

BAHN **BKK**



GESUND BEWEGT

# Gesunde Bewegung im Alltag

Heute ist es längst kein Geheimnis mehr, dass regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung unsere Fitness – und damit unsere Gesundheit – positiv beeinflussen. Durch einen gesunden und aktiven Lebensstil mit ausreichend Bewegung fühlen wir uns nicht nur besser, er macht auch wesentlich leistungsfähiger und stressresistenter.

Jeder bringt für seinen Fittesseinstieg andere Voraussetzungen und Vorlieben mit. Während der eine regelmäßig mehrmals pro Woche trainiert und gern in der Gruppe Sport macht, fällt einem anderen bereits das Walken im Park schwer. Ganz gleich in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden, es gibt einige Regeln, die für jeden gelten und nach denen sich jeder richten kann.

- Bewegen Sie sich mindestens zehn Minuten am Stück, mindestens drei Mal am Tag und mindestens fünf Mal in der Woche.
- Bewegung beginnt positiv zu wirken, wenn Sie sich so anstrengen, dass Sie eine Belastung spüren, aber Sie sich nebenbei noch unterhalten können.
- Kraft und Ausdauer sollten die Grundbestandteile der wöchentlichen Bewegung sein.
- Wichtig ist, dass Ihnen der ausgewählte Sport Spaß macht. Sich zu etwas aufzuraffen, das Ihnen eigentlich missfällt, klappt vielleicht ein paar Mal, aber auf Dauer werden Sie damit wenig Erfolg haben.
- Suchen Sie sich einen Mitstreiter oder eine Mitstreiterin, mit dem/der Sie Ihr Bewegungsprogramm gemeinsam absolvieren können. Das schafft Motivation und macht doppelt so viel Spaß.

## **Nutzen Sie auch im Alltag alle Möglichkeiten zur Bewegung:**

- Fahren Sie wann immer möglich mit dem Fahrrad und lassen Sie das Auto stehen.
- Benutzen Sie möglichst die Treppe, nicht den Aufzug.
- Wechseln Sie im Alltag so oft wie möglich zwischen Sitzen, Stehen und Gehen.

**Welche Sportart ist die richtige für mich?** | Das herauszufinden ist ganz einfach. Es gibt zwei Kennzeichen für die richtige Sportart: 1. Der Sport macht Spaß. und 2. Ich kann den Sport in meinen Alltag integrieren. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert werden. Aber warum eigentlich?

Bewegungstraining, z. B. durch Gymnastik, hilft, die Dynamik des Körpers zu erhalten, die Stützmuskulatur zu kräftigen und die zur Verkürzung neigenden Muskelfasern dehnbarer und geschmeidiger zu machen. Das positive am Bewegungstraining ist, dass es immer, überall und zwischendurch durchgeführt werden kann. Mal eben in der Pause oder kurz nach dem Aufstehen weckt ein fünfminütiges Gymnastikprogramm neue Lebensgeister.

Krafttraining stärkt die Muskulatur, was nicht nur gut aussieht, sondern auch die Gelenke und den Rücken entlastet. Bevorzugen Sie Übungen, die große Muskelketten trainieren. Beispiele sind hierfür Liegestütz, Kniebeugen und Ausfallschritte. Diese Übungen kann man auch wunderbar in den Alltag integrieren, da sie überall durchführbar sind. Legen Sie das Hauptaugenmerk auf die richtige Ausführung, bevor Sie die Gewichte oder Wiederholungszahl erhöhen. Zu Beginn sollten Sie jede Übungen für drei Durchgänge mit zwölf Wiederholungen durchführen.



Ausdauertraining stärkt die Funktionstüchtigkeit der Lungen und des Herzkreislaufsystems. Das bringt die Durchblutung in Schwung und sorgt dafür, dass man auch längere Belastungen locker wegstecken kann. Für Ihr Ausdauertraining ist „Laufen ohne zu schnaufen“ das richtige Maß. Können Sie beim Radfahren, Joggen oder Wandern noch reden, kommen aber trotzdem ins Schwitzen, trainieren Sie genau richtig.

