



- ▶ 60% der Pausenzeit sollten Sie sich für das Essen nehmen. Natürlich ist neben ausreichend Zeit auch die richtige Wahl der Lebensmittel wichtig. „Gesund statt deftig“, lautet das Motto, um die Müdigkeit fernzuhalten.
- ▶ 30% der Mittagspause gehören der Bewegung! Machen Sie einen Verdauungsspaziergang oder gehen Sie mehrmals die Stiegen auf und ab. Kurze Kräftigungs- und Dehnübungen eignen sich, um Verspannungen und Fehlhaltung entgegenzuwirken.
- ▶ 10% sind für Entspannung reserviert. Dazu kann ein kurzer „Power Nap“, eine Yogaübung oder nur tiefes Durchatmen gehören. Wichtig dabei ist, dass Sie sich diese Zeit bewusst nehmen.

Für Alltag und Freizeit

Tipp 8:

10.000 Schritte für die Gesundheit! So lautet die Empfehlung der WHO, wenn es um Alltagsbewegungen geht. Kaufen Sie sich einen Schrittzähler und Sie bekommen ein objektives Feedback über Ihre zurückgelegten Schritte.



Tipp 9:

Muskel stärken statt Nerven schmeißen! Wenn Sie beim Einkaufen in der Warteschlange stehen, führen Sie einfach ein paar isometrische Kräftigungsübungen durch.

- ▶ Zwicken Sie Ihre Pobacken fest zusammen und halten Sie den Widerstand für einige Sekunden.
- ▶ Spannen Sie aktiv Ihre Bauchmuskeln an, während Sie die Waren auf das Förderband legen.
- ▶ Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen beim Bezahlen, um die Wadenmuskulatur zu stärken.



Tipp 10:

Die Gesundheitsgymnastik Ihres Kneipp-Aktiv-Clubs bietet auch für Sie ein maßgeschneidertes Programm für ein Rundumservice von Muskeln und Gelenken. Nutzen Sie die Chance und melden Sie sich zu einer Schnupperstunde an! Sie werden es erleben: Gemeinsam macht die wöchentliche Bewegungseinheit viel Spaß!

Wer dieses Maß an Bewegung im Alltag locker erreicht und noch mehr machen möchte, sollte sich mit gezieltem Training in den Bereichen Ausdauer und Kraft beschäftigen. Holen Sie sich am besten Tipps von Profis. Das erleichtert Ihnen den Einstieg und Sie sind immer am richtigen Weg!

Das Kneipp-Programm umfasst 5 Bereiche, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken:

Wasseranwendungen: Von kalt bis warm, in unterschiedlicher Form und Intensität.

Heilkräuter: Natürlich und wirksam.

Ernährung: Gesund, vollwertig, frisch.

Bewegung: Täglich und regelmäßig.

Lebensordnung: In einem gesunden Lebensstil die richtige Balance finden und wahren.



Der Mensch ist von Natur aus dafür gemacht, sich zu bewegen. Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir krank, wir fühlen uns unwohl und schlapp. Deshalb ist es besonders wichtig, täglich ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität zu erfüllen. 30 Minuten bei mittlerer Intensität ist die Mindestempfehlung für Frauen und Männer jeden Alters. Dabei ist vor allem die Regelmäßigkeit entscheidend. Der tägliche (schnelle) Spaziergang ins Büro ist für die Gesundheit wertvoller als das einmalige Training in der Fitnessgruppe. Die halbe Stunde täglich kann unterteilt werden, wobei eine Einheit mindestens 10 Minuten umfassen sollte.

Text: Mag. Georg Jillich,
Präsident des Österreichischen Kneippbundes,
Sportwissenschaftler, Experte für Bewegungsförderung



Am Morgen

Tipp 1:

Sie können bereits direkt nach dem Aufwachen mit einfachem Räkeln und Strecken Ihren Körper auf den Tag vorbereiten. Dabei werden die Durchblutung und der Kreislauf angeregt, Sie sind schneller wach und fühlen sich wohl.

Tipp 2:

Tägliche Rituale wie das Zähneputzen kann man zur Bewegung nutzen. Stellen Sie sich dabei auf ein Bein. Wenn das zu leicht wird, schließen Sie auch noch die Augen. Sie trainieren damit Ihr Gleichgewicht und die Koordination, das schützt im Alltag vor Unfällen und Stürzen.

Am Weg zur Arbeit

Tipp 3:

Gestalten Sie den Weg zur Arbeit aktiv. Wenn es Ihnen möglich ist, gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Rad. Dadurch sparen Sie Zeit, wie folgendes Beispiel zeigt: Der Arbeitsweg mit dem Auto dauert 15 Minuten. Insgesamt sitzen Sie somit eine halbe Stunde im Auto. Zusätzliche 30 Minuten Bewegung, um gesund zu bleiben, ergeben eine Stunde an Gesamtzeit! Nehmen Sie das Rad für den Arbeitsweg, so brauchen Sie vielleicht doppelt so lange. Insgesamt sind Sie also eine Stunde am Tag in Bewegung, was dem Doppelten von Variante 1 entspricht. Somit haben Sie eine halbe Stunde an Zeit für Ihr Wohlbefinden gewonnen!

Tipp 4:

Sollte es Ihnen nicht möglich sein ohne Auto zur Arbeit zu kommen, dann nehmen Sie doch einfach den Parkplatz, der am weitesten vom Eingang entfernt ist. Auch so können Sie ein bisschen mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen.

Während der Arbeit

Tipp 5:

Jede Stufe ist es wert, gegangen zu werden! Wer täglich mehrere Stockwerke auf- und abgeht, kräftigt Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, außerdem werden Sie schon nach einigen Tagen merken, dass Sie immer besser werden. Nehmen Sie zwischendurch auch einmal zwei Stufen auf einmal.

Tipp 6:

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass Sie nicht alles im Sitzen erreichen können.

Erheben Sie sich immer wieder von Ihrem Sessel, strecken Sie sich gründlich durch, wie Sie es zum Beispiel nach dem Aufstehen machen. Stehen Sie bei längeren Telefonaten auf und gehen Sie im Büro herum.

In der Mittagspause

Tipp 7:

Sie fühlen sich müde und ausgelaugt? So können Sie Ihre Mittagspause am besten nutzen, um wieder neue Energie für den restlichen Tag zu tanken. Die 60-30-10 Regel hilft Ihnen dabei.



Die **Kneipp-Zeitschrift** erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit den modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps über Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensstil.

