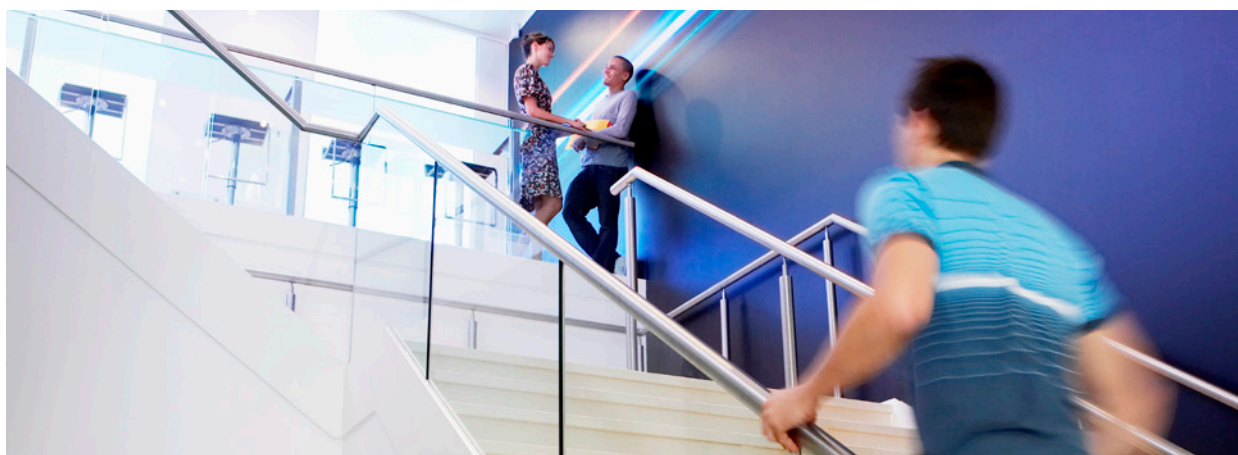


News April

Aktiv gegen das „Schnitzelkoma“



Die deutschen Sportärzte empfehlen: Bereits 15 Minuten Bewegung in der Mittagspause steigern Konzentration und Wohlbefinden – und nach neuesten Studien sogar die Lebenserwartung.

Nacken verspannt, Rücken schlaff, Beine eingeschlafen ... und nach dem Mittagessen das berüchtigte „Schnitzelkoma“, im Fachjargon postprandiale Müdigkeit genannt – so oder ähnlich dürfte sich jeder Büroarbeiter schon des Öfteren gefühlt haben. Doch die täglichen Vorsätze, sich nach der Arbeit noch ein wenig zu bewegen, werden durch den anschließenden Fernsehabend wieder einmal vertagt. Dabei haben zahlreiche Studien gezeigt, dass langes Sitzen und körperliche Inaktivität wesentlich zur Entwicklung von Stoffwechsel- und Herzerkrankungen beitragen und schlimmstenfalls sogar die Lebenserwartung einschränken; von den positiven Effekten körperlicher Aktivität auf Konzentration, Muskel- und Gelenkbeschwerden ganz zu schweigen.

Die deutschen Sportmediziner, die sich in der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) organisiert haben, weisen darauf hin, dass bereits vergleichsweise geringe tägliche Bewegungsumfänge positive Auswirkungen auf die genannten Krankheiten haben. Selbst kleine, nur anteilig aktiv zurückgelegte Arbeitswege wie der Fußweg zum Bus oder das Fahrrad zum Bahnhof beugen Übergewicht, Fett- und Zuckererhöhung vor.

Weitere Ermutigung kommt nun aus Taiwan – galt bisher ein Minimum von 30 Minuten Bewegung pro Tag als Standard, konnte in einer Großstudie mit über 400000 Teilnehmern belegt werden, dass schon 15 Minuten normale tägliche Bewegung ausreichen, die Lebenserwartung gegenüber inaktiven Personen signifikant

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

News April

Aktiv gegen das „Schnitzelkoma“

zu steigern. Erhöht man das Tempo, sind die Effekte sogar noch besser. Diese Erkenntnisse dürften selbst dem größten Bewegungsmuffel Beine machen. Gelingt also der aktive Übergang in den Feierabend nicht, sollten Tageszeitpunkte genutzt werden, die eine automatische Integration dieser Bewegungsumfänge in den Alltag erleichtern. Dazu bietet sich in vielen Unternehmen die Mittagspause an, die neben dem Essen meist ausreichend Zeitfenster lässt, um effektive Bewegungsinhalte zu integrieren.

Gruppenangebote zur aktiven Gestaltung der Mittagspause sind vielerorts bereits Realität; auch können firmeneigene Fitnessstudios zu kurzen Trainingseinheiten animieren. Eine Grünanlage neben der Arbeit lockt zu kleinen Walking- oder Joggingrunden. Aber auch einfache Bewegungselemente lassen sich gut in die Mittagspause integrieren. Die Belohnung spürt man direkt im Anschluss – Konzentration, Wohlbefinden und Selbstzufriedenheit sind nachhaltig gesteigert, und die postprandiale Müdigkeit erwischt nur noch die „Schreibtisch-Potatoes“ von nebenan.

Vier Tipps zur Gestaltung einer „Aktiven Mittagspause“

- 1. Frischluft tanken:** 15 Minuten bewusstes Spazieren nach dem Essen regen Geist und Konzentration an. Dabei ruhig mal kurze schnelle Phasen einlegen – das erhöht den Effekt.
- 2. Treppe statt Aufzug:** Hält fit, erhöht die Selbstzufriedenheit. Wer tritt nicht gerne am Ende der Treppe mit ein wenig Stolz den Aufzug fahrenden Kollegen entgegen?
- 3. Theraband in der Schublade bereithalten:** 5 Minuten wohl dosiertes Krafttraining beugt Verspannungen vor; Übungen sind kein Hexenwerk und heutzutage überall erhältlich.
- 4. Koordinationsübungen:** Bereits kleine Fingerspiele oder Gleichgewichtsübungen fordern heraus, machen Spaß und regen die grauen Hirnzellen an.

Dr. med. Axel Preßler, Klinikum rechts der Isar, München

Mit freundlicher Genehmigung: DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR SPORTMEDIZIN Jahrgang 65, Nr. 3 (2014)