**So belasten Sie richtig** | Ob Sie sich im optimalen Belastungsbereich befinden, können Sie anhand der Pulsfrequenz herausfinden. Ihren Puls können Sie z. B. mit einem Pulsmesser, den es in jedem Sportgeschäft zu kaufen gibt, einfach messen. Sie können sich an diese einfache Regel halten: Trainingspuls =  $180 - \text{Lebensalter}$ . Der Wert ist gerade am Anfang als Obergrenze zu verstehen.

# Allgemeine Trainingstipps

Mit diesen Tipps gelingt Ihnen der Start in ein aktives und fittes Leben.

**Beim Ausdauertraining sollten Sie zunächst langsam beginnen** | Beim Joggen ist es sinnvoll, am Anfang zwischen Belastung (Joggen) und Entlastung (zügiges Gehen) abzuwechseln. Nach und nach können Sie die Belastungsphasen verlängern, bis Sie irgendwann die gesamte Strecke joggen können. Dies gilt besonders, wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben.

**Wenn Sie übergewichtig sind, suchen Sie sich eine gelenkschonende Bewegungsart aus** | Wie wäre es mit Aquajogging? Oder Walken? Mit Walken können Sie Ihren Körper gut an die Belastung gewöhnen und mit dem Aufbau der Muskulatur beginnen.

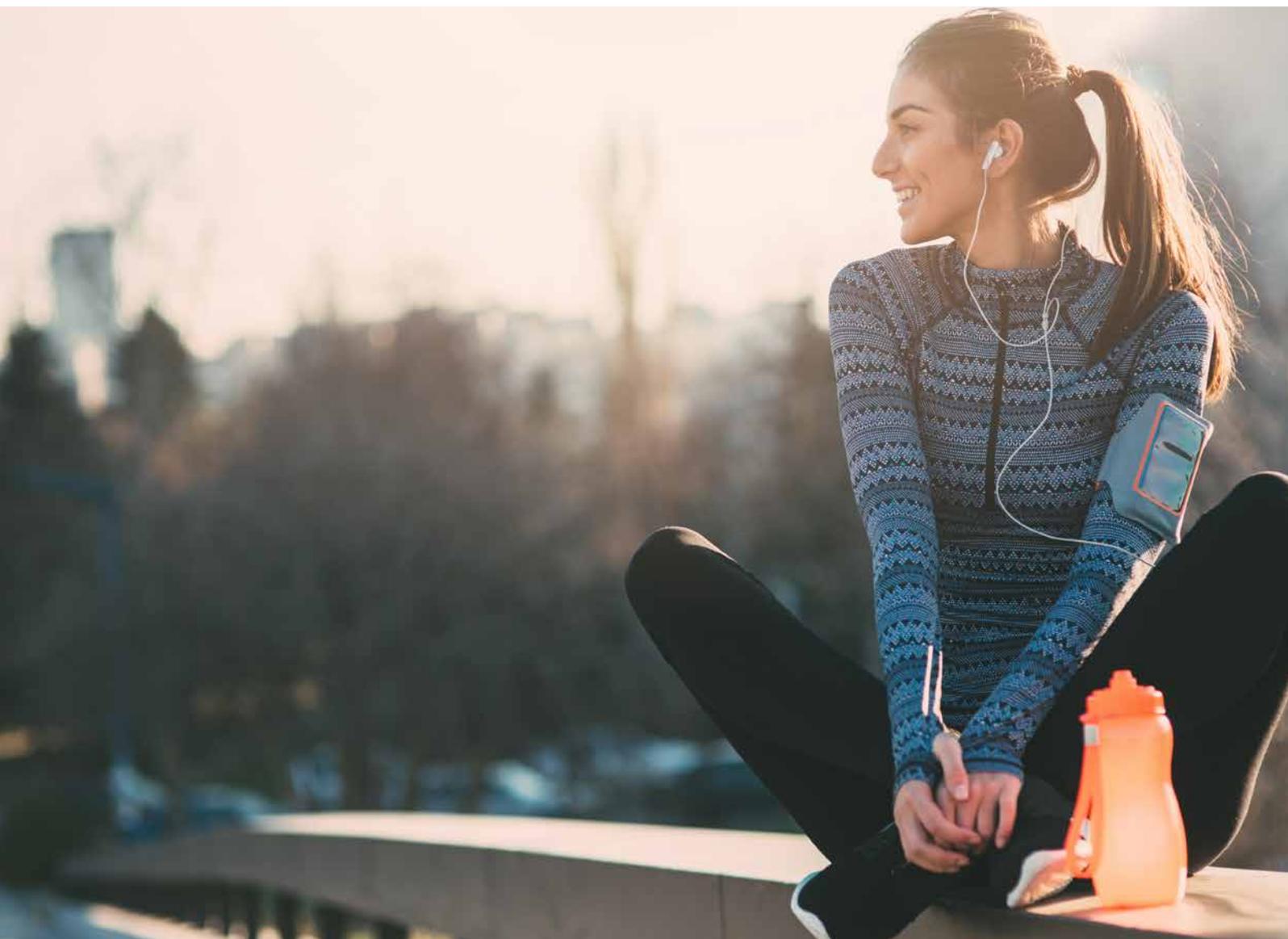
**Wer Sport treibt, kommt um das Aufwärmen nicht herum** | Dies lässt sich gut mit einem Beweglichkeitstraining kombinieren. Achten Sie beim Aufwärmen auf einen dynamischen Bewegungsablauf. Führen Sie beispielsweise keine statischen Dehnübungen durch.

