



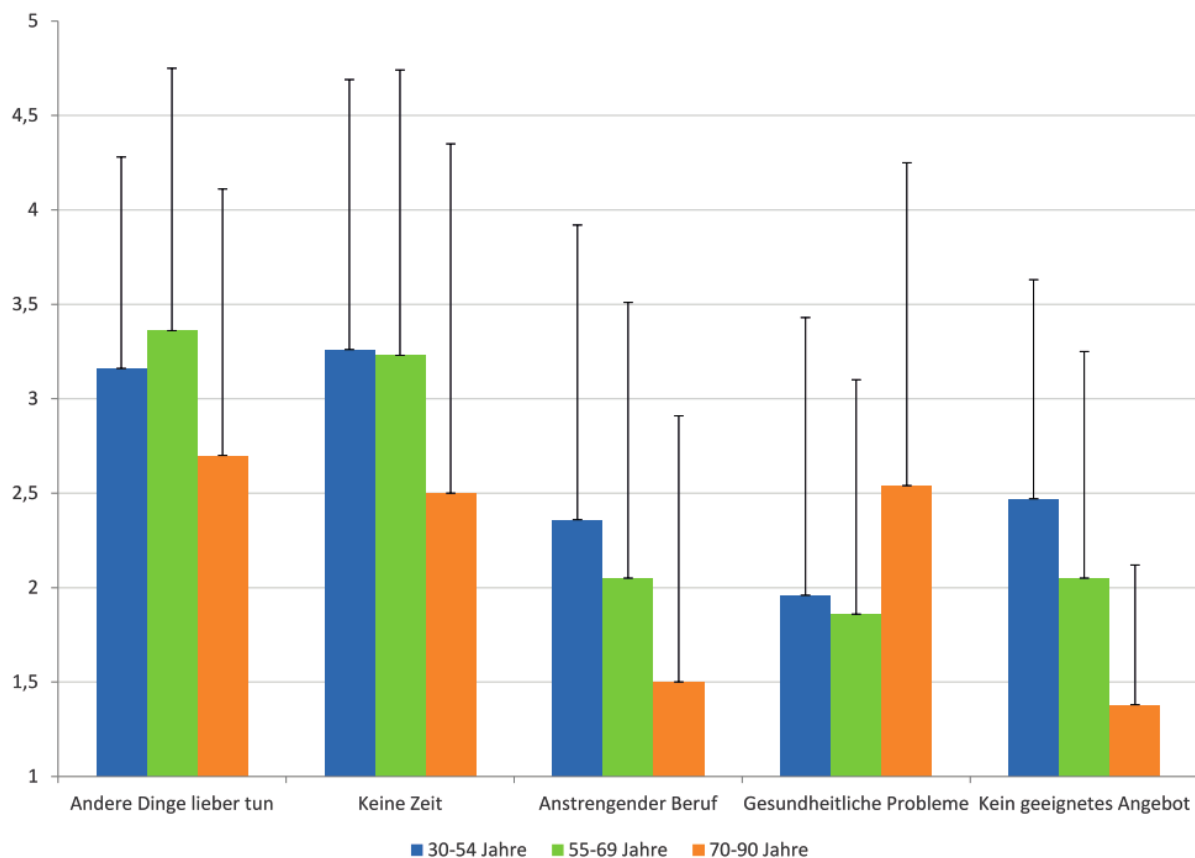
## KOMM... beweg dich!

Unser Leben spielt sich heutzutage zum großen Teil im Sitzen ab. Selbst in unserer Freizeit verbringen wir viel Zeit inaktiv, und gehen leider viel zu wenig körperlich-aktiven Hobbies nach. Dabei geben uns zahlreiche Studien immer wieder die Gewissheit: Aktiv sein lohnt sich!

### Warum treiben Erwachsene zu wenig Sport?

Keine Zeit oder keine Lust sind die mit Abstand am häufigsten genannten Argumente keine körperlich-sportliche Aktivität auszuüben, insbesondere in der Altersklasse der Berufstätigen. Im hohen Erwachsenenalter sorgen leider oft auch gesundheitliche Probleme für körperliche Inaktivität. Auch zu anstrengende Berufe oder keine geeigneten Angebote werden genannt.

### Argumente gegen sportliche Aktivität der Gemeinde Bad Schönborn



Die Daten stammen aus der Studie „Gesundheit zum Mitmachen“. Alle Fragen wurden auf einer Skala von 1 („trifft gar nicht zu“) bis 5 („trifft voll und ganz zu“) beantwortet. Weitere Fakten rund um Bewegung finden Sie auch unter [www.komm-beweg-dich.de](http://www.komm-beweg-dich.de)

Der innere Schweinehund macht sich immer dann bemerkbar, wenn wir eigentlich keine wirkliche Lust auf etwas haben. Gesundere Ernährung, ein aktiverer Lebensstil oder auch nur das lästige Aufräumen der Wohnung. Mit der richtigen Strategie gelingt es jedoch sich selbst zu motivieren:

### Ziele setzen

Am Anfang ist es wichtig sich konkrete Ziele zu setzen. Die gesetzten Ziele sollten realistisch gewählt werden und kleine Meilensteine enthalten, sodass die Motivation aufrechterhalten bleibt. Entsprechend sind Tages- und Wochenziele an den aktuellen Gesundheitszustand anzupassen. Das heißt konkret: Bei einem schlappen Gesundheitsgefühl gilt es nicht unter allen Umständen das zuvor geplante Tagesziel zu erreichen, sondern das Ziel zu haben sich überhaupt zu bewegen.

### **Abwechslungsreich Trainieren**

Keine Lust immer die gleichen Bäume beim Joggen zu sehen oder den Übungsablauf schon im Schlaf zu kennen? Eine abwechslungsreiche Gestaltung des Trainings beugt vor, dass der innere Schweinehund den Kampf gewinnt. Variationen der Trainingsform, die Auswahl der Laufstrecke, eine andere Sportart als Ausgleichstraining gestalten den Trainingsalltag ansprechend und interessant. Aquajogging, Spinning oder funktionelles Krafttraining stellen beispielsweise eine gute Abwechslung dar, wenn das schlechte Winterwetter Sie vom Laufen im Grünen abhält, und wirkt sich durch die neue Reizsetzung leistungsfördernd auf Muskeln und Kreislaufsystem aus.

### **Routinen implementieren**

Durch das Implementieren von Routinen und Gewohnheiten lassen sich bestimmte Handlungen ohne großen Denkaufwand automatisieren. Sieht der normale Tagesablauf vor abends die Füße in die Hausschuhe anstatt in die Trainingsschuhe zu stecken, so wird es schwer fallen, den Weg zum Training zu finden. Hat man jedoch die Trainingseinheiten in seinen Alltag integriert, so wird zunehmend weniger Motivation benötigt, dieses Verhalten beizubehalten. Die beim Training abgebauten Stresshormone Adrenalin und Kortisol sowie die Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Noradrenalin führen dazu, dass das Gehirn die Aktivität als angenehm abspeichert. Demnach verspürt man das Verlangen die Aktivität zu wiederholen.

Ihr Gesundheitsteam