

# Bewegung im Alltag

## 1. Allgemeines

Heute ist - verglichen mit vorindustriellen Zeiten - die körperliche Beanspruchung stark verringert. Dies bewirkte bei der **Erwerbsarbeit** hauptsächlich die Elektrizität und die Entwicklung von Maschinen und der zunehmende Einsatz von Robotern. Auch in den **Haushalt** hielten Maschinen und Elektrogeräte Einzug. Zusätzlich gibt es spezifische Aspekte wie etwa die Weiterentwicklung der Kücheneinrichtung von der früheren Wohnküche zur heutigen **Einbauküche**<sup>1)</sup> mit dem Ziel, die Arbeitsabläufe zu rationalisieren.

Die Länge der Arbeitswege wurde mit einem Fadendiagramm gemessen und man trainierte auf möglichst kurze Laufstrecken. Dieses Messen der einzelnen Arbeitsschritte war notwendig, um eine vergleichbare und angemessene Bezahlung für Berufe wie den der Hauswirtschafterin grundsätzlich erst einmal zu erreichen<sup>2)</sup>.

In dieser heutigen Situation der sehr geringen körperlichen Beanspruchung für die alltäglichen Arbeitsabläufe kann durch zusätzliche, gezielte, **in den Alltag eingestreute Bewegung** Ausgleich geschaffen werden.

## 2. Ziele und Wirkung der Bewegungsaktivitäten im Alltag

In der Artikelserie „Bewegung – Ernährung – Gesundheit“<sup>3)</sup> wurde Bewegung und Sport bisher fast ausschließlich unter dem Aspekt des Energieverbrauchs und der Gewichtserhaltung betrachtet. Für die Gesamtschau ist dies aber zu schmalspurig. Weitere, gesundheitlich wichtige Zusammenhänge sind mit zu berücksichtigen.

Dies sind einerseits **physiologische Aspekte**: **Gewicht** ist ein Summenparameter; d. h. es ist das Ergebnis von vielen verschiedenen Einflüssen. Gewichtsabnahme ist mit **Muskelabbau** verbunden. Da Muskelgewebe wasserreich ist bedeutet die spürbare Reduzierung des Gewichtes gleich zu Beginn des entsprechenden Essverhaltens nicht gleichzeitig eine Verringerung des Fettanteils im Körper!

Und weiteres: Mit diesem Muskelabbau vermindert sich die körperliche Kraft und Ausdauer und Belastbarkeit der betroffenen Person. Diesem unerwünschten, negativen Ablauf kann mit gezielter Bewegung und Sport/Gymnastik entgegen gewirkt und **Muskelerhalt** bzw. **Muskelaufbau** erreicht werden. Es gilt also, die Ausdauer und Kraft der Muskeln zu aktivieren!

Gute körperliche Beweglichkeit und Gelenkigkeit sind zudem wichtige Faktoren beim **Vorbeugen von Stürzen**, die oft mit schwerwiegenden Folgen wie Knochenbrüchen, Operationen u. a. verbunden sind.

Dabei wiederum spielt auch die **Festigkeit der Knochen** eine wichtige Rolle. Sie wird durch die Muskeltätigkeit, also durch Bewegung gestärkt und verbessert. Damit sinkt das Risiko von Knochenbrüchen aufgrund von Stürzen.

Bewegung fördert außerdem die **Durchmischung des Speisebreis** in den Verdauungsorganen und verbessert damit die Verdaulichkeit der Speisen.

Sie reguliert auch den **Blutkreislauf**. Und Atmen in der frischen Luft belebt durch die **verstärkte Sauerstoffzufuhr**.

Auch die entspannende, gegen Druck und Stress arbeitende **kognitive/geistige Wirkung** ist nicht zu vernachlässigen. Bewegung ist eine Möglichkeit, entspannter und aufnahmefähiger zu sein.

### 3. Vorschläge und Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag einzubauen

Hier können nur einige wenige Tipps gegeben werden. Der Medienmarkt bietet reichlich Material für Bewegungswillige. Dies gilt unabhängig vom Alter. Die älteren Semester könnten sich über die Links des Literaturverzeichnisses anregen lassen<sup>4)</sup>.

