



DER WEG  
ZU MEHR  
VITALITÄT &  
GESUNDHEIT

# ENTSPANNUNG & BEWEGUNG

Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Risiko, verschiedene Krankheiten zu entwickeln, senken. Durch Bewegung werden Glückshormone ausgeschüttet, welche glücklich machen, sowie Stress und Schmerzen reduzieren können. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem aus. Auch ein gesunder Schlaf wird gefördert und der Stoffwechsel aktiviert. Neben der körperlichen Aktivität ist aber auch die Entspannung wichtig. Für immer mehr Menschen ist Stress ein täglicher Begleiter. Chronischer Stress kann dabei weitreichende Folgen für den gesamten Körper haben. Aus diesem Grund ist das Vermeiden von stressigen Situationen im Alltag und der Einbau regelmäßiger Entspannungsphasen ebenfalls sehr wichtig.

## WIE VIEL SPORT SOLLTE ICH TREIBEN?

In der Woche sollten Sie sich insgesamt mindestens 150 Minuten mit moderater Intensität oder 75 Minuten mit hoher Intensität bewegen. Eine Kombination von beiden ist natürlich auch möglich. Zusätzlich sollten Sie zweimal die Woche Aktivitäten zur Stärkung der Muskulatur nachgehen.

## DOCH WAS GENAU BEDEUTET DAS?

Bewegen Sie sich am besten jeden Tag mindestens 20 bis 30 Minuten. Ein zügiger Spaziergang oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren reicht schon aus. Auch Hausarbeit wie z. B. Putzen oder Rasenmähen zählt zu den körperlichen Aktivitäten. Zusätzlich sollten Sie in jede Woche Ausdaueraktivitäten einbauen, die etwas anstrengender sind. Gehen Sie z. B. Schwimmen oder machen Sie am Wochenende eine längere Radtour oder Wanderung die etwas anspruchsvoller ist. Aber nicht nur Ausdauersport, sondern auch die Kräftigung der Muskulatur ist wichtig. Dafür müssen Sie nicht einmal unbedingt in ein Fitnessstudio gehen. Yoga und Pilates eignen sich hierfür optimal, da sie zusätzlich für Entspannung sorgen.

## BEISPIELE FÜR SPORTLICHE AKTIVITÄTEN:

- Yoga
- Pilates
- Krafttraining
- Schwimmen
- Joggen
- Walken
- Wandern
- Fahrrad fahren
- Ballsportarten
- Tanzen

**Hinweis: Sie müssen nicht unbedingt Joggen, auch ein schneller Spaziergang zählt zu leichtem Ausdauersport.**

## BEWEGUNG MIT MODERATER INTENSITÄT:

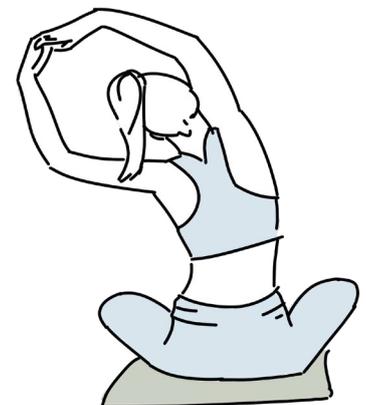
- schnelles Gehen
- Walken
- Wandern
- Rad fahren

## BEWEGUNG MIT HOHER INTENSITÄT:

- Joggen
- Schwimmen

## STÄRKUNG DER MUSKULATUR DURCH:

- Krafttraining
- Yoga
- Pilates



## DIESE KRANKHEITSBILDER PROFITIEREN VON KÖRPERLICHER AKTIVITÄT:

- Chronischer Stress
- Depressionen
- Burnout
- Herz- Kreislauferkrankungen
- Demenz
- Osteoporose
- Diabetes mellitus Typ 2
- Adipositas
- ... und vieles mehr

Kombinieren Sie verschiedene sportliche Aktivitäten.

Neben der körperlichen Aktivität ist aber auch die Entspannung wichtig. Für immer mehr Menschen ist Stress ein täglicher Begleiter. Chronischer Stress kann dabei weitreichende Folgen für den gesamten Körper haben. Meiden Sie deshalb stressige Situationen und gehen Sie Aktivitäten nach, welche für Entspannung sorgen.

Machen Sie das, was Ihnen Spaß macht.

## SCHON DURCH KLEINE VERÄNDERUNGEN IM ALLTAG KÖNNEN STRESSIGE SITUATIONEN GEMIEDEN WERDEN:

- Alltag strukturieren und organisieren
- Zeitdruck vermeiden
- Ausreichend Zeit einplanen
- Termindichte reduzieren
- Mediales Fasten (Handy zur Seite legen, Zeit vor dem Fernseher reduzieren)

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Darüber hinaus gibt es verschiedene Entspannungstechniken, welche nicht nur Stress abbauen, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und die Ausgeglichenheit steigern. Dazu zählen unter anderem progressive Muskelentspannung, Meditation und autogenes Training.

## WIE KANN ICH ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN?

### IN DER FREIZEIT:

- Auto stehen lassen und zu Fuß gehen
- Bewegung an der frischen Luft
- Soziale Kontakte pflegen
- Gesellige Runden (Spielen, Tanzen, Musik)
- Zeit für Hobbys/Ehrenamt nehmen
- Wellness (Sauna, Massage, Sonnenstudio)
- Lesen, Malen, kreativ sein

### AUF DER ARBEIT:

- Spaziergang in der Mittagspause
- Regelmäßige Pausen einbauen (Dehnen, Augengymnastik, Rückenübung, Frische Luft)
- Zu Fuß/mit dem Fahrrad zur Arbeit
- Treppe statt Aufzug nehmen

### Bildnachweise:

© leonidkos - stock.adobe.com