So leicht lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren

Nicht rasten und bloß nicht rosten!

Fünf Übungen für mehr Bewegung im Alltag von Astrid Förster

Keine Zeit fürs Training im Gym oder Joggen im Park? Diese einfachen Übungen lassen sich locker im Alltag zu Hause, auf dem Weg zum Job oder im Büro unterbringen. Übungen und Tipps von der ärztlich geprüften PhysioFlowYoga-Trainerin Astrid Förster.

Manchmal sind es kleine Veränderungen im Alltag, die eine große Wirkung haben können. Das gilt auf jeden Fall für ganz einfache Übungen, mit denen Sie schon morgens im Bad anfangen können. Mit mehr Bewegung im Alltag kommen Sie auch ohne wöchentliches Fitnessstudio auf das Mindestmaß an körperlicher Aktivität, das die Weltgesundheitsorganisation WHO Erwachsenen empfiehlt, nämlich 150 Minuten moderater Bewegung pro Woche. Unter „moderater Bewegung" versteht man Aktivitäten, **bei denen Sie sich noch unterhalten können, also schnelles Gehen, Rasenmähen, Treppensteigen.** Bewegungsmangel ist heute einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs. Durch ausreichend Bewegung kann man das Risiko für viele Krebserkrankungen zwischen 20 bis 40 Prozent senken! „Deshalb empfehle ich jedem, mehr Bewegung durch einfache Übungen in den Alltag einzubauen. Idealerweise macht man sie über den Tag ein bis drei Mal für je ein bis zwei Minuten."

❶ Der Einbeinstand

Eine Übung für das Bad! Man steht nur auf einem Bein, das andere ist leicht vom Boden gelöst. Dabei immer den Bauchnabel einziehen, die Rumpfmuskulatur anspannen und den Beckenboden nach innen ziehen. Natürlich kann der Einbeinstand etwas wackelig werden. Am besten halten Sie sich mit einer Hand am Waschbecken fest. Die Hand immer wieder lösen, so trainiert man die Balance.

❷ Mit Handtuch oder Theraband

Im Bad geht's gleich weiter mit einer Übung zur Stärkung der Schulterstabilisatoren und Dehnung der Brustmuskulatur. Dabei forciert man eine gerade, aufgerichtete Haltung. Rollen Sie ein Handtuch zusammen und nehmen Sie es in eine Hand. Führen Sie nun beide Arme nach hinten, greifen Sie auch mit der anderen Hand das Tuch, dabei zeigen beide Handflächen nach außen. Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und den Bauchnabel nach innen. **Das Handtuch ziehen Sie etwas weiter auseinander, so dass Sie die Dehnung verstärken.** Eine Variation dieser Übung: Die Handflächen zeigen nach innen. Natürlich können Sie statt eines Handtuchs auch ein Flex- oder Theraband nehmen. Aber: Mit einem Handtuch gibt es nie eine Ausrede, denn das gibt es selbst unterwegs im Hotelzimmer.

❸ Beinkreisen im Einbeinstand

Der Einbeinstand eignet sich für eine weitere Übung, mit der Sie Ihre Koordination und die Rotation im Hüftgelenk trainieren. **Sie stehen auf einem Bein, das andere heben Sie, winkeln es leicht an und ziehen damit kleine Kreise.** Öffnen Sie Ihre Hüfte dabei nach vorn, aber auch nach hinten! Wichtig: Stehen Sie ganz gerade; wird es zu wackelig, stützen Sie sich z. B. an einem Stuhl ab. Diese Übung ist deshalb wichtig, weil viele Menschen spätestens im Alter Probleme mit den Hüften bekommen. Dem kann durch ausreichend Bewegung vorgebeugt werden. Sie können die Übung nahezu jederzeit machen – ob im Büro am Schreibtisch oder im Bus.

Ein Gymnastikball kann auch im Alltag verwendet werden.

❹ Liegestütze an der Wand

Sie können die Pushups an einer Wand, am Schreibtisch oder am Küchentresen machen. Legen Sie Ihre Hände etwa schulterbreit auf den Tresen, machen Sie einen großen Schritt nach hinten und führen Sie nun ein paar Liegestütze aus. **Achten Sie auf einen geraden Rücken; die Ellenbogen weisen seitlich am Körper nach hinten.** Die Effekte: Kräftigung der Arme und des Schultergürtels.

