



**Treppe
statt Aufzug**



**zu Fuß statt
mit Auto**



**im Stehen
arbeiten**

Bewegung im Alltag wirkt Wunder

Ein bisschen was geht immer. Mit einem kleinen Plus an Bewegung im Alltag können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Wir zeigen Ihnen wie!

Bewegung im Alltag bringt´s

Wir Menschen sind für die Bewegung geschaffen, doch viele von uns verbringen ihre Tage sitzend. Die Corona- Pandemie hat diesen Trend verstärkt. Dabei ist regelmäßige Bewegung im Alltag Balsam für den Körper und die Seele. Man fühlt sich fitter, ausgeglichener und die Lebensqualität steigt. Und fast noch wichtiger: Körperliche Aktivität beugt vielen Erkrankungen vor, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Wenn wir uns bewegen, brauchen unsere Muskeln mehr Energie und Sauerstoff. Dies macht die Gefäße elastisch und unsere Zellen und Organe werden besser mit Nährstoffen versorgt. Durch körperliche Aktivität reduzieren wir Schlaganfall-Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und einen erhöhten Cholesterinspiegel. Die gute Nachricht: Sie müssen nicht gleich schweißtreibenden Sport machen! Bewegung im Alltag wird oft unterschätzt. Bereits mit einem kleinen Plus an Bewegung können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Manchmal sogar, ohne es groß zu merken. Wir zeigen Ihnen wie!

Was Sie tun können

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt Empfehlungen, wie viel Sie sich bewegen sollten. Wenn Sie sich daran orientieren: Wunderbar! Doch verzweifeln Sie nicht gleich, wenn Sie diese Empfehlungen überfordern! Denn eines sollten Sie wissen: Bereits ein klein wenig Bewegung hilft Ihrer Gesundheit, das haben Studien bewiesen. Also selbst mit nur einem Spaziergang pro Woche erzielen Sie einen Effekt. Und mal ehrlich: Ein bisschen was geht immer, oder?



Laufen



Radfahren



Schwimmen

Empfehlungen der WHO

Für optimale Effekte auf Ihre Gesundheit empfiehlt die WHO mindestens 150 Minuten **ausdauerorientierte Bewegung** pro Woche mit moderater Intensität *oder* 75 Minuten Bewegung pro Woche mit hoher Intensität. Dabei gilt: Die Bewegung muss nicht an einem Stück

stattfinden, sie sollte über die Woche verteilt werden, zum Beispiel je 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen in der Woche.

- **Moderate Intensität** bezeichnet Aktivitäten, bei denen Erwachsene eine leicht erhöhte Atem- und Pulsfrequenz haben, zum Beispiel bei einem schnelleren Spaziergang.
- Bewegung mit **hoher Intensität** ist solche, die als anstrengend empfunden wird. Beispiele sind Laufen, schnelles Radfahren oder Schwimmen.

Für zusätzliche gesundheitliche Vorteile empfiehlt die WHO, das Ausdauertraining an mindestens zwei Tagen pro Woche um **muskelkräftigende Tätigkeiten** sowie **Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts** zu ergänzen. Dafür müssen Sie kein Sportstudio besuchen. Es gibt viele kräftigende Übungen für zuhause.

Grundsätzlich gilt:

- Die Aktivität und Intensität sollten der individuellen Gesundheit angepasst werden.
- Die gewählte Bewegungsart sollte Spaß machen.
- Ein bisschen was geht immer!



**Treppe
statt Aufzug**



**zu Fuß statt
mit Auto**



**im Stehen
arbeiten**

Bewegung im täglichen Leben

Um sich im Alltag mehr zu bewegen, gibt es allerhand Möglichkeiten. Zunächst gilt es, sich die eigenen körperlichen Aktivitäten im Tagesverlauf bewusst zu machen. Anschließend sollten Sie überlegen, an welchen Stellen Sie mehr Bewegung in das tägliche Leben integrieren können.

Beispiele dafür sind:

- Treppe statt Aufzug nehmen
- zu Fuß statt mit dem Auto einkaufen
- eine Haltestelle früher aus dem Bus steigen
- im Stehen arbeiten

Versteckte Bewegung

Manche Alltagsaktivitäten beinhalten bereits viel gesunde, aber teilweise „versteckte“ Bewegung, die Ihnen guttut, ohne dass Sie es vielleicht merken. Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat einige Anregungen für Sie zusammengefasst und erklärt, welche Effekte Sie mit diesen Aktivitäten erreichen.

Wie fällt Ihre persönliche Bewegungsbilanz aus?

Mit unserem Bewegungsrechner können Sie versteckte Bewegungen in Alltagsaktivitäten entdecken und sich die persönliche Bewegungsbilanz aufbessern.

[Hier kommen Sie zu unserem Bewegungsrechner.](#)

"Ein bisschen mehr geht immer"

Zum "Tag gegen den Schlaganfall" am 10. Mai haben wir Ihnen [an dieser Stelle ein Themenspecial "Bewegung"](#) zusammengestellt.