**Steigern Sie langsam Dauer und Intensität** | Wer sofort in die Vollen geht, riskiert Verletzungen und mutet dem Körper eine unzureichende Sauerstoffversorgung zu.

**Halten Sie Erholungspausen ein** | Je intensiver man trainiert, desto wichtiger werden sie. Planen Sie am Anfang aller zehn Minuten eine Pause von drei Minuten ein.

**Trainieren Sie nicht zu einseitig** | Bevor Sie mit spezifischem Training beginnen, sollten Sie erst Grundlagen in Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft schaffen.

**Ein echtes Warnsignal sind Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken** | Beim Training läuft dann irgendetwas schief. Sie sollten sich fachlichen Rat einholen, bevor Sie sich Verletzungen zuziehen, die man so schnell nicht wieder loswird.



# Wie überwinde ich den inneren Schweinehund?

Dass Bewegung wichtig für die Gesundheit ist, dieser Aussage stimmen die meisten Menschen zu. Doch in der Umsetzung sieht es häufig etwas schwieriger aus. Selbst wenn man sich vorgenommen hat, aktiver zu werden.

Deshalb erhalten Sie hier zehn Tipps, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden können:

**1. Zusammen Sport treiben |** Gemeinsam macht Sport noch mehr Spaß. Verabreden Sie sich mit einer guten Freundin oder einem guten Freund zum Sport. Ihr innerer Schweinehund lässt sich besser überwinden, da man die Freundin nicht versetzen möchte. Eine andere Alternative ist der Sportverein in der Nähe. So haben Sie feste Termine.

**2. Hindernisse aus dem Weg räumen |** Packen Sie Ihre Sporttasche bereits am Abend zuvor und fahren Sie direkt nach der Arbeit ohne Umwege zum Sport. Wenn Sie erst nach Hause fahren oder noch etwas anderes dazwischenkommt, steigt die Gefahr, dass Sie sich ablenken lassen oder einfach keine Lust mehr auf Sport haben.