❺ Kniebeugen mit dem Stuhl

Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus, beugen Sie dann Ihre Knie und führen Sie den Po nach hinten, als wollten Sie sich wieder auf den Stuhl setzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche spüren würden, gehen Sie mit Kraft aus den Beinen wieder nach oben in die Ausgangsposition. Dabei ziehen Sie Ihre Arme neben dem Körper hinter die Achse. Mit dieser Übung trainieren Sie Beine, Bauch Rücken und Arme. Bitte nicht mit einem Stuhl mit Rollen ausüben, denn das kann gefährlich werden!

Weitere Alltagstipps

Hier noch ein paar Tipps und Tricks, die neben den kleinen Workouts für den Arbeitstag sicherlich hilfreich sind: Die Gefahr im Home-Office ist groß, direkt vom Bett an den Schreibtisch zu wandern. Das gilt es zu vermeiden! Richten Sie sich stattdessen her, so als wenn Sie an Ihren Arbeitsplatz fahren würden. Wenn Sie keine Videocalls haben, müssen Sie sich vielleicht nicht wie gewohnt anziehen, **aber Sie sollten der Versuchung widerstehen, gemütlich im Schlafanzug zu bleiben.** Bequeme Freizeitkleidung ist auch ok. Das Wichtigste dabei ist, gerade und aufrecht auf einem Stuhl an einem Tisch oder Schreibtisch sitzen. Wer einen großen Ball zu Hause hat, sollte diesen regelmäßig im Wechsel nutzen. Ihr Körper und vor allem die Wirbelsäule danken es Ihnen!

Autorin: Astrid Förster

Eine gute Balance ist wichtig!

Über die Autorin

Astrid Förster hat Fitness in Ihrer DNA. Bevor sie Personal Trainerin wurde, war sie über zehn Jahre für Reebok-Deutschland tätig. **Sie managte u. a. die Reebok University Master Trainer und etablierte Trends wie Step Reebok in deutschen Fitnessstudios.** Seit 20 Jahren ist sie Personal Trainerin und arbeitet im Fitnessbereich mit Unternehmen wie FILA und HEAD zusammen sowie mit verschiedenen Kliniken. Die Münchnerin ist zertifizierte Pilates-Trainerin und Ausbilderin, Schmerzspezialistin nach Liebscher&Bracht sowie **physiotherapeutisch und ärztlich geprüfte PhysioFlowYoga-Lehrerin.** Weitere Informationen unter: **www.astrid-foerster.com**

mein TV magazin Expertentipps

Von to-do-Listen und geregelten Arbeitszeiten

Astrid Förster gibt viele wertvolle Tipps.

Damit Sie Ihr Ziel des Tages immer vor Augen haben, hilft es enorm, Ihren Arbeitstag zu strukturieren und Ihnen am Abend ein Erfolgserlebnis zu vermitteln: **Schreiben Sie jeden Tag eines der Alltags-Workouts ganz oben auf die Liste.** Das gibt Ihrem Tag Struktur, eine Portion Extramotivation und hilft Ihnen, die Bewegung schon morgens in den Alltag zu integrieren. Durch das Wegfallen der langen Pendelzeiten haben wir an Zeit gewonnen und können morgens länger ausschlafen, **jedoch sollte man hier seine gewohnten Arbeitszeiten einhalten,** um an der Alltagsroutine festzuhalten. Zu Hause fällt immer Hausarbeit an, sei es Aufräumen, Essen kochen, Waschen, was man schnell noch dazwischen erledigen möchte. Dies sollte man unbedingt vermeiden, um nicht das Zeitgefühl zu verlieren und das Arbeitsende unnötig hinauszuzögern.

Das hilft bei Lippenherpes

Herpes auf den Lippen sieht nicht nur unschön aus, sondern schmerzt auch gewaltig. Die Erreger werden per Speichelübertragung weitergegeben. Ist man betroffen, ist es wichtig, die Bläschen zu behandeln, um nicht unnötig lange darunter leiden zu müssen.

✢ **Cremes mit den Wirkstoffen Aciclovir und Penciclovir helfen dabei,** die Ausbreitung der Viren zu hemmen. Daher sollten sie bereits bei den ersten Anzeichen eines Ausbruchs aufgetragen werden. Beide Cremes können rezeptfrei in der Apotheke erworben werden.

✢ **Spezielle Herpespflaster aus der Apotheke oder Drogerie verhindern,** dass die Viren sich weiter verteilen, indem sie die Bläschen einschließen.

✢ Auch in der natürlichen Apotheke hat der Herpes einen Feind: Cremes mit Melisse gelten als einziges Hausmittel, **das die Vermehrung der Viren verhindern kann.**

Fotos: AdobeStock / Andrey Popov; Astrid Förster