

Ganz einfach mehr bewegen: 3 Tipps für einen aktiveren Alltag

Lange Arbeitstage im Sitzen, kaum Zeit für Sport oder wenig Motivation: Bewegungsmangel bestimmt den Alltag vieler Menschen. Damit schaden wir jedoch langfristig unserer Gesundheit. Denn: Aktiv zu sein, fördert nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern stärkt auch die Wirbelsäule. Das beugt Rückenschmerzen und Verspannungen effektiv vor. Wie man bewegungsarmen Routinen entflieht, weiß die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. – mit drei einfachen Tipps um fit zu bleiben.

1. Tipp: Auch kleine Schritte bewirken viel

Mehr Bewegung in den Tagesablauf einbauen – viele denken hierbei direkt an stundenlange Sporteinheiten. Für die meisten ist das im Alltag unrealistisch. Die Vorstellung, Routinen radikal ändern zu müssen, baut Druck auf und der Antrieb, etwas zu ändern, sinkt. Darum sollte man sich bewusst machen, dass auch bereits kleine Schritte in Richtung eines aktiveren Alltags ausreichen, um einen positiven Effekt für die Gesundheit zu erreichen. Das kostet weniger Überwindung und ist einfacher umzusetzen. So empfehlen beispielsweise Experten, 10.000 Schritte pro Tag zu machen. Sinnvoller ist jedoch, sich zunächst ein realistisches Schrittziel zu setzen und dieses dann von Tag zu Tag zu steigern.

2. Tipp: In Bewegung bleiben auf dem Weg zur Arbeit und im Büro

Wer läuft oder Rad fährt, ist am gesündesten unterwegs. Viele sind im Berufsleben jedoch auf das Auto oder den öffentlichen Nahverkehr angewiesen. Doch auch hier lassen sich kleine Änderungen schnell umsetzen. Beispielsweise etwas weiter entfernt parken oder 1-2 Stationen früher aussteigen – der zusätzliche Zeitaufwand ist minimal und das Schrittekonto freut sich. Am Arbeitsplatz angekommen, dann besser die Treppe als den Fahrstuhl wählen. Wer im Job viel Zeit am Schreibtisch verbringt, kann kurze Dehnübungen einbauen, im Stehen arbeiten oder die Mittagspause für einen Spaziergang um den Block nutzen.

3. Tipp: Aktiv zuhause und in der Freizeit

Nach Feierabend und am Wochenende bleibt mehr Zeit für Bewegung. Ein guter Start, um fitter zu werden, sind kurze



©Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Radtouren und Spaziergänge im Wohlfühltempo – das macht garantiert auch mit den Kindern oder dem Hund Spaß. Wer sportlich noch aktiver werden will, kann rückenfreundliche Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Yoga ausprobieren. Wer wenig Zeit hat, kann sich kleiner Tricks im Alltag bedienen: Etwa Kniebeugen beim Zähne putzen oder beim Telefonieren umherlaufen. Auch Wohnungsputz und Gartenpflege halten uns fit – hierbei sollte jedoch auf eine rückenfreundliche Haltung geachtet werden.

Weitere Informationen zu Ursachen, Therapie und Prävention von Rückenschmerzen gibt es auf der Webseite der Aktion Gesunder Rücken e. V. unter www.agr-ev.de.