

BEWEGUNGSMANGEL UND SEINE FOLGEN

Dank technischer Entwicklungen müssen wir vieles nicht mehr „von Hand“ machen: Die Digitalisierung erleichtert zahlreiche Erledigungen, den Arbeitsweg nehmen uns motorisierte Fahrzeuge ab und sogar unser Essen können wir online bis an die Haustür bestellen. Zahlreiche Berufe erfordern nur noch wenig oder einseitige körperliche Aktivität, wir sitzen viel. Statt eines Ausgleichs legen wir uns zum Feierabend oft nur noch auf die Couch. Dieser Bewegungsmangel ist für viele Menschen schädlich: Neben negativen Folgen für das Muskel-Skelett-System steigt auch die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Kombination mit einer zu kalorienreichen Ernährung kann Bewegungsmangel auch zu Übergewicht führen, mit weiteren negativen Folgen für den Körper. Um dem entgegenzuwirken, braucht es also eine angepasste Kombination von Bewegung und Ernährung.



ZUSAMMEN MEHR BEWEGEN

Sich gegenseitig zu motivieren, gelingt oft leichter, als sich allein aufzuraffen. Regelmäßige gemeinsame Absprachen können daher helfen, mehr Bewegung in den Berufsalltag einzubauen und zudem den Teamzusammenhalt zu stärken. Gut umsetzbar kann zum Beispiel ein Buddy-System sein, in dem man sich gegenseitig an Ausgleichsübungen erinnert und es mit kleinen „Challenges“ spannender gestaltet (z. B.: Wer macht heute die meisten Schritte?). Sinnvoll können aber auch regelmäßige Aktivitäten wie ein „Treppenläuferklub“ sein, der sich vornimmt, auf den Aufzug zu verzichten, oder auch gemeinsame Spaziergänge in der Mittagspause.