

Kalorien verbrauchen statt Strom – Bewegung im Alltag

Gesundheit
zum
Mitmachen



Sie stehen am Fuß einer Treppe. Direkt neben Ihnen eine offene Fahrstuhltür. Sie müssen bloß 1-2 Etagen höher und ein bisschen Bewegung könnte jetzt eigentlich auch nicht schaden. Ein kurzes Zögern...und dann steigen Sie in den Fahrstuhl. Das ist bequemer und Sie sind nicht so außer Atem, wenn Sie oben sind. Die paar Stufen hätten ja ohnehin nichts für Ihre Fitness getan! Wenn Ihnen dieses Phänomen bekannt vorkommt, dann sind Sie nicht allein. Aber Sie haben Ihren inneren Schweinehund einmal mehr gewinnen lassen.

Mehr als zwei Drittel der Deutschen bewegen sich im Alltag weniger als eine Stunde zu Fuß oder per Rad. Weltweit steht die physische Inaktivität mittlerweile auf Platz vier der vorzeitigen Sterberisiken. Was wir nämlich oft vergessen, ist, dass wir gar nicht immer Sport treiben müssen, um uns fit zu halten. Im Alltag bieten sich zahlreiche Möglichkeiten in Bewegung zu bleiben.

Nehmen Sie für die Fahrt zur Arbeit doch einfach mal das Fahrrad. Ist der Weg viel zu lang und nutzen Sie dafür das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel? Dann fahren Sie nicht die ganze Strecke, sondern parken Sie ihr Auto etwas außerhalb und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuß. Oder Sie steigen eine Haltestelle früher aus. Eine Stunde Gehen verbrennt nämlich je nach Körpergewicht zwischen 200-350 kcal. Je mehr man wiegt, desto mehr Kilokalorien verbraucht man auch bei Bewegung. Experten haben herausgefunden, dass bei mehr als 1000 verbrauchten „Zusatzkalorien“ pro Woche das Herzinfarktrisiko um ca. 20% gesenkt werden kann. Leicht haben es hier Hundebesitzer, die ihre Hunde regelmäßig ausführen. Eine Studie hat gezeigt, dass sie sich nicht nur durch das Gassi gehen mehr bewegen als Menschen ohne Hund, sondern dass sie auch allgemein ein aktiveres Leben führen. Auch für Fahrradfahrer gibt es eine gute Nachricht. Eine Stunde Radfahren (ca. 15 km/h) verbrennt nämlich ganze 300-500 kcal.

Die Bewegung tut nicht nur etwas für unsere Figur, sie hat auch wichtige gesundheitliche Auswirkungen auf unseren Bewegungsapparat. Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden Muskeln gekräftigt, Sehnen, Bändern und Knochen gestärkt und der Knorpelabbau verhindert.

Nicht nur unterwegs, auch im Haushalt lässt sich ganz einfach etwas für die Gesundheit tun. Im Garten arbeiten, das Auto waschen, Staubsaugen, Treppensteigen. All diese Aktivitäten sind gesund und tun dem Körper gut.

Um möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren entstand 2008 das Projekt „10.000 Schritte“ der Berliner Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde. Mitmachen kann jeder, ob jung oder alt. Ziel des Projekts ist es, jeden Tag 10.000 Schritte zurück zu legen, die mit einem Schrittzähler gemessen werden.



Allerdings schaffen nur die wenigsten Deutschen tatsächlich 10.000 Schritte pro Tag. Ein Mitarbeiter in einem Call-Center beispielsweise macht am Tag durchschnittlich nur 1.200 Schritte, ein Manager 3.000. Lediglich die Berufsgruppe der Postboten schafft jeden Tag im Schnitt 15.000 Schritte.

Und Sie? Probieren Sie es doch einmal aus. Sie werden überrascht sein, wie viel mehr Sie sich plötzlich bewegen, wenn Sie ein Ziel vor Augen haben. Dann ist auch der Fahrstuhl plötzlich keine Option mehr, denn jede Treppenstufe bringt Sie den 10.000 Schritten ein kleines Stückchen näher.

Tipp:

Schrittzähler gibt es in allen Preiskategorien. Bei einigen Krankenkassen erhält man sie sogar komplett kostenlos, wie beispielweise momentan bei der AOK. Mehr Informationen dazu finden Sie hier:

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)