

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Ernährung

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

## Beweg Dein Popscherl - Bring Bewegung in Deinen Alltag!

Beobachten wir doch kleine Kinder oder auch junge Tiere: sie haben große Freude daran, miteinander zu spielen und herumzutoben. „Diese frühe Form von Bewegung ist mit sozialem Lernen verbunden. Die Bewegung führt außerdem dazu, dass Glückshormone ausgeschüttet werden“. Das Gefühl kennt so gut wie jeder sportliche Mensch: Ein Cocktail aus Serotonin und Dopamin flutet in den Momenten erhöhter körperlicher Anstrengung unser Gehirn und sorgt für ein geradezu euphorisches Gefühl. So produzieren Laufen, Kraftsport oder andere physischfordernde Aktivitäten ganz nebenbei körpereigene Antidepressiva.

Doch Bewegung sorgt nicht nur im Hier und Jetzt für Entspannung und gute Gefühle. Sie ist auch langfristig die beste Gesundheitsprävention, wie zahlreiche Studien und Forschungsergebnisse der letzten Jahre zeigen.

### SCHLUSS MIT COUCH-POTATO

Besonders der Ausdauersport sorgt z.B. dafür, dass unsere Zellen jung bleiben und zählt somit zu einem der besten Anti-Aging-Tipps. Hier zählt vor allem gehen, laufen, aber auch radfahren und schwimmen dazu.

Dennoch sollte man nicht auf das Krafttraining verzichten, weiß Gender-Medizinerin und Stoffwechselexpertin Alexandra Kautzky-Willer von der MedUni Wien. Denn dieses würde dazu beitragen, dass Muskelmasse aufgebaut wird. „Muskelmasse hilft uns nicht nur den Grundumsatz zu steigern, sondern setzt auch Myokine frei, hormonähnliche Botenstoffe, die den Stoffwechsel anregen und unser Immunsystem stärken“.

**Beweg Dein Popscherl - und bring Bewegung in Deinen Alltag!**

Wer gelernt hat, sich selbst zu überwinden, kann alles erreichen.

Das Versprechen, das die Integration von Sport in unser Leben uns gibt, ist verheißungsvoll: Gesundheit, Schönheit und ein besseres Lebensgefühl.

### Fitter Tag in den Start:

1. Noch im Bett Hände und Füße kreisen, räkeln wie eine Katze und Luft-Radeln ist angesagt: in Rückenlage Beine hoch und 1 bis 2 Minuten radeln – das bringt den Körper in Schwung. Und weil die Matratze doch instabil ist, müssen Muskeln und Faszien den Körper dabei stabilisieren.
2. Die Kaffeemaschine macht den Kaffee und Sie machen in der Zwischenzeit „planking“: Unterarmstütz mindestens 30 sek. halten, besser noch 1 Minute ;-)  
Achten Sie dabei auf die korrekte Haltung (breite Schultern, Schultern weg von den Ohren, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Popscherl leicht „zusammen zwicken“, kein Hohlkreuz machen
3. Venen- und Fußgymnastik beim Frühstücken: legen Sie eine Serviette auf den Boden und greifen sie mit den Zehen das Tuch und hochheben – 10x je Seite, kann auch Krampfadern vorbeugen.

4. Waden trainieren beim Zähneputzen: dabei hoch auf den Ballen kommen und langsam die Fersen zum Boden absenken – 10x, und dann noch im Wechsel linke und rechte Ferse