**3. Den Spaß am Sport steigern |** Finden Sie die richtige Sportart für sich. Zwingen Sie sich nicht dazu, eine Sportart auszuüben, die Ihnen keinen Spaß macht. Je mehr Spaß Sie beim Sport haben, desto größer wird Ihre Motivation sein. Ihr Trainingsprogramm sollten Sie in regelmäßigen Abständen ändern, um Abwechslung hineinzubringen. Verbinden Sie den Sport mit angenehmen Dingen, die Sie gerne tun.

**4. Sich etwas Neues gönnen |** Kaufen Sie sich neues Sportequipment wie z. B. eine Uhr mit Schrittzählerfunktion.

**5. Dokumentieren Sie Ihr Training |** Hierdurch sind Ihre Trainingsfortschritte objektiv sichtbar. Dies steigert die Selbstmotivation.

**6. Abwechslung |** Sorgen Sie für Abwechslung in Ihrem Trainingsplan. Monotonie kann zu einer Verringerung der Motivation führen.

**7. Keinen Druck |** Setzen Sie sich nicht unter Druck. Trainieren Sie ohne Uhr und nach Ihrem Gute-Laune-Gefühl. Sie müssen nicht immer in Bestform sein, auch kleine ruhige Einheiten sind besser als keine.

**8. Seien Sie ein Vorbild für andere |** Seien Sie ein Vorbild, andere werden sich ein Beispiel an Ihnen nehmen. Das motiviert und ist ein tolles Lob an Sie selbst.

**9. Setzen Sie sich Ziele |** Kleine wöchentliche Ziele helfen dabei, die Motivation aufrechtzuerhalten. Kleben Sie sich an verschiedene Orte Zettel mit Ihrem Ziel. Achten Sie darauf, dass Sie sich kleine Ziele setzen, die Sie nicht überfordern. Zu hoch gesteckte Ziele führen zur Demotivation. Geben Sie sich Zeit, um Ihr Ziel zu erreichen.

**10. Belohnung |** Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Ziel erreicht haben. Z. B. mit einem warmen Bad, einem Wellnessstag oder einem Kinoabend.

# Das Immer- und Überall-Training

Für den Einstieg oder zum weiteren Aufbau der Fitness eignen sich Eigengewichtübungen sehr gut. Mit den folgenden vier Übungen wird der gesamte Körper auf einen Schlag trainiert.

**Unsere Muskulatur** | Der Mensch hat ca. 650 Muskeln welche zum Gesamtkörpergewicht mit 40 % den Großteil beitragen. Die Muskeln sind somit das größte Organ des Menschen und werden für jede Form der Bewegung benötigt. Muskeln verbrennen sowohl in Ruhe, als auch in Bewegung Kalorien. Sie schützen die Gelenke vor schädigenden Belastungen und besitzen somit die größte präventive Wirkung für Verletzungen und degenerative Erkrankungen. Mit einem Krafttraining für den gesamten Körper beugen Sie Schmerzen von „Problemzonen“ wie dem Rücken und den Knien vor.

## Übung 1: Ausfallschritt

Diese Übung ist eine Kombinationsübung aus abwechselnden Ausfallschritten und gleichzeitiger Längsrotation in der Lendenwirbelsäule. Die Rotation erfolgt auf der Seite des vorne stehenden Beins. Stellen Sie sich hüftbreit hin, richten Sie Ihren Körper auf, spannen Sie die Bauchmuskeln an und setzen Sie ein Bein mit einem großen Schritt nach hinten. Achten Sie bei der Beinstellung darauf, dass das Knie 90° gebeugt ist und die beiden Fußspitzen in dieselbe Richtung, nach vorne, zeigen. Führen Sie anschließend den Ausfallschritt mit dem anderen Bein nach vorne aus und die Rotation folglich auch.



