



© pro mente Oberösterreich

## AKTIV BLEIBEN

### BEWEGUNG FÖRDERT KONZENTRATION, LEISTUNG UND WOHLBEFINDEN.

Einseitige Körperhaltungen, wie zum Beispiel langes Sitzen oder Stehen können nicht nur zu Beschwerden, sondern auch zu ernsthaften Erkrankungen führen. Wer für ausgleichende Bewegung sorgt, beugt solchen Folgen vor und baut zugleich Stress ab. Denn Bewegung ist ein gesunder Gegenpol zu Reizüberflutung und einem gesteigerten Lebenstempo.

Für Männer und Frauen im erwerbstätigen Alter werden pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Alltagsbewegung oder eineinviertel Stunden körperliche Aktivitäten mit sportlicher Intensität empfohlen. Jede Aktivität ab zehn Minuten Dauer zählt!

- Stehe ich bei der Arbeit immer mal wieder auf und strecke mich?
- Nehme ich statt des Lifts auch mal die Treppe?
- Nutze ich Pausen zwischendurch auch für kurze Bewegungseinheiten?
- Kann ich auf meinem Arbeitsweg Bewegung einbauen, z.B. eine Bushaltestelle früher aussteigen?
- Welche Sportarten oder körperlichen Aktivitäten passen zu mir und würden mir Spass machen?

#### Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch/betriebe](http://www.gesundheit.lu.ch/betriebe) > Themen