

# SPORT IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

■ Drs. Ruud Stefelmans

Sport wird gerne als Allheilmittel gegen Bewegungsmangel gepriesen. Dabei kann Sport auch als Alibi genutzt werden. „Ich habe doch zweimal die Woche Sport getrieben“, sagt mancher und öffnet am Abend auf der Couch die zweite Dose Chips oder genehmigt sich in der Kneipe das zwölfte Pils.

Mein Tipp: Gar nicht so viel über Sport reden, sondern sportliche Betätigung und Bewegung wie selbstverständlich in den Alltag integrieren. Denn schließlich ist Sport auch nur eine Art von Bewegung. Die eigentliche Herausforderung sollte demnach sein, sich täglich zu bewegen – egal ob im Verein, beim Yogakurs, beim Sportunterricht, beim Betrieblichen Gesundheits-Management oder im Alltag: bei der Hausarbeit, auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkauf, in der Freizeit, nach Feierabend, im Urlaub ...

Zweimal die Woche Sport – zum Beispiel Pilates und Nordic-Walking – und täglich mit dem Rad zur Arbeit

kann mehr bringen als siebenmal die Woche einseitig Sport und auf Rad, Treppensteigen, Gassigehen mit Waldi zu verzichten. Wer sich in der Skatrunde mit Freunden brüstet, wöchentlich 60 Kilometer oder mehr im Langlauftrikot zu bewältigen, aber ansonsten acht Stunden täglich auf dem Bürostuhl vor dem PC hockt und keinen sonstigen Ausgleich sucht, wird auf Dauer wenig Freude an dieser „sportlichen Betätigung“ haben. Wer im Fitness-Studio an der Kniepresse 120 Kilo stemmt oder ein Six-Pack für den Florida-Beach zur Schau stellt, kann genau so gut beim Heben eines Mineralwasserkastens einen Bandscheibenvorfall davontragen wie ein völlig Untrainierter.

Deshalb: Im Alltag liegt die Herausforderung, ob ich zur vielseitigen Bewegung bereit bin oder es mir bequem mache und die alleinige Verantwortung dem Personal Trainer, dem Arbeitgeber oder dem Hausarzt gebe.

Gesund  
UNTERWEGS



Drs. (NL) Ruud Stefelmans ist Physiotherapeut, Epidemiologe und Gesundheitswissenschaftler. Die Fachkraft für Betriebliches Gesundheits-Management ist Referent für rückengerechte Verhältnisprävention. Stefelmans betreibt seit mehr als dreieinhalb Jahrzehnten in Kempen ein Gesundheitszentrum.

ags<sup>+</sup>