

## Bewegung im Alltag

### Schritt für Schritt – Warum schon kleine Veränderungen im Alltag deine Fitness verbessern



Heutzutage ist es normal, auch die kürzeste Strecke mit dem Auto, der Bahn oder dem Bus zurückzulegen, statt zu dem Fahrrad zu greifen oder zu Fuß zu gehen. Die Gründe davon sind vielfältig: Viele Menschen stehen z. B. ständig unter Zeitdruck. Auch Schülerinnen und Schüler hetzen bereits von einem Termin zum anderen. Das kennt ihr bestimmt auch! Aus diesem Zeitdruck heraus, und vielleicht auch aus Faulheit, wählen viele die bequemste Variante, um an ihr Ziel zu gelangen.

Die Bewegung in unserem Alltag wird immer geringer und dies wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Immer häufiger leiden schon jüngere Menschen an Rückenschmerzen, Verspannungen und Fehlhaltungen. Auch die Anzahl an Übergewichtigen steigt stetig. Mit diesem Beitrag wollen wir auf den essenziellen Wert der Bewegung in unserem Alltag hinweisen und zudem einige Tipps zur dessen Umsetzung geben.

Zuerst ist es wichtig zu wissen, wie sich ein **Bewegungsmangel auf unsere Gesundheit** auswirkt.

- Gewichtszunahme,
- Veränderungen in der Körperhaltung z. B. ein „krummer Rücken“,
- Beeinträchtigungen in der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems,
- negative Anpassungen der Atmung,
- Abnahme der Muskelmasse durch Inaktivität.

Insgesamt bewegen sich **42,2 % der Deutschen** zu wenig, wie die Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zeigt. Dieser Anteil ist sehr hoch und lässt sich durch **den Wandel der Arbeitswelt, der Digitalisierung und der fortlaufenden Technisierung unseres Alltags** begründen. Auf Europa bezogen sind es sogar nur **31% der Bevölkerung, die sich ausreichend bewegen**. Der Wert ist bei der jüngeren Generation (U18) jedoch etwas höher, sodass deutlich wird, dass die Bewegung mit unserem Alter sinkt, obwohl diese gerade dann enorm wichtig wird. Ein aktiver Lebensstil muss nicht bedeuten, dass man jeden Tag Sport treiben oder 3 Fitnesskurse die Woche besuchen muss. **Um eine gesunde Aktivität zu erreichen reicht es, wenn man sich jeden Tag 30 Minuten moderat bewegt.** Das mag sich zuerst lange anhören, jedoch wenn man sich überlegt, wie viel Zeit man im Sitzen verbringt, in der man auch spazieren gehen könnte, wie oft man den Aufzug statt der Treppen wählt und vor allem wie oft man das Auto statt des Fahrrades nutzt, wird schnell deutlich, dass die 30 Minuten gut zu bewältigen sind.

**Nun ein paar Tipps** um klein anzufangen und um die Bewegung im Alltag zu steigern:

1. Stehe etwas früher auf und gehe eine Runde spazieren. Kannst du vielleicht mit dem Rad zur Schule oder zur Bushaltestelle fahren, anstatt dich mit dem Auto bringen zu lassen? Morgens ist die Luft meist am schönsten und du startest wach in den Tag.
2. Am Wochenende kannst du Brötchen vom Bäcker zur Abwechslung auch mal zu Fuß oder mit dem Fahrrad holen. Das freut nicht nur deine Familie, sondern tut auch deiner Gesundheit gut!
3. Nutzt du oft den Bus? Dann steige einfach eine oder zwei Stationen früher aus, sodass du ein kleines Stück zu Fuß gehen kannst.
4. Da auch der Schul- und Arbeitsalltag zunehmend bewegungsärmer wird, überlege dir, wie du Pausen bewegungsintensiver gestalten kannst. Mache mit Freunden einen Spaziergang über das Schulgelände, nutze die Spielgeräte oder komm zur „Aktiven Pause“. Nutze auch deine Mittagspause (sofern du nach der 6. Stunde noch AGs oder Unterricht hast und gehe an die frische Luft. Vertrete dir die Beine und lockere deinen Körper.

Die steigende Bewegung wird sich positiv bemerkbar machen. Das Selbstbewusstsein, sowie die Selbstmotivation werden merkbar besser. Auch wird es dir leichter fallen Freude und Entspannung zu empfinden. Nicht zu vergessen ist, dass deine Gesundheit positiv davon profitieren wird. Beginne genau jetzt!

Viele Grüße und gutes Gelingen!

Dein Seminarfach Fitness und Ernährung (Jahrgang 12)

**Zusammengestellt und verändert nach:**

- [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0013/112405/E89490G.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0013/112405/E89490G.pdf)
- Sjöström M et al. Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *Journal of Public Health*, 2006, 14(1):1–10
- Young people's health and health-related behaviour. In: Currie C et al., eds. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2004: 53–161 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 4; [http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20040601\\_1](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20040601_1), accessed 28 July 2006).
- Sallis JF, Owen N. Physical activity and behavioral medicine. Thousand Oaks, Sage, 1999:108–134.
- Trost SG et al. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2002, 34(12):1996–2001. (letzter Zugriff: 15.09.2020)