

Bleiben Sie in Bewegung



Körperliche Aktivität ist ein hervorragendes Mittel zur Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit. Wenn Sie sich an mindestens fünf Tagen der Woche nur jeweils 30 Minuten aktiv und konzentriert bewegen (ohne dabei Höchstleistungen zu bringen), verringert das Ihr Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2 oder Schlaganfälle spürbar. Für Ungeübte genügt es schon, wenn sie sich so anstrengen, dass sie etwas intensiver atmen und leicht ins Schwitzen kommen.

Regelmäßige körperliche Betätigung kann Ihnen auch helfen, wenn Sie sich unsicher oder ängstlich fühlen, wenn Sie niedergeschlagen oder gestresst sind – und zwar bei der Vorbeugung wie bei der Bekämpfung solcher Stimmungen. Wer aktiv ist, kann sich besser entspannen und fühlt sich einfach besser.

Auch wenn Sie während der Arbeit aktiv sind, werden in Ihrem Körper „Glückshormone“ ausgeschüttet. Die sorgen dafür, dass Sie schon durch kleine Erfolge weiter motiviert werden. Sie verbessern auch Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und erleichtern die Zusammenarbeit mit Kollegen.

Betrachten Sie Ihren Arbeitstag und prüfen Sie, wo Sie kurze Phasen körperlicher Aktivität einbauen können, um Ihr „30 Minuten am Tag“-Ziel zu erreichen. Ob Sie den ganzen Tag sitzen oder stehen: Schon ein wenig Bewegung, ein paar Dehnungsübungen oder die gezielte Veränderung der Sitz- oder Stehposition helfen

Ihnen, körperlich und geistig zu entspannen. Wichtig dabei: Suchen Sie sich Aktivitäten aus, die Ihnen Freude machen und bauen Sie die in Ihren Tagesablauf ein.

Sie können zum Beispiel

- ▶ einen Teil oder den ganzen Weg zur Arbeit zu Fuß gehen
- ▶ mit dem Rad zur Arbeit fahren
- ▶ statt Rolltreppen und Aufzüge die Treppen benutzen
- ▶ in der Mittagspause einen kurzen, zügigen Spaziergang machen
- ▶ vor oder nach der Arbeit etwas Zeit frei machen, für den Spaziergang, ein Squash- oder Badmintonspiel, eine Runde Schwimmen oder ein kurzes Training im Sportstudio
- ▶ Fußball, Volleyball, Handball oder Tennis in einer Mannschaft spielen – was immer Ihnen Spaß macht. Und wenn es noch keine Mannschaft gibt: Gründen Sie doch eine!