

Lebensstiländerung: regelmäßige Bewegung

Wir haben einige Tipps zusammengestellt, wie Sie regelmäßige körperliche Bewegung in Ihren Alltag einbinden können.

Möglichkeiten, sich im Alltag zu bewegen

Lassen Sie das Auto öfter stehen. Gehen Sie stattdessen zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad.

Sie können auch Teilstrecken regelmäßig zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Nutzen Sie zum Beispiel Ihren Weg zur Arbeit, indem Sie zwei oder drei Busstationen vor dem eigentlichen Ziel aussteigen, oder stellen Sie Ihr Auto auf einem entfernteren Parkplatz ab. Legen Sie das letzte Stück Weg zu Fuß zurück.

Nutzen Sie die Mittagspause, um 10 Minuten flott spazieren zu gehen.

Nutzen Sie regelmäßig die Treppe, statt den Aufzug oder die Rolltreppe.

Gehen Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig spazieren. Falls Sie einen Hund haben, können Sie die Zeiten für das Gassi-Gehen gegebenenfalls verlängern.

Verrichten Sie Garten- und Hausarbeit zügig.

Manche Firmen bieten Bewegungsprogramme für Mitarbeitende an. Erkundigen Sie sich danach und probieren Sie es einfach mal aus.

Sie können einen Schrittzähler verwenden. Mit diesem kleinen Gerät (Kosten ab ca.5€) können Sie ablesen, wie viele Schritte Sie täglich zurückgelegt haben und die Anzahl der Schritte langsam steigern.

Meine Ideen, mich im Alltag mehr zu bewegen:



In der Tabelle, die Sie weiter unten auf dieser Seite finden, haben wir für Sie Möglichkeiten von körperlichen Aktivitäten zusammengestellt, mit denen Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko verringern können. Überlegen Sie, welche davon für Sie in Frage kommen und wie Sie diese in Ihren Alltag einbinden können. Kreuzen Sie diese Möglichkeiten an. Bei manchen der hier aufgeführten Möglichkeiten benötigen Sie vielleicht Rat oder Hilfe. Notieren Sie sich die Fragen und besprechen Sie diese mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.

Weitere Informationen finden Sie auf der DECADE-Webseite: www.decade-studie.de
☞ Klicken Sie „Weitere Informationen“ ☞ „Weiterführende Links“ ☞ Stichwort „Körperliche Aktivität, Sport“. Für den Zugang zur Webseite benötigen Sie, während der Studienphase, Ihr Benutzerkennwort und Ihr Passwort.

Auch zu finden in der Broschüre auf Seite 19