

# Aktiv gegen Zucker:

## Mehr Bewegung 2015 – einfache Tipps, um im Alltag auf Trab zu kommen

Wir alle kennen das mit den guten Vorsätzen. Als ob wir es nicht selbst wissen, müssen wir uns auch noch mit den guten Ratschlägen unserer Freunde, Verwandten und auch noch denen unseres Arztes herumschlagen. „Machen Sie mehr Bewegung, betreiben Sie Sport, nehmen Sie Gewicht ab“. Ist ja sicherlich gut gemeint, und wir goutieren es mit aller gebotenen Dankbarkeit, jedoch: Bewegung ist mühsam, anstrengend, und woher soll man dazu auch noch die Zeit nehmen?

Die gute Nachricht gleich zu Beginn: Schon 10 Minuten täglich bringen langfristig gesundheitsfördernde Effekte, und mit ein wenig Kreativität lassen sich die Übungen auch leicht in den täglichen Alltag integrieren. Bei typischen „Leerläufen“ wie Zähneputzen, oder beim Warten auf den Bus lassen sich auch Couch-Potatoes gerne davon überzeugen, diese Zeit gewinnbringend zu überbrücken. Und wer weiß, vielleicht lässt sich so sogar das eine oder andere Monster bezwingen? Der innere Schweinehund mal auf jeden Fall!:=)

### TIPP 1: SKIGYMNASTIK DAHEIM

Die Jahreszeit bietet sich förmlich dafür an, die Skisaison ist bereits eröffnet, was also spricht gegen ein wenig Skigymnastik?

Zu Beginn begeben Sie sich in die allseits bekannte „Hermann Maier Abfahrtsposition“, stellt dabei die Füße fest auf den Boden, und beugt bei geradem Rücken den Oberkörper nach vorne. Dabei ragen die Knie leicht über die Fußspitzen hinaus, während die Arme bei gebeugten Ellbogen nach vorne zeigen und eng am Körper gehalten werden. 30 Sekunden in dieser Position verbleiben, danach 60 Sekunden pausieren. Die Übung insgesamt 3x wiederholen.

Zur Gleichgewichtsförderung empfehle ich Euch das Beinkreisen. Dabei hebt Ihr abwechselnd das linke & das rechte Bein

und zeichnet mit dem jeweils angehobenen Bein eine „Acht“ in der Luft. Diese Übung wiederholt Ihr insgesamt 4x, bei einer durchschnittlichen Dauer von je 30 Sekunden.

Die nächste Übung nennen wir „Wadenheben“. Dabei steht Ihr mit leicht geöffneten Beinen hüftbreit am Boden und haltet zwecks besserer Standfestigkeit eine Stange (kann auch ein Besenstiel o.ä. sein) vertikal vor Euch. Spannt den Bauch an und achtet dabei auf einen geraden Rücken. Nun hebt Ihr abwechselnd das linke und dann das rechte untere Bein, und beugt/streckt es mindestens in einem 90 Grad Winkel für ein paar Sekunden nach hinten aus. Die Übung 2 Minuten lang durchführen.

Wer kennt es nicht noch, das „Hula Hop Reifen um die Hüfte herum schwingen“? Früher hauptsächlich den Mädchen vorbehalten und von den Burschen eher als uncool bezeichnet, weiß man heute, dass dieses Workout nicht nur den Stoffwechsel ankurbelt, sondern auch zu einem schlanken Bauch und knackigem Po führt!:=)

Lasst zu Eurer Lieblingsmusik 2 Minuten lang den Reifen um die Hüften kreisen.

### TIPP 2: GARTENARBEIT IM SOMMER, SCHNEESCHAUFELN IM WINTER

z.B.: Wände neu ausmalen, Auto waschen, Keller aufräumen, Reifen wechseln, Wohnung renovieren, Möbel umstellen, Staubsaugen, Bügeln, Fenster putzen, Gartenzaun streichen, Hecke schneiden, Rasen mähen, etc, etc. – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Meist unterschätzt man, wie viele Kalorien bei „normalen“, alltäglichen Bewegungsabläufen verbrannt werden, und wer weiß: Vielleicht macht es ja in Zukunft mehr Spaß, wenn man sich folgende Beispiele vor Augen hält:

So verbrennt ein 55-jähriger Mann (180 cm/100kg) durchschnittlich in 30 Minuten, beim:

- Rasenmähen: 220 Kcal
- Ausmalen, Zaun streichen, oder Möbel reparieren: 180kcal
- Auto waschen: 120 kcal
- Staubsaugen: 140 kcal
- Fußballmatch im Stadion ansehen: 60 kcal (immerhin...)

### TIPP 3: DAS ALLGEMEIN BEKANNTE UND TROTZDEM IN VERGESSENHEIT GERATENE...TREPPENSTEIGEN

Lasst Rolltreppen und Aufzüge links liegen, und kurbelt Euren Kreislauf durch Treppensteigen an. Das macht nicht nur schöne Waden und verbessert die Ausdauer, auch Euer Blutzucker wird es Euch danken!

Man schätzt, dass bereits 400 „bestiegene Treppen“ täglich den gleichen gesundheitsfördernden Effekt wie 15 Minuten Joggen nach sich zieht. Neben der positiven Auswirkung auf unseren Stoffwechsel, trainiert tägliches Treppensteigen unser Herz-/Kreislaufsystem, verbessert die „bösen“ LDL Cholesterinwerte und sorgt zusätzlich für einen niedrigeren Blutdruck! → Aber bitte die Treppen nicht nur bergab steigen...:=)

Ihr seht, es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Bewegungsabläufe fix in unseren Tagesrhythmus einzubinden. Man verliert dabei weder viel Zeit, noch muss man sich übermäßig anstrengen - trotzdem sind diese Aktivitäten allesamt sehr effizient.

Wichtig ist, dass man mit Spaß & Freude an die Sache herangeht!

Manches, so wie Haus- und Gartenarbeit, muss sowieso erledigt werden, aber nun wissen wir: Es tut uns auch körperlich gut, hilft bei der Verbesserung unseres Blutzuckerspiegels und hält das Monster auf Distanz!

Markus Berndt  
www.markusberndt.at  
www.diabetesade.com