### Unterwegs top trainiert!

1. Treppenhaus schenkt Traumbeine: Fakt ist: joggen macht schöne Beine. Wenn Sie zu Hause ein kleines Trampolin stehen haben, laufen Sie doch jeden Tag 10 – 15 min. drauf – ist gelenkschonend, aktiviert den Stoffwechsel, kann den Blutdruck regulieren und macht auch noch Spaß! Eine effektive Alternative dazu ist Treppen steigen: bereits 100 Stufen zügig aufwärts trainiert den Kreislauf so gut wie fünf Minuten Ausdauersport. Und wer täglich Treppen steigt, kann sogar das Infarktrisiko um bis zu 50 % senken.
2. Warten bringt Popscherl und Bauch in Form: Ob an der Kassa, im Auto an der Ampel, bei der Haltestelle – in jedem Bereich kann man trainieren: Im Wechsel Po und Bauch fünf Sekunden fest anspannen. 10 mal.
3. Einkaufen stärkt die Oberarme: Perfektes Bizepstraining nach dem Einkauf: einfach gleichmäßig auf 2 Taschen verteilen und zum Auto, Bus oder bis nach Hause tragen. Dabei Arme leicht beugen – formt und strafft Oberarme und Schultern (keinen runden Rücken machen!)

### Aktiv am Schreibtisch:

1. Telefonieren hält schlank: einfach beim Telefonieren aufstehen – erhöht den Kalorienverbrauch um 10% (und eine aufrechte Haltung „hört“ man auch in der Stimme)
2. Tischplatte strafft den Bauch: im Sitzen mit den Unterarmen am Tisch abstützen (schulterbreit), Bauch anspannen und beide Knie soweit hochziehen dass sich die Füße vom Boden lösen, 5 sek. halten, Füße kurz absetzen, lockern, gesamt 5x
3. Kugelschreiber stärkt den Rücken: aufrecht hinsetzen, Stift waagrecht mit gestreckten Armen in Brusthöhe an beiden Enden greifen, Arme „nach außen ziehen“ (Stift nicht auslassen), Schulterblätter dabei zusammenziehen, 3 sek. halten, lockern, gesamt 5x
4. Dynamisches Sitzen: nicht immer in der gleichen Position sitzen – bringen Sie Bewegung in den Körper, dann „verhärten“ sich Muskeln und Faszien nicht so schnell und die Rückenschmerzen halten sich in Grenzen. Ebenfalls gut: Aufrecht hinsetzen, Beine fest am Boden abstellen, Hände locker auf die Oberschenkel legen und jetzt Oberkörper links und rechts drehen soweit es möglich ist. Je 5x durchführen. Dann runden Rücken machen und wieder aufrecht hinsetzen – diese beiden Übungen machen die Wirbelsäule geschmeidiger.

### Bewegt in den Feierabend:

Lieblingssendung sehen und dabei den Körper formen? Geht tatsächlich!

1. Aufrollen hilft zum flachen Bauch: in Rückenlage Füße aufstellen, Arme seitlich am Körper ablegen, Bauch fest anspannen und dabei die Lendenwirbelsäule (unteren Rücken) fest in den Boden drücken, beide Knie langsam Richtung Brust ziehen (Schultern weg von den Ohren), langsam wieder absetzen, 10x durchführen, kurz pausieren und eine weitere Runde.
2. Aufrollen die Zweite: am Boden (Couch) sitzen, Füße aufstellen, Becken kippen (Schambein Richtung Brustwirbelsäule ziehen), Arme nach vorne und jetzt Wirbel für Wirbel nach hinten abrollen bis der untere Rücken am Boden ist – langsam wieder hochrollen, 10x, kurze Pause und eine weitere Runde

3. Seitheben festigt die Schenkel: auf die Seite legen, Kopf locker am unteren Arm oder einem Polster ablegen, unteres Bein leicht abwinkeln und das obere Bein 20x heben und senken, Seite wechseln
4. Schere stabilisiert den Rumpf: Rückenlage, Bauch anspannen, dabei unteren Rücken in den Boden (Couch) drücken, Beine etwa 30 cm anheben. Jetzt im fließenden Wechsel und in einer scherenähnlichen Bewegung rechtes und linkes Bein heben und senken (nicht ablegen dabei), 20x durchführen, kurz entspannen und noch zwei weitere Runden.  
Zwischendurch kurz entspannen. Trainiert und stärkt die tiefen Bauchmuskeln.