

Thema: Deutschland bewegt sich – ... leider viel zu wenig!

Beitrag: 2:22 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Zu Hause bleiben, nur für das Nötigste nach draußen und alleine macht sowieso vieles keinen Spaß – ja, die letzten Wochen haben viele von uns zu Couch-Kartoffeln gemacht. Immerhin haben Streamingdienste selten so einen Zulauf gehabt wie in der Corona-Krise. Dass wir uns zu wenig bewegen, ist allerdings kein Corona-Phänomen. Auch ohne diese Ausnahmesituation verbringen wir viel zu viel Zeit im Sitzen, was aus verschiedenen Gründen gar nicht gut für uns ist. Das zu ändern, ist aber zum Glück gar nicht so schwer. Mehr dazu von Oliver Heinze.

Sprecher: Durchschnittlich fünf Stunden Freizeit verbringt Deutschland jeden Tag vorm Fernseher, Smartphone und anderen Bildschirmen. Gut die Hälfte bewegt sich weniger als eine Stunde am Tag. Das ist nicht nur ungesund, für den menschlichen Körper ist das richtig belastend, wie die Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer erklärt:

O-Ton 1 (Stefanie Mollnhauer, 26 Sek.): „Während für den Menschen früher Stress vor allem mit Aktivität verbunden war – also zum Beispiel bei Gefahr, Flucht vorm Säbelzahntiger –, ist er heute eher mentaler Natur, und der Säbelzahntiger von heute ist quasi der Chef oder ein Kollege oder ein Kunde, der einem Druck macht. Der moderne Stress löst aber im Körper dieselben Mechanismen aus wie schon zur Jäger- und Sammlerzeit, als Stress bedeutete, dass man jetzt doch besser schnell die Beine in die Hand nehmen sollte, damit man nicht gefressen wird.“

Sprecher: Durch diese Urinstinkte schaltet der Körper in eine Art Notfallprogramm um und setzt Energie frei, damit wir angreifen oder flüchten können.

O-Ton 2 (Stefanie Mollnhauer, 15 Sek.): „Erst danach können wir wieder herunterfahren und dann auch diverse Regenerationsprogramme anwerfen, also zum Beispiel das Immunsystem stärken oder den Blutdruck und den Stoffwechsel regulieren und die Muskeln entspannen. Tatsächlich wird sogar die Leistung des Gehirns angekurbelt.“

Sprecher: Schon eine Stunde am Tag Gehen in einer etwas strafferen Gangart reicht aus, um das Sitzenbleiben im eigentlichen Fluchtmodus auszugleichen. Auch Radfahren im moderaten Tempo, Gartenarbeit oder Wandern bieten sich an. Je nach Zeit und Laune – jedes bisschen Bewegung zählt.

O-Ton 3 (Stefanie Mollnhauer, 26 Sek.): „Nutzen Sie doch einfach Zeiten, die Sie bisher sitzend verbracht haben: Also, Pausen könnten sich eignen, oder auch eine feste Zeit vor oder direkt nach der Arbeit, ohne Umweg und Zwischenstopp. Außerdem können fixe Sport-Termine und Verabredungen mit anderen helfen, der magnetischen Anziehungskraft, die kenne ich auch, des gemütlichen Sofas zu widerstehen. Und erfahrungsgemäß hilft auch ein Trainings- oder Erfolgstagebuch oder einfach anderen vom sportlichen Engagement zu erzählen.“

Sprecher: Egal, wie Sie es angehen: Denken Sie immer daran, ausreichend zu trinken. Wichtige Mineralien – allen voran Magnesium – unterstützen den Körper.

