



## Gesundheitstipp

### Reverse Running: Machen Sie Dinge einfach mal anders!

Rennen, aber rückwärts? Tatsächlich bedeutet Reverse Running genau das. Klingt verrückt? Vielleicht, aber es gibt sogar eine Rückwärtsrennen-Weltmeisterschaft und wissenschaftliche Studien, die dem Rückwärtslaufen eine Reihe positiver Effekte zuschreiben: Durch die ungewohnte Belastung wird die Zusammenarbeit von Herz und Lunge verbessert und es werden Muskelgruppen trainiert, die sonst eher zu kurz kommen. Zudem regt Rückwärtsgehen den sensomotorischen Kortex im Gehirn an, also jenes Gehirnareal, das für Bewegung und Körpergefühl zuständig ist. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass wir den Arm heben oder spüren können, wenn uns jemand auf die Schulter tippt. Rückwärtsgehen fördert zudem den Gleichgewichtssinn und unsere Koordination.

Und so funktioniert Reverse Running: Sie brauchen eine hindernisfreie Laufstrecke, etwas Übung und für den Anfang auch gerne einen Kollegen oder eine Kollegin. So kann man sich abwechseln: Eine Person geht vorwärts und kann Stolperfallen rechtzeitig erkennen, die andere geht rückwärts. Beginnen Sie mit langsamem Rückwärtsgehen und steigern Sie das Tempo erst, wenn Sie sich sicher genug fühlen.

Neben Reverse Running gibt es aber auch noch eine Menge anderer Dinge, die wir im Arbeitsalltag einfach mal anders machen können. Denn gewohnte Routinen zu durchbrechen und uns neuen Aufgaben zu stellen, fördert unsere Gehirnplastizität, die Fähigkeit unseres Gehirns, etwas Neues zu lernen. Sich ungewohnten Herausforderungen zu stellen, hilft also dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben und kreative Lösungen zu finden. Und das kann man im Berufsalltag schließlich immer brauchen.

# Sechs Ideen, im Berufsalltag etwas mal andersherum zu machen

## 1. Verkehrte Welt

Legen Sie die Computermaus auf die andere Seite. Entdecken Sie einen neuen Weg zur Arbeit, indem Sie zunächst in die entgegengesetzte Richtung starten. Beginnen Sie den Arbeitstag mit einer kreativen Aufgabe statt mit dem Lesen von Mails. Dinge mal „verkehrt herum“ machen, fordert das Gehirn und macht uns kognitiv beweglicher.

## 2. Arbeitsumgebung verändern

Ändern Sie Ihren Desktophintergrund, wechseln Sie die Farben von Tools, platzieren Sie Arbeitsgeräte oder Monitore anders oder stellen Sie die Kalendersprache auf Englisch um, tauschen Sie mit dem Kollegen oder der Kollegin den Schreibtisch. Visuelle Veränderungen an unserem Arbeitsplatz brechen Routinen auf und schaffen neue Perspektiven.

## 3. „Falsche“ Hand benutzen

Putzen Sie sich morgens die Zähne mit der nicht dominanten Hand. Nutzen Sie immer mal wieder Besteck und Smartphone mit der „falschen“ Hand. Tippen Sie mit nur einer Hand die Buchstaben einer Mail ein. Machen Sie sich mit der nicht dominanten Hand handschriftliche Notizen. Ein Handwechsel stärkt die Feinmotorik und die Koordination. Übrigens wird unser Gehirn schon allein bei der Vorstellung gefordert, eine Bewegung mit der nicht dominanten Hand auszuführen.

## 4. Das können Sie blind

Manche Dinge haben wir so oft gemacht, dass wir sie im Schlaf tun könnten. Dann erledigen Sie besonders routinierte Aufgaben mal mit geschlossenen Augen, etwa Essen oder Anziehen. Das schärft die sensorische Wahrnehmung und Raumorientierung.

## 5. Meeting-Formate ändern

Halten Sie Ihre nächsten Besprechungen mal im Stehen oder Gehen, gerne an der frischen Luft ab. Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität wie Nordic Walking oder normales Gehen die kognitive Leistungsfähigkeit bei Erwachsenen verbessern kann. Und der Perspektivwechsel kann die Kreativität im Team ankurbeln.

## 6. Spiegelverkehrt trainieren

Schreiben Sie Ihren Namen und einige andere Wörter spiegelverkehrt auf ein Blatt. Überprüfen Sie: Ist es im Spiegel richtig lesbar? Zeichnen Sie dann eine Figur oder einen Gegenstand und versuchen Sie, es direkt daneben spiegelverkehrt zu wiederholen. Halten Sie abschließend einen beliebigen Text vor den Spiegel und versuchen Sie, ihn zu lesen. Mussten Sie sich konzentrieren? Perfekt, so fühlt sich Gehirnplastizität an.

## 6 Einstiegstipps für Reverse Running

Rückwärtsläufen stärkt Ihre Ausdauer, aktiviert neue Muskeln und schont Ihre Knie. Entdecken Sie, warum der ungewohnte Laufstil so effektiv ist und wie Sie mit sechs einfachen Tipps sicher ins Rückwärtsläufen starten.



Jetzt mehr erfahren:  
[barmer.de/reverse-running](http://barmer.de/reverse-running)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Redaktion

Miriam Ohrem  
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[miriam.ohrem@barmer.de](mailto:miriam.ohrem@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG  
Lockfinke 75  
42111 Wuppertal

### Abbildung

Getty Images: © TommL

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.