Presse-Information

Bewusst aktiver leben 12. April 2010

TÜV SÜD-Tipps, die mehr Bewegung in den Alltag bringen

München. 10.000 Schritte am Tag sind ideal, um körperlich fit zu bleiben. Um das zu erreichen und zusätzlich aktiv zu werden, können alltägliche Situationen genutzt werden. Egal ob morgens im Bad, auf dem Weg zur Arbeit oder im Büro – überall finden sich Möglichkeiten. Experten von TÜV SÜD geben Tipps, wie etwas mehr Bewegung einfach in den Tag eingebunden werden kann.

- Beginnen Sie den Tag mit etwas Gymnastik. Strecken Sie sich gleich nach dem Aufstehen und dehnen Sie den Körper. Wenn es nicht zu kalt ist, am besten vor dem offenen Fenster. Dadurch wird der Kreislauf aktiviert und die Müdigkeit weicht schneller aus dem Körper. Eine Wechseldusche wirkt sich zusätzlich positiv aus und stärkt die Abwehrkräfte.

- Beim Zähneputzen können Sie sich abwechselnd auf ein Bein stellen. Das kräftigt die Muskulatur und ist gut für das Gleichgewichtssystem. Oder Sie machen Kniebeugen.

- Wenn es die Entfernung zulässt, fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder laufen Sie. Auch bei schlechten Witterungsbedingungen gibt es entsprechende Kleidung, mit der Sie trocken an das Ziel kommen. Wenn Sie auf öffentliche Verkehrsmittel oder das Auto angewiesen sind, dann steigen Sie bewusst eine Station vorher aus oder parken Sie weiter entfernt und gehen den Rest zu Fuß. In der U-Bahn oder Tram sollten Sie stehen.

- Benutzen Sie, wo immer es geht, Treppen statt Aufzügen oder Rolltreppen. Treppensteigen beansprucht eine ganze Reihe großer Muskelgruppen und die Wirkung ist mit der von Schwimmen, Radfahren sowie Jogging vergleichbar.

- Wenn Sie vorrangig im Sitzen arbeiten, stehen Sie öfter auf. Nutzen Sie jede Gelegenheit. Übermitteln Sie zum Beispiel Nachrichten an Kollegen persönlich, anstatt sie anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben. Das wirkt sich darüber hinaus positiv auf das Arbeitsklima aus. Laufen Sie umher, wenn Sie sich etwas durchlesen.

- Positionieren Sie Drucker weiter entfernt, so dass Sie auch hier bewusst aufstehen müssen. Jede Sekunde, die Sie nicht sitzen, wird Ihnen ihr Rücken danken.

- Dehnen Sie sich regelmäßig während der Arbeit oder machen Sie eine kleine Gymnastikpause. Jede Stunde einige Minuten wäre optimal.

- Versuchen Sie, kurze Meetings im Stehen zu absolvieren. In Japan ist dies ganz normal. Die Dauer der Meetings wurde dadurch verkürzt und die Effizienz gesteigert. Probieren Sie es aus.

- Nutzen Sie die Mittagspause, um sich aktiv zu bewegen. Machen Sie einen kleinen Verdauungsspaziergang. Das ist gut für Ihren Körper und hat positive Auswirkungen auf das Gemüt.

Wenn Sie alle Möglichkeiten nutzen, sich im Alltag zu bewegen, haben Sie schon einen richtigen Schritt in ein aktiveres Leben unternommen. Wichtig ist, dass Sie sich überwinden. Fangen Sie am besten gleich damit an und zögern Sie nichts hinaus. Die Erfolgschancen sind besser, wenn Sie ihr Vorhaben innerhalb der nächsten drei Tage umsetzen. Sport kann durch diese Aktivitäten nicht ersetzt werden, aber es ist immerhin ein Schritt in die richtige Richtung.

Weitere Informationen für Medien zum Thema Gesundheit und Betriebliches Gesundheitsmanagement gibt es im Internet unter www.tuev-sued.de/presse/BGM.

Presse-Kontakt:

Heidi Atzler TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation - MENSCH Westendstraße 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 29 35 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail heidi.atzler@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de/presse

i Die TÜV SÜD Life Service GmbH ist ein Unternehmen der TÜV SÜD Gruppe mit rund 470 Mitarbeitern an 100 Standorten. Diese bieten umfassende Beratung und Betreuung auf allen Gebieten der Arbeitsmedizin, -sicherheit und Arbeitspsychologie an. Darüber hinaus sorgen Verkehrspsychologen und -mediziner für mehr Verkehrssicherheit und führen u.a. Medizinisch-Psychologische Untersuchungen durch.

TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Strategischen Geschäftsfeldern INDUSTRIE, MOBILITÄT und MENSCH. Rund 14.000 Mitarbeiter sind an über 600 Standorten weltweit präsent. Die interdisziplinären Spezialistenteams sorgen für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Als Prozesspartner stärken sie die Wettbewerbsfähigkeit ihrer Kunden.