

# LIA. tipp

## Bewegung in den Alltag bringen.

**Der menschliche Körper ist in der Lage, sich optimal auf seine Umgebung und an äußere Einflüsse anzupassen. Diese sehr sinnvolle Fähigkeit des Körpers hat zwar im Laufe der Evolution an Bedeutung verloren, dafür wird sie heute in anderen Zusammenhängen gezielt eingesetzt. So versuchen z. B. Leistungssportler, durch Training die Leistungsfähigkeit des Körpers zu steigern bzw. die maximale Leistungsfähigkeit genau zum Wettkampf zu erreichen. Die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Organismus lässt sich mit dem Satz zusammenfassen: So wie der Körper gefordert wird, so verändert er sich auch.**

Die Fähigkeit des Körpers zur Anpassung führt aber nicht immer zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit. Wenn die äußere Beanspruchung weniger wird, passt sich der Körper auch in umgekehrter Richtung an und die Leistungsfähigkeit sinkt. Wie der Volksmund sagt: Wer rastet, der rostet.

Um es dazu gar nicht erst kommen zu lassen, benötigt der Körper eine bestimmte Stärke an äußeren Reizen. Dabei geht es gar nicht mal vorrangig um Steigerung der Muskelkraft: ca. 150 Minuten mäßige bis intensive körperliche Aktivität bzw. Sport in der Woche sind eine wirksame Vorbeugung vor Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht oder Diabetes und verringern z. B. das Krebsrisiko.

### Deutsche entwickeln sich zu sitzender Gesellschaft

Die Techniker Krankenkasse hat 2016 eine Studie über das Bewegungsverhalten in Deutschland veröffentlicht. Darin ging es im Wesentlichen darum, wie viel Zeit des Tages ohne körperliche Aktivität vergeht. Das Ergebnis: die Deutschen entwickeln sich zu einer sitzenden Gesellschaft. Zwei Drittel der Befragten bewegen sich im Alltag noch nicht einmal eine Stunde. Die durchschnittliche Zeit, die beruflich sitzend verbracht wird, beträgt 6,5 Stunden. Außerdem geben fast 50% der Befragten an, in der Freizeit mindestens drei Stunden zusätzlich vor dem Fernseher, Computer oder anderen elektronischen Endgeräten zu verbringen. Dabei dürfte man für ein

### Reizstufenregel

Die Reizstufenregel besagt, dass schwache Beanspruchungen (Reize) den Körper nicht stärken bzw. auf Dauer die Leistungsfähigkeit verringern. Wenig über dem „Normalen“ liegende Beanspruchungen erhalten nur das Leistungsniveau und erst deutlich darüber liegende Beanspruchungen führen zu einer Verbesserung des Leistungsniveaus. Je besser ein Mensch schon trainiert ist, desto höher muss er seinen Körper beanspruchen, um noch eine Leistungssteigerung zu erreichen.



# LIA.tipp

ausgewogenes Verhältnis höchstens sechs Stunden sitzen, also deutlich weniger als der Durchschnitt der Befragten.

## Hintergrund

Es gibt ein Enzym (Lipoprotein Lipase), das für den Fettstoffwechsel benötigt wird und entscheidend ist in der Prävention von Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Krebs oder dem metabolischen Syndrom (eine Kombination mehrerer Krankheiten und Risikofaktoren). Schon nach vier Stunden körperlicher Inaktivität (z. B. Sitzen) verringert es seine Aktivität. Um dieses Enzym aktiv zu halten, macht es keinen Unterschied, ob man sich ganz allgemein körperlich bewegt oder ob man intensiv Sport treibt.

## Motivation ist wichtiger als Zeit

Der Mangel an Bewegung liegt weniger an fehlender Zeit sondern viel mehr an fehlender Motivation: wer im Alltag jede Möglichkeit zur Bewegung nutzt, ist auch im Urlaub aktiv, wer umgekehrt sich im Alltag wenig bewegt, entwickelt auch im Urlaub keinen Bewegungsdrang.

Das ist insbesondere deshalb interessant, weil neuere Studien Bewegungsmangel und dabei speziell das lange Sitzen als einen besonderen unabhängigen Risikofaktor einschätzen. So kommen Forscher aus Schweden zu dem Ergebnis, dass ein durch langes Sitzen geprägter Tagesablauf so schwerwiegende negative Auswirkungen auf den Körper und damit auf die Gesundheit hat, dass die Folgen (Gewichtszunahme, Herz-Kreislauferkrankungen, Rückenprobleme usw.) nicht mehr durch den Sport am Abend ausgeglichen werden können. Für jede zusätzliche Stunde Sitzen müsste man 30 Minuten länger Sport treiben.



## Fazit

Es geht nicht darum, den Zeitaufwand für sportliche Aktivitäten zu erhöhen oder intensiver zu trainieren – schließlich hat man ja nach Feierabend nicht unbegrenzt Zeit und Lust dazu. Vielmehr sollte Bewegung in den ganz normalen Arbeitstag integriert werden. Dabei ist alles erwünscht, außer sitzen oder liegen.

## Tipps für den Arbeitsalltag

- Treppen steigen statt Aufzug benutzen
- Zum Telefonieren aufstehen
- Aufstehen und ins Nachbarzimmer gehen statt dort anzurufen
- Den Drucker vom Schreibtisch wegstellen
- In der Mittagspause einen Spaziergang machen
- Den Weg von und zur Arbeit für Bewegung nutzen, z. B. mit dem Rad fahren oder das Auto ein Stück von der Firma entfernt parken
- Längeres Sitzen durch ca. 10 Minuten Bewegungs- oder Stehpause unterbrechen

## Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)  
Ulenbergstraße 127–131  
40225 Düsseldorf  
www.lia.nrw

Telefon +49 211 3101 1133  
info@lia.nrw.de

## Bildnachweis

Seite 1: © Kzenon/Fotolia.com  
Seite 2: © paylessimages/Fotolia.com

Landesinstitut für  
Arbeitsgestaltung  
des Landes Nordrhein-Westfalen