## Übung 2: Kniebeugen

Achten Sie bei der „klassischen“ Kniebeuge darauf, dass der Rücken gerade ist. Zur Unterstützung können Sie die Arme nach vorne ausstrecken. Gehen Sie langsam in die Knie, bis Ober- und Unterschenkel mindestens 90° gebeugt werden. Achten Sie darauf, dass die Knie sich nicht vor den Fußspitzen befinden.



## Übung 3: Liegestütze

Diese Übung ist eine Variation der Liegestütze. Dadurch, dass die Liegestütze auf den Knien durchgeführt werden, ist die Belastung geringer als bei der „normalen“ Liegestütze und somit gut geeignet, wenn Sie noch am Anfang des Trainings stehen. Achten Sie darauf, dass die Hände in etwa schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt werden und mit den Daumen zueinander zeigen.





## Übung 4: Plank

Der Unterarmstütz oder auch „Plank“ ist eine statische – also haltende – Übung. Das Gegenteil sind dynamisch Übungen, bei denen ein Gewicht gegen die Schwerkraft angehoben und abgelassen wird. Ziel dieser Übung ist es, die Position mindestens für 60 Sekunden zu halten. Statische Übungen sind auf Dauer anstrengender als dynamische Übungen, da durch die Dauerbelastung der Muskulatur die Energieträger wie Kohlenhydrate, schneller abgebaut werden. Es ist dabei zu achten, dass die Unterarme auf dem Boden aufliegen und im Ellbogen 90° gebeugt sind. Der Körper wird stabil und gerade gehalten. Dabei bildet der Körper von der Schulter bis zu den Füßen eine gerade Linie. Durch diese Körperposition

wird die komplette ventrale Muskelkette trainiert. „Ventral“ bedeutet hier die gesamte Muskulatur der Körpervorderseite und die Rückenmuskulatur. Beispiele für die ventrale Muskulatur sind die Bauch-, Brust- und Schultermuskulatur.



# Der Mythos Rückenschmerzen

Wer kennt sie nicht? Fast jeder war schon mal betroffen. Laut Studien leiden 85 % aller Menschen mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Obwohl Rückenschmerzen den meisten von uns gut bekannt sind, herrschen in vielen Köpfen Mythen zu diesem Thema vor.

Die Ursachen von Rückenschmerzen sind häufig nicht genau bekannt. Liegt über einen längeren Zeitraum eine Störung im Zusammenspiel zwischen Knochen, Muskeln, Bändern und Bandscheiben vor, können daraus Schmerzen resultieren. Rückenschmerzen sind keine Krankheit, sondern ein Symptom. Neben körperlichen Belastungen kann auch seelische Anspannung zu Rückenschmerzen führen.

Die gute Nachricht: Glücklicherweise stecken in den seltensten Fällen hinter Rückenschmerzen bedrohliche Erkrankungen. Häufig verschwinden die Schmerzen nach einigen Wochen von alleine. Dennoch schränken die Symptome die Lebensqualität erheblich ein. Außerdem sind Schmerzen ein Warnsignal des Körpers. Auch wenn Schmerzen nach einiger Zeit wieder verschwinden: Sie geben einen Hinweis darauf, dass mit dem Rücken etwas nicht stimmt. Sie sollten also aktiv werden.

**Wann sollten Sie zum Arzt gehen |** Obwohl Rückenschmerzen meistens harmlos sind, gibt einige Situationen in denen sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen sollten:

- Gleichbleibende oder stärker werdende Rückenschmerzen über drei Tage
- Starke Rückenschmerzen mit Taubheitsgefühl und Lähmungserscheinungen im Unterleib, Beinen/Füßen oder Armen/Händen
- Atemstörungen
- Blasen- und Darmstörungen
- Fieber und allgemeines Unwohlsein
- Rückenschmerzen bei Osteoporose, entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, Krebserkrankungen oder Immunerkrankungen
- Rückenschmerzen nach einem Unfall

**Der Schlüssel zum gesunden Rücken: Bewegung |** Experten sind sich einig: Die effektivste Methode, um Rückenschmerzen vorzubeugen ist ausgewogene und vielfältige Bewegung. Ein starkes Muskelkorsett stabilisiert die Wirbelsäule ausreichend und sorgt gleichzeitig für die notwendige Beweglichkeit. Empfehlenswert ist hierbei gezielte Muskelkräftigung, die durch Ausdauersport ergänzt werden kann (z. B. schwimmen oder Nordic Walking). Regelmäßig gezielte Trainingseinheiten stärken Ihren Rücken. Hier finden Sie einige Übungen als Anregung.



