



Gesundheitstipp

Sport mit Bedacht

Achtsame Bewegung im Herbst

Jetzt im Herbst ist es draußen oft ungemütlich und grau. Kein Wunder also, dass wir uns lieber aufs Sofa kuscheln möchten anstatt rauszugehen. Dabei sollten Sie genau das jetzt tun! Denn Bewegung an der frischen Luft tut gerade jetzt besonders gut. Vor allem, wenn das trübe Wetter auf die Stimmung schlägt oder uns müde macht. Planen Sie ein paar feste Bewegungseinheiten in Ihren Arbeitsalltag ein: Sei es der Spaziergang an der frischen Luft in der Mittagspause, die Joggingrunde mit Kolleginnen und Kollegen nach Feierabend, die Fahrradtour am Wochenende durch den Herbstwald – jede kleine Auszeit an der frischen Luft zählt.

„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat. Gerade moderater Ausdauersport setzt beispielsweise Glückshormone, sogenannte Endorphine, frei, weshalb sich Ausdauersporttreibende besonders in den kalten Monaten zum Jahresende ausgeglichener und zufriedener als Nichtsporttreibende fühlen“, erklärt Sportwissenschaftler Klaus Möhlendick.

Dazu müssen Sie sich keine hohen sportlichen Ziele stecken: Sport mit Bedacht ist die Devise im Herbst. Denn es lauert auch ein paar Risiken: Straßen und Wege werden durch Nässe und Laub rutschiger und an grauen Tagen oder bei früh einsetzender Dunkelheit sehen wir schlechter und erkennen Unebenheiten auf Wegen erst spät. Auch sind wir in dieser Jahreszeit oft weniger energiegeladener.

Nicht schlimm. Gehen Sie es einfach langsam an. Tragen Sie Laufschuhe mit gutem Profil und helle Kleidung, damit Sie besser gesehen werden. Auch Reflektoren an der Kleidung oder eine Stirnlampe können sinnvoll sein. Wer nicht joggen mag oder kann, hat jedoch keine Ausrede: Auch ein ausgedehnter Spaziergang oder eine Walking-Runde füllen Ihr Bewegungskonto auf.

Und nicht nur das: Wer jetzt vor die Tür geht, wird durch kleine und große Naturerlebnisse und eine mentale Auszeit belohnt, wenn Sie sich ganz auf den Moment einlassen: Hören Sie mal hin, wie der Wind in den Baumkronen rauscht, wie es mit jedem Schritt unter Ihren Füßen quatscht und Sie in den feuchten Boden einsinken. Spüren Sie die feinen Tropfen des Nebels auf der Haut, die kühle Luft in den Lungen. Genau das bedeutet Achtsamkeit. Wer die Runde draußen nicht als Pflichtbewegungseinheit, sondern als achtsames Ritual für Körper und Sinne wahrnimmt, fühlt sich danach garantiert gut und erfrischt – und wird zudem mit rosigen Wangen und einer strafferen Gesichtshaut belohnt.

Achtsame Übungen für Herbsttage:

Morgen-Wachmacher

Öffnen Sie direkt nach dem Aufstehen weit das Fenster. Atmen Sie fünfmal langsam die frische Morgenluft ein und bewusst wieder aus. Spüren Sie: Wie kalt fühlt es sich an, wie riecht es, ist die Luft feucht? Während des Zähneputzens auf den Zehenspitzen wippen und wieder zurück, das trainiert die Waden und bringt die Durchblutung in Schwung.

Vormittags-Muskellockerung

Gönnen Sie Schultern und Lendenwirbeln zwischendurch im Job etwas Entspannung: Stellen Sie sich schulterbreit hin, die Arme hängen locker. Die Schultern langsam erst nach vorn, dann nach hinten kreisen. Anschließend Hände auf die Hüftknochen legen und das Becken in alle Richtungen kreisen lassen.

Mittagspausen-Aktivität

Gehen Sie nach dem Mittagessen eine schnelle Runde an der frischen Luft spazieren. Gehen Sie zügig, schwingen Sie die Arme, atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Nachmittags-Muskellockerung

Legen Sie die Hände unter die Tischplatte und drücken Sie die Handflächen fest nach oben, als wollten Sie den Tisch anheben. Für eine angenehme Schulterdehnung: Strecken Sie beide Arme nach vorn aus, die Hände verschränken und nach vorn schieben, den Rücken dabei runden.

Feierabend-Bewegung

Auch wenn es schon dunkel ist: Ziehen Sie sich rutschfeste Schuhe an und joggen, walken oder gehen Sie eine Runde um den Block. Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen für ein paar Kniebeugen. Strecken Sie anschließend abwechselnd die Arme weit nach oben, als wollten Sie die Herbstblätter von den Bäumen pflücken. Hüpfen Sie ein paar Mal wie ein Hampelmann. Prima! Dann dürfen Sie jetzt mit gutem Gewissen aufs Sofa.

Extratipp: Sie möchten beim besten Willen abends nicht mehr raus in die Dunkelheit? Dann bewegen Sie sich drinnen, es gibt zahlreiche sanfte Sportarten, die Sie in Bewegung bringen, ohne zu stark zu belasten: Ob Schwimmen, Yoga oder Tanzen – tun Sie das, was Ihnen Spaß macht. Hauptsache, Sie tun es!

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Svenja Hohbach
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
svenja.hohbach@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2
83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © Carina König/EyeEm (1)

© BARMER 2023

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.