



Bewegung im Alltag

Der menschliche Körper ist eigentlich darauf ausgerichtet sich zu bewegen, trotzdem fordert unserer Büroalltag häufig, dass wir die meiste Zeit unserer Tätigkeiten im Sitzen verbringen. Ganz schön nervig: Da nehmen Sie schon extra die Sporttasche mit zur Arbeit, um nach Feierabend ins Fitness Studio zu fahren und aktiv zu sein.. und was passiert? Die ungeplanten Überstunden und Meetings machen Ihnen mal wieder einen Strich durch die Rechnung. Ärgern bringt leider nichts – Sie können trotz des Jobstresses mit nur ein paar Tipps Ihren Alltag etwas aktiver gestalten.

Werden Sie mit kleinen Tipps aktiver

- nutzen Sie Ihren Arbeitsweg um etwas Bewegung vor der Arbeit einzuschieben. Fahren Sie, wenn möglich, mit dem Rad oder gehen zu Fuß.
- Steigen Sie vielleicht einfach eine Haltestelle früher aus der Bahn aus und laufen den Rest zur Arbeit
- parken Sie ihr Auto nicht in unmittelbarer Nähe des Eingangs und laufen Sie den Rest
- Aufzug oder Treppe? Diese Frage sollten Sie sich gar nicht erst stellen, sondern nehmen Sie immer die Treppe
- bewegen Sie sich regelmäßig, um nicht „einzurosten“. Recken und strecken Sie sich zwischendurch, gehen Sie im Büro auf und ab
- gehen Sie in die Kantine und essen Sie nicht an Ihrem Arbeitsplatz
- schauen Sie doch einfach mal bei Ihren Kollegen im Büro vorbei und führen Sie Gespräche mit den Kollegen im Stehen, anstatt den Hörer in die Hand zu nehmen oder zu mailen
- klemmen Sie den Hörer nicht zwischen Kinn und Brust, sondern richten Sie sich auf und führen Sie Telefonate im Stehen
- stellen Sie den Drucker oder Kopierer nicht in unmittelbarer Nähe des Schreibtischs, sondern nutzen Sie einen Nebenraum, um hier auch aktiver zu sein
- organisieren Sie für Ihre Pausen einen kleinen Spaziergang, tanken Sie frische Luft und gehen mit einem guten Gefühl zurück an Ihren Arbeitsplatz
- legen Sie einen Termin fest für ihr Fitness Programm, den Sie nicht absagen und nehmen Sie sich Zeit für sich

Beherzigen Sie einige der vorgenannten Tipps. Regelmäßige Bewegung führt schon nach kurzer Zeit zu ersten Erfolgserlebnissen: Das Treppensteigen wird leichter, die Beweglichkeit und das Wohlbefinden werden verbessert.