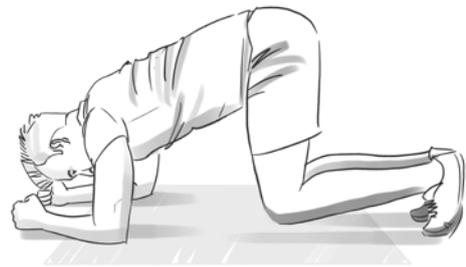
**Oberkörperkräftigung** | Zur Oberkörperkräftigung stellen Sie sich aufrecht hin mit leicht gebeugten Knien. Dann verlagern Sie den Oberkörper leicht nach vorne und strecken beide Arme in Verlängerung des Rückens aus. Halten Sie diese Position circa zehn Sekunden. Als Steigerung bewegen Sie die Arme im Wechsel mit kleinen und schnellen Bewegungen vor- und rückwärts.



**Kräftigung gesamter Rücken I** | Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Aus dieser Position strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein in Verlängerung des Rückens aus. Halten Sie diese Position zwei bis drei Sekunden und dann die Seite wechseln. Wiederholen Sie jede Seite fünf Mal. Führen Sie drei Sätze aus.



**Kräftigung gesamter Rücken II** | Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Aus dieser Position ziehen Sie die Füße an und stellen die Zehenspitzen auf dem Boden ab. Heben Sie beide Knie gleichzeitig circa fünf Zentimeter vom Boden ab. Halten Sie diese Position fünf Sekunden und wiederholen Sie dies fünf Mal in drei Sätzen.



**Kräftigung Po und unterer Rücken** | Aus der Rückenlage winkeln Sie die Beine an. Dann heben Sie den Po von der Unterlage ab bis Schultern, Po und Knie eine Ebene bilden. Halten Sie diese Position zwei bis drei Sekunden und legen dann den Po wieder auf der Unterlage ab. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal in drei Sätzen.





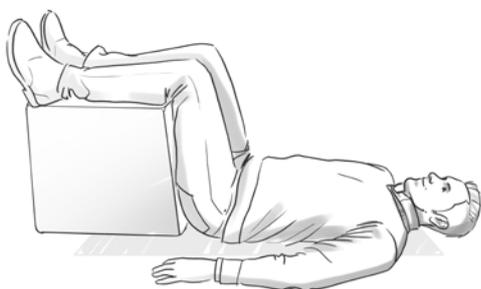
# Erste Hilfe für den Rücken

In den meisten Fällen verschwinden Rückenschmerzen innerhalb von kurzer Zeit. Aber wie können Sie bei akuten Rückenschmerzen die Linderung unterstützen?

Grundsätzlich gilt: Sie kennen Ihren Körper am besten. Da es keine Pauschallösung zur Linderung von Rückenschmerzen gibt, achten Sie darauf, was Ihnen gut tut. Wenn die Rückenschmerzen innerhalb von drei Tagen nicht besser werden, suchen Sie einen Arzt auf.

## Erste-Hilfe-Tipps

**Stufenbettlagerung** | Legen Sie Ihre Beine im rechten Winkel aus der Rückenlage beispielsweise auf einem Stuhl oder Sessel ab. Zusätzlich können Sie mit Wärmeanwendungen (z. B. eine Warmflasche) die Durchblutung der schmerzhaften Rückenpartien steigern. Wenn Sie mindestens zehn bis 15 Minuten in dieser Position liegen bleiben, werden Sie merken wie sich Ihr Rücken entspannt.



