sitzen. So sollte zum Beispiel der Kollege persönlich aufgesucht werden, anstatt ihn anzurufen oder ihm zu schreiben. Auch der Gang in die Küche, um sich einen Kaffee oder besser noch einen Tee zu holen, kann dazu beitragen, gesund durch den Arbeitstag zu kommen. In der Mittagspause hilft außerdem ein kurzer, flotter Spaziergang dem täglichen Optimum an Bewegung näher zu kommen. □ Nach Feierabend kann ebenfalls noch eine Runde gelaufen werden, bevor man sich vor den Fernseher setzt. Dies dient genauso der Entspannung und lockert zudem die Muskeln, die oftmals durch das ständige Sitzen vor dem PC verspannt sind.

Fazit: Grundsätzlich ist es nicht schwer, ein aktiveres Leben zu führen, weil bereits kleine Gewohnheitsänderungen, die selbst Sportmuffel einfach umsetzen können, dazu beitragen. Allerdings ist das Resultat von großer Wirkung: Wird ein Bewegungsmangel verhindert, ist dies der richtige Weg in ein gesundes, schmerzfreies Leben.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1283>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Weitere Informationen über Bewegungsmangel, dessen Folgen und wie Sie aktiver werden können, lesen Sie hier bei Meine Vitalität.

Hier finden Sie alle Informationen zur Studie der Techniker Krankenkasse.