

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,
herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluss, dass Sie sich zukünftig mehr bewegen wollen. Damit tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Damit Sie Ihre guten Vorsätze noch leichter umsetzen können, haben wir Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt. Bei Fragen sind wir natürlich gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Nutzen für die Gesundheit

Wer sich viel bewegt, reduziert aktiv das Risiko für einige Erkrankungen. Dazu gehören etwa Typ-2-Diabetes, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar einige Krebsarten. Körperliche Aktivität verbraucht viele Kalorien und senkt damit auch das Risiko für Übergewicht. Sie fühlen sich deutlich fitter und beweglicher.



■ Bewegter im Alltag

Der beste Einstieg in einen bewegten Lebensstil ist es, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Lassen Sie öfter einmal das Auto stehen und gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad. So können Sie auch beispielsweise kleinere Einkäufe ohne Auto erledigen. Wenn Sie viel mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, steigen Sie einfach eine Haltestelle vorher aus und gehen Sie den Rest der Strecke zu Fuß. Verzichtern Sie auf den Aufzug und benutzen Sie lieber die Treppe. Machen Sie zum Entspannen einen Spaziergang, statt sich auf dem Sofa auszuruhen. Vielleicht motiviert es Sie, Ihre zunehmende Aktivität im Alltag mithilfe eines Schrittzählers zu dokumentieren?

■ Bewegt im Büro

Wenn Sie beruflich viel sitzen, legen Sie zwischendurch ein paar Bewegungseinheiten ein. Greifen Sie nicht zum Telefon, sondern gehen Sie direkt zu Ihrem Kollegen ins Büro. Nutzen Sie die Mittagspause für einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Treppensteigen statt Aufzug kostet nicht wesentlich mehr Zeit, bringt aber Ihr Bewegungskonto ins Plus.

■ Die richtige Sportart finden

Haben Sie Geschmack an mehr Bewegung gefunden? Dann wollen Sie vielleicht regelmäßig Sport treiben? Hier einige Tipps, welche Sportarten speziell für Einsteiger gut geeignet sind: Wenn Sie sich gerne an der frischen Luft bewegen wollen, können Joggen, Wandern, Radfahren oder Nordic Walking gute Möglichkeiten sein. Wetterunabhängig sind Sie mit Schwimmen oder Aquagymnastik. Leiden Sie häufiger an Rückenschmerzen? Dann kann es sinnvoll sein, einen Kurs in Wirbelsäulengymnastik zu belegen. Gerade Frauen schätzen auch die muskelstraffende Wirkung von Pilates oder Bauch-Beine-Po-Gymnastik.



■ Mit dem Arzt beraten

Wenn Sie schon seit längerem keinen Sport mehr getrieben haben, sollten Sie sich vorher mit Ihrem Arzt besprechen. Er wird Sie untersuchen und Ihnen Empfehlungen geben, welche Sportarten für Sie besonders geeignet sind oder auf welche körperlichen Aktivitäten Sie besser verzichten sollten. Das gilt besonders, wenn Sie unter chro-



nischen Erkrankungen leiden. Bei speziellen Krankheiten, etwa Herz- oder Lungenerkrankungen, gibt es auch gesonderte Sportgruppen, bei denen die Übungen auf die Teilnehmer abgestimmt werden.

■ Dranbleiben

Bei der Bewegung zählt vor allem die Regelmäßigkeit. Deshalb sollten Sie sich realistische Ziele setzen: Besser, Sie schaffen es einmal die Woche joggen zu gehen, als dass Sie sich für wenige Wochen durch ein tägliches Programm quälen, das Sie langfristig aber nicht durchhalten können. Fällt es Ihnen schwer, sich zum Sport aufzuraffen? Dann verabreden Sie sich doch mit Ihrem Partner oder Freunden. Vielen Menschen fällt es leichter, in einer Gruppe Sport zu treiben, die sich zu einem festen Zeitpunkt trifft.

■ Förderung durch die Krankenkasse

In manchen Fällen beteiligt sich auch Ihre Krankenkasse an Ihrem Fitness-Programm. Wenn Sie an Präventionskursen teilnehmen, die bestimmte Kriterien erfüllen, können Sie für die Kursgebühr einen Zuschuss bekommen. Details erfahren Sie bei Ihrem Kursanbieter oder Ihrem Sachbearbeiter bei der Krankenkasse.



Apothekenstempel