Die folgenden Tipps mögen unbequem klingen, „aber Bequemlichkeit bringt uns nicht weiter“<sup>5)</sup>.

#### 3.1 Einstiegsübungen sind zum Beispiel

- ☞ sich kräftig räkeln (wie morgens beim Aufwachen),
- ☞ sich nacheinander möglichst weit in alle Richtungen strecken,
- ☞ die einzelnen Muskeln nacheinander von unten nach oben je 5 – 10 Sek. anspannen<sup>6)</sup>,
- ☞ sich auf die Zehenspitzen stellen und auf und ab wippen,
- ☞ abwechselnd auf dem rechten/linken Bein stehen und die Balance halten u. s. w.

Als **Anwendungsmöglichkeiten** wäre denkbar:

Das **Warten** auf

- den Wasserkocher,
  - die Kaffeemühle,
  - das Hochfahren des Rechners/Laptops;
  - in der Schlange an der Kasse des Geschäftes... ..;
- während des Zähneputzens (Landesschau SWR2 2016);  
beim Schuhe-Anziehen und anderen Gelegenheiten mehr.

#### 3.2 Hocker“gymnastik“

Bei sitzender Tätigkeit, die länger dauert (träumen, TV, arbeiten am Schreibtisch oder Rechner, telefonieren, lesen, ...) bietet es sich an, die **Sitzposition** zu ändern:

- vor- oder zurücklehnen;
- die Beinmuskeln langsam anspannen, 10 Sek. angespannt halten und langsam wieder entspannen;
- den Rücken strecken und dabei auf dem Hinterkopf - in Gedanken oder in Wirklichkeit - das Telefonbuch in Richtung Zimmerdecke schieben;
- die Beine anders übereinander schlagen;
- sich langsam 5 – 10 cm vom Stuhl erheben, eine halbe Minute in dieser Stellung verharren und langsam wieder hinsetzen) oder

eine Pause einzulegen und herum zu laufen – also getaktet zu unterbrechen oder ...  
oder ..

#### 3.3 Ergänzung: Bewegtes Alltagsverhalten

Für Erledigungen außerhalb der Wohnung wäre daran zu denken eine Entspannungsphase in den alltäglichen Routineablauf einzuschieben und 5 - 10 Min. sehr zügig zu gehen – z. B. bis zum Briefkasten – auch ohne einen Brief einzuwerfen. Alle kennen das Sprichwort "Nach dem Essen sollst du ruh'n oder **1000 Schritte tun.**"

Oder beim Einkaufen statt mit dem Auto zu fahren zu **laufen** oder das **Fahrrad** zu wählen. Benutzt man die Straßenbahn oder den Bus, dann könnte man **eine oder zwei Haltestellen früher aussteigen** und den Rest (bei jedem Wetter) zu Fuß laufen.

**Rolltreppe** und Aufzug würden erst ab 3 Stockwerken benutzt. Und: Rolltreppen können auch **gelaufen** werden, d. h. an den anderen Kunden vorbei aufwärts/abwärts die Rolltreppe wirklich als Treppe benutzt werden.

Natürlich sind Spaziergänge/Wanderungen, Fahrrad"touren" mit Fahrrädern, E-Bike oder Pedelec<sup>7)</sup> nicht zu vergessen.

### 3.4 Teilnahme an Gymnastik- bzw. Sportkursen

Eine oft motivierende Steigerung des Anspruchsniveaus ist möglich z. B. durch regelmäßige, gezielte Teilnahme an Kursen der Volkshochschule (VHS) oder der Sportvereine - angepasst an Alter, Übung, Vorlieben oder ....

### 4. Schwerpunktsetzung in der Auswahl der Bewegungsart

Das Fundament bildet der individuelle Gesundheitszustand und die Vorlieben. Dazu kommen dann das Alter und die vorhandene Übung in der jeweiligen Bewegungsart. Die eigene Leistungsfähigkeit und das eigene Leistungsspektrum ist zu beachten, die Geschwindigkeit, Häufigkeit und der Krafteinsatz sind entsprechend anzupassen.