**Rezeptfreie Schmerzmedikamente** | Greifen Sie bei starken Schmerzen ruhig kurzzeitig zu rezeptfreien Medikamenten. Wenn Sie unsicher sind, welches Schmerzmittel Sie nehmen sollen, dann lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

**Wärme** | In den meisten Fällen wirkt Wärme bei Rückenschmerzen schmerzlindernd. Legen Sie sich in die warme Badewanne, nutzen Sie eine Warmflasche oder ein Heizkissen. Auch ein Besuch im Thermalbad kann hilfreich sein. Die Kombination aus Bewegung und Wärme kann Schmerzen effektiv lindern.

**Bewegung** | Dosierte und an den Schmerz angepasste Bewegung lindert in den meisten Fällen die Schmerzen. Achten Sie bei der Dosierung der Bewegung auf die Schmerzsignale Ihres Körpers. Ein gemächlicher Spaziergang kann beispielsweise empfehlenswert sein.

# Tipps für Ergonomie am Büroarbeitsplatz

Wenn Sie im Büro arbeiten, verbringen Sie durchschnittlich 80.000 Stunden Ihres Lebens im Sitzen. Andauerndes Sitzen stellt eine Belastung für Ihre Rückengesundheit dar. Ihr Arbeitsalltag ist bewegungsarm und einseitig. Versuchen Sie in jeder Stunde mindestens fünf Minuten aufzustehen, um Ausgleich zu schaffen.

## Wie sieht ein ergonomischer Arbeitsplatz aus?

Achten Sie darauf, dass Sie auf einem höhenverstellbaren Bürostuhl mit Rollen sitzen. Die Armlehnen sollten individuell einstellbar sein.

Sorgen Sie für einen ausreichend großen Schreibtisch. Die Arbeitsfläche sollte mindestens 160 cm x 80 cm groß sein.

Nehmen Sie einen „offenen Sitzwinkel“ ein. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln beträgt 110 bis 120 Grad. Im Sitzen sind die Hüften etwas höher als die Knie. Test: Wenn Sie eine Murmel auf dem Oberschenkel ablegen und diese in Richtung Knie rollt, haben Sie alles richtig gemacht. Halten Sie mit dem Rücken Kontakt zur Stuhllehne.



1 Ihre Nasenspitze zeigt exakt auf die senkrechte Linie in der Mitte des Monitors. Dann befinden Sie sich – wie empfohlen – genau in der Mitte. Der optimale Augenabstand zum Monitor ist individuell. Bei den meisten Menschen beträgt der Abstand mindestens 50 cm.

2. Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit den Ellenbogen und Handflächen.

3 Stellen Sie die Armlehnen so ein, dass in normaler Sitzposition der Schulter-Nackengebiet entspannt ist. Die Armlehnen schließen dabei mit der Tischkante ab.

4 Der Abstand zwischen Knie und Stuhlvorderkante ist bestenfalls drei Finger breit. Zwischen Oberschenkeln und Tischplatte bleibt eine Hand breit Abstand, damit ausreichend Bewegungsfreiheit gewährleistet ist.

5 Die Füße halten den Bodenkontakt und stehen direkt unter den Knien.

Schaffen Sie sich Bewegungsfreiheit mit dem Stuhl. Können Sie mit dem Stuhl herumrollen ohne anzustoßen?

# Bewegt durch den Alltag mit der BAHN-BKK

Sie machen Sport lieber in der Gruppe? In unserer Kursdatenbank finden Sie den passenden Kurs in Ihrer Nähe. Wir übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme einen Großteil der Kosten. Informationen zu den Kursen finden Sie unter: [🌐 \*\*www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse\*\*](https://www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse)

## Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255  
✉ [service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)  
🌐 [www.bahn-bkk.de](https://www.bahn-bkk.de)

