



# Bewegung im Alltag & mentale Gesundheit

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit nicht nur das Freisein von Krankheit, sondern der **Zustand des vollständigen körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefindens**.

Körperliche Aktivität setzt in unserem Gehirn chemische Stoffe, etwa die **Glückshormone Endorphin und Serotonin**, frei. Das stärkt unter anderem unser Selbstwertgefühl, hilft bei der Konzentration und trägt auch zu einem guten Schlaf bei. Gleichzeitig baut unser Körper ungewollte Stoffwechselprodukte und Stresshormone besser ab. Soziale Kontakte in Verbindung mit körperlicher Bewegung können ebenfalls positive Auswirkungen auf das Gemüt haben!

Homeoffice und die „moderne Welt“, wie der Saugroboter oder Online-Shopping nehmen uns oft banale Alltagsbewegungen und somit auch Bewegungsminuten ab. Wie also komme ich zu mehr Bewegung im Alltag und unterstütze gleichzeitig meine mentale Gesundheit?



## Täglich Bewegungsminuten sammeln

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, sich mindestens 150 Minuten pro Woche moderat zu bewegen. Dazu gehören zum Beispiel:

- spazieren gehen/mit dem Hund Gassi gehen
- körperliche Hausarbeit erledigen
- die Treppe statt dem Aufzug benutzen
- eine Bushaltestelle früher aussteigen
- nicht den nächstgelegenen Parkplatz zum Fitness suchen ;)

Laut einer Studie der University of Sydney, reduziert schon Jeder, der sich drei- bis viermal am Tag **eine Minute lang intensiv bewegt**, die Wahrscheinlichkeit, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um **49 Prozent**. Unser Tipp im Büroalltag: „aktives Sitzen“ heißt möglichst oft die Sitzposition wechseln, mal gerade, mal zur Seite gelehnt oder mit angewinkelten Beinen. Noch effektiver natürlich: zwischendrin mal aufstehen, ein paar Kniebeugen machen, Schulterkreisen und den Nacken dehnen.

Oder probieren Sie doch mal den **„Wandsitz“**:

- Lehnen Sie den Rücken gegen die Wand und platzieren die Füße schulterbreit auf dem Boden. Die Fußsohlen müssen durchgehend auf dem Boden sein.
- Bewegen Sie die Füße langsam vorwärts und rutschen an der Wand entlang nach unten. Der Rücken ist weiter gegen die Wand gelehnt. Die Knie sollten beim Absenken gebeugt sein.
- Sobald Ihre Waden mit den Oberschenkeln einen 90-Grad-Winkel bilden, geht's los. Stellen Sie sich vor auf einem Stuhl zu sitzen und halten die Position (so lange es geht).

Als „Challenge“ unter Kollegen oder zu Hause mit der Familie, ein Spaß für Groß und Klein!