### 5. Grenzen, Langzeitbetrachtung

Die Begründung für Bewegungsaktivitäten sollte demzufolge nicht in einem Gesundheits- und Leistungswahn liegen, wie er in den zunehmenden Wettbewerben wie z. B. dem „Neujahrslauf“ von vielen Teilnehmern verfolgt wird<sup>8)</sup>. Es geht darum, das eigene Wohlbefinden zu unterstützen und möglichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen entgegen zu wirken. Dazu sollte man nicht warten bis der Leidensdruck spürbar wird. Man bedenke:

**Eine gesunde Lebensweise ist am Anfang unbequem, aber am Ende bequem. Bei der ungesunden Lebensweise .. .. .** (Gerd Uhlenbruck)

Es gilt aber auch: Alles, was in diesem Sinn getan wird, ist mehr als nichts!

Und natürlich werden **Vorsätze** (die übrigens meist montags/an Neujahr gefaßt werden) auch wieder **gebrochen**. Das ist realistisch. Nur: Wenn man nicht wieder neu beginnt, auf die Bewegung im Alltag zu achten, dann ist der vorherige Einsatz (Zeit, Kraft, Energie ..) zu einem guten Teil verschenkt. **Konsequenz** festigt den Gewinn.

Adalbert Ludwig Balling drückt das so aus:

**Glücklich ist, wer daran glaubt, dass es nie im Leben zu spät ist, neu zu beginnen.**

Christina Weis  
[c.weis@blv-bw.de](mailto:c.weis@blv-bw.de)

5.1.2017

### Literaturliste zu „Bewegung im Alltag“, BLV Magazin 1-2017:

<sup>1)</sup> Die heutige Einbauküche ist die Fortentwicklung der "Frankfurter Küche", die vor etwa 100 Jahren entwickelt wurde ( [https://de.wikipedia.org/wiki/Frankfurter\\_Küche](https://de.wikipedia.org/wiki/Frankfurter_Küche) )

<sup>2)</sup> Siehe Geschichte des Kuratoriums für Technik und Bauwesen in der Landwirtschaft KTBL

[https://de.wikipedia.org/wiki/Kuratorium\\_für\\_Technik\\_und\\_Bauwesen\\_in\\_der\\_Landwirtschaft](https://de.wikipedia.org/wiki/Kuratorium_für_Technik_und_Bauwesen_in_der_Landwirtschaft) und <https://www.ktbl.de/> ).

<sup>3)</sup> Siehe BLV-Magazin 1/2016 bis 4/2016

<sup>4)</sup> <https://www.in-form.de/buergerportal/service/aktiv-und-in-bewegung/in-allen-lebenslagen/die-goldenen-10-regeln-der-bewegung.html> - <https://www.in-form.de/buergerportal/service/aktiv-und-in-bewegung/im-alter/sport-tut-gut-keine-frage-des-alters.html> - <https://www.in-form.de/profiportal/service/aeltere/im-alter-in-form.html>

<sup>5)</sup> Dr. B. Jähnig, Ernährung im Fokus, 1-2|2017, S. 1

<sup>6)</sup> Lothar Boländer, Der 1-Minuten-Körper-Check, Bio Ritter Verlag Tutzing 2002, 10,50 €: (

<http://www.simplify.de/nc/home/> )

<sup>7)</sup> E-Bike: der Fahrer kann über einen Ein/Ausschalter den Elektromotor bedienen.

Pedelac (Pedal Electric Cycle): Elektrofahrrad, das den Fahrer nur unterstützt, wenn er gleichzeitig selbst in die Pedale tritt.

<sup>8)</sup> Fuhrmann, Peggy, Trimm Dich krank - Gesundheitliche Schäden durch Freizeitsport, 4.1.2017, SWR2 Wissen (8:30 Uhr)

<http://www.swr.de/-/id=18556658/property=download/nid=660374/3lynui/swr2-wissen-20170104.pdf>

**Fange nie an aufzuhören, höre nie auf anzufangen!**

