

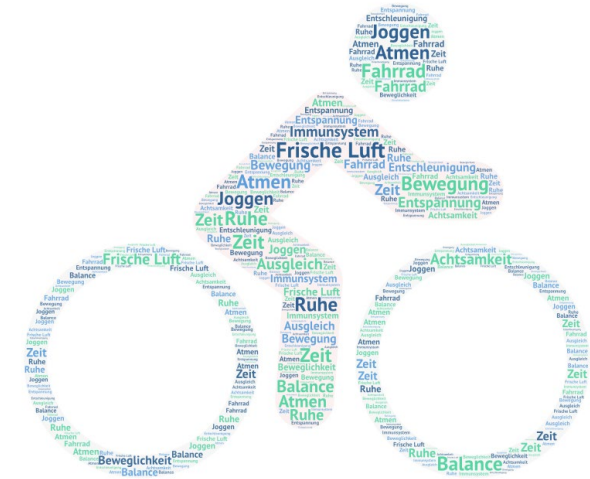
## Bewegung und Entspannung

### - Ein Ausgleich in herausfordernden Zeiten

Das Coronavirus beeinflusst unseren Alltag und dessen Routinen erheblich.

Tägliche Bewegung und Entspannung kommen zu kurz, da selbst kleine Bewegungseinheiten wie der tägliche Weg zur Arbeit oder in die Mittagspause, der Besuch bei der Kollegin im obersten Stockwerk oder der Gang zum Drucker im Flur häufig wegfallen. Zudem fallen durch Doppelbelastungen in Haus- und Familienarbeit auch Ruhezeiten weg – dadurch wird ein Abschalten und Entspannung erschwert.

Hinzu kommt, dass Schwimmbäder, Sportvereine, Fitnessstudios nach wie vor nur eingeschränkt zugänglich sind und weitere Orte zum Ausgleich wegfallen. Und selbst nach Öffnung dieser Einrichtungen werden Hygienemaßnahmen für Einige ein Hindernis darstellen.



Aber: *Wir können und sollten uns draußen bewegen und das so oft wie möglich!*

Moderate körperliche Aktivität ist ein hervorragendes Mittel, das Immunsystem zu stärken.

Darüber hinaus beeinflussen regelmäßige Bewegungs- und Entspannungseinheiten das psychische Wohlbefinden. Ob Spaziergang, Joggen, Radfahren oder Tai-Chi - all das unterstützt unseren Stoffwechsel dabei, besser mit alltäglichen Belastungen und Stressreizen umzugehen.

## Bewegen

---

### *30 Minuten täglich tun gut*

Die Richtlinie der WHO gilt immer und in der momentanen Lage umso mehr: 30 Minuten moderate Bewegung am Tag tun dem Herz-Kreislauf-System, dem Immunsystem und der Psyche gut.

### *Sich mit sich selbst verabreden.*

Der Alltag im Homeoffice hat viele Herausforderungen: keine festen Arbeitszeiten, Kinder müssen beschult und betreut und der Haushalt muss gemacht werden. Es bleibt gefühlt kaum Zeit und Kraft für Bewegung und Entspannung. Da kann es helfen, sich täglich einen festen Zeitpunkt vorzunehmen und die Familie darüber zu informieren. Diese halbe Stunde (oder mehr) sollte dann ganz Ihnen gehören.

### *Bewegter im Alltag*

Der Bewegungsradius im Homeoffice ist kleiner als bei einem „normalen“ Arbeitstag, da viele Wege wegfallen. Aber auch daheim bieten sich Bewegungsmöglichkeiten: so kann das Fahrrad für die Besorgungen des täglichen Bedarfs genutzt werden, längere berufliche Telefonate können mit Mobiltelefon und Headset bei einem kleinen Spaziergang draußen geführt werden und selbst der Haushalt bietet viele Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen. Wichtig ist, sich Anreize zu setzen, den Schreibtisch regelmäßig zu verlassen, um Sitzzeiten zu unterbrechen.

### *Gutes Wetter nutzen*

Bewegung an der frischen Luft hat einen besonders positiven Nutzen – man bekommt mehr Abstand zum Alltag und die

Natur kann entspannend wirken. Wann immer das Wetter es zulässt, nutzen Sie Ihre Zeit für einen Spaziergang, eine Runde Joggen, Walken oder Fahrradfahren.

## Atmen und Entspannen

---

### *Entspannungsübungen können helfen.*

Entspannungs- und Atemübungen sind sehr gut geeignet, Ausgleich zu finden, Abstand zum Alltag zu bekommen und Ängste zu reduzieren. Hier ist wichtig, die Übungen an einem Ort durchzuführen, an dem Sie sich sicher fühlen und ungestört sind. Das kann der eigene Balkon oder Garten sein, aber auch ein Park oder eine Wiese.

## Hier finden Sie Anregungen

---

An der frischen Luft sind Ihren Ideen für mehr Bewegung und Entspannung kaum Grenzen gesetzt. Zahlreiche konkrete Übungen finden Sie im Internet.

Hier haben wir Ihnen einige Links zusammengestellt:

### Bewegung

- [Kleine Übungen fürs Homeoffice](#)
- [Das Aktiv-Programm für jeden Tag \(BZgA\)](#)

### Entspannung

- [Progressive Muskelentspannung \(AOK\)](#)
- [Atementspannung \(TK\)](#)

Weitere gesammelte Anregungen bietet die [Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention](#).