

# BEWEGTER ALLTAG

■ Drs. Ruud Stefelmans

Bewegung bringt eine Extraportion Lebensqualität in den Alltag. Alltagsaktivität sollte fest in den Tagesablauf integriert werden. Hier empfehle ich die „kleinen Schritte“. Lassen Sie den Aufzug links liegen, nehmen Sie die Treppe. Steigen Sie bereits eine Busstation früher aus und bewältigen den restlichen Weg zu Fuß. Stellen Sie im Büro den Drucker ein paar Meter weg, damit Sie sich vom Bürostuhl aus dorthin bewegen müssen. Führen Sie Telefonate im Stehen. Nutzen Sie die Mittagspause aktiv – das Restaurant um die Ecke ist vielleicht genau so gut wie die Kantine. Sonntags zum Bäcker wegen frischer Brötchen auf dem Frühstückstisch ist mit dem Rad genau so schnell erledigt wie mit dem Auto. Alles kleiner Aufwand, aber oft mit großer Wirkung.

Nicht die Angst vor Diabetes, Herzinfarkt oder Fettleibigkeit sollte der Motor sein, sich zu bewegen. Vielmehr sollte die Freude an der Bewegung der Impuls sein. Wenn der Bierbauch bereits unübersehbar ist, der tägliche Konsum von Süßigkeiten die Tafel Scho-

kolade weit übersteigt oder die 70-Stunden-Woche unter Strom zur Gewohnheit geworden ist, dann ist es meist schon zu spät, den Schalter umzulegen.

Nicht ohne Grund lautet eine Volksweisheit: Wer in Bewegung bleibt, bleibt jung. Das gilt auch für die geistige Frische. Bewegung fordert ja nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gehirn. Der Kopf arbeitet mit – egal, ob ich beim Tennis einen Aufschlag koordiniere, ein Treppenhaus mit insgesamt 80 Stufen bewältige, am Getränkemarkt die Sprudelkästen in den Wagen räume oder am Bügelbrett die Anzughemden in Form bringe.

Auch das Alter sollte keine Rolle spielen. Wer mit 90 täglich im Vorgarten an den Blümchen gärt, Tulpenzwiebel händisch in die Erde bringt oder sich fürs Unkrautzupfen bückt, ist vermutlich fitter als der 60-Jährige, der mit Elektroschere und Abflamngerät gegen wucherndes Efeu, Löwenzahn und Giersch angeht.



Drs. (NL) Ruud Stefelmans ist Physiotherapeut, Epidemiologe und Gesundheitswissenschaftler. Die Fachkraft für Betriebliches Gesundheits-Management ist Referent für rückengerechte Verhältnisprävention. Stefelmans betreibt seit mehr als dreieinhalb Jahrzehnten in Kempen ein Gesundheitszentrum.