O-Ton 4 (Stefanie Mollnhauer, 25 Sek.): „Da würde ich empfehlen, auf ein Magnesiumcitrat zurückzugreifen, zum Beispiel Magnesium-Diasporal aus der Apotheke. Magnesiumcitrat ist ein körpereigener Baustein, der besonders gut aufgenommen wird und daher auch besonders schnell aktiv ist. Und vielleicht noch ein Tipp von mir wäre, das Magnesium nach dem Sport einzunehmen, weil über den Schweiß und durch die Muskelaktion vermehrt Magnesium verbraucht wird, und es natürlich Sinn macht, das zeitnah wieder zu ersetzen.“

Abmoderationsvorschlag: Eine Stunde Bewegung am Tag – wenn man es richtig angeht, sollte das machbar sein. Alle Tipps und einen Fünf-Stufen-Bewegungsplan finden Sie auf diasporal.de. Hier gibt's auch noch mal alle wertvollen Infos rund um das Bewegungs- und Entspannungsmineral Magnesium.



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

Thema: Deutschland bewegt sich – ... leider viel zu wenig!

Interview: 3:31 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Zu Hause bleiben, nur für das Nötigste nach draußen und alleine macht sowieso vieles keinen Spaß – ja, die letzten Wochen haben viele von uns zu Couch-Kartoffeln gemacht. Immerhin haben Streamingdienste selten so einen Zulauf gehabt wie in der Corona-Krise. Dass wir uns zu wenig bewegen, ist allerdings kein Corona-Phänomen. Auch ohne diese Ausnahmesituation verbringen wir viel zu viel Zeit im Sitzen, was aus verschiedenen Gründen gar nicht gut für uns ist. Das zu ändern, ist aber zum Glück gar nicht so schwer, sagt die Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer. Hallo!

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Mollnhauer, wie schlimm ist es denn um unsere Bewegung bestellt?

O-Ton 1 (Stefanie Mollnhauer, 26 Sek.): „Ja, schon besorgniserregend. Deutschland bewegt sich nämlich leider wirklich viel zu wenig: Eine Untersuchung von Metadaten hat gezeigt, dass sich inzwischen mehr als die Hälfte aller Deutschen tatsächlich weniger als eine Stunde am Tag bewegt, und dass wir im Schnitt ungefähr fünf Stunden unserer täglichen Freizeit – also Arbeitszeit nicht eingerechnet - vorm Bildschirm, also vor Smartphone, Fernseher, Tablet oder PC verbringen. Das ist nicht nur ungesund, sondern bedeutet auch Stress für den menschlichen Körper.“

2. Wie kann es den Körper stressen, wenn er doch viel Zeit in Ruhe verbringt?

O-Ton 2 (Stefanie Mollnhauer, 34 Sek.): „Das liegt daran, dass unser Körper noch uralte Reaktionsmuster in sich trägt, die heute an sich eigentlich nicht mehr passend sind: Weil, während für den Menschen früher Stress vor allem mit Aktivität verbunden war – also zum Beispiel bei Gefahr, Flucht vorm Säbelzahntiger –, ist er heute eher mentaler Natur, und der Säbelzahntiger von heute ist quasi der Chef oder ein Kollege oder ein Kunde, der einem Druck macht. Der moderne Stress löst aber im Körper dieselben Mechanismen aus, wie schon zur Jäger- und Sammlerzeit, als Stress bedeutete, dass man jetzt doch besser schnell die Beine in die Hand nehmen sollte, damit man nicht gefressen wird.“

3. Sprich: Gerade an sehr stressigen Tagen ist Bewegung besonders wichtig?

O-Ton 3 (Stefanie Mollnhauer, 29 Sek.): „Ja, auf jeden Fall. Bei Stress nämlich, ganz gleich welcher Art, schaltet der menschliche Körper in eine Art ‚Flucht-Notfallprogramm‘ um und erwartet, dass wir dieses Programm durch Angriff oder Flucht auch ausführen, uns also bewegen. Erst danach können wir nämlich wieder herunterfahren und dann auch diverse Regenerationsprogramme anwerfen, also zum Beispiel das Immunsystem stärken oder den Blutdruck und den Stoffwechsel regulieren und die Muskeln entspannen. Tatsächlich wird sogar die Leistung des Gehirns angekurbelt.“

4. Das ist ja aber schon eher schwierig, wenn die Zeit knapp und man selbst ziemlich kaputt ist. Wie viel Bewegung braucht man denn?

O-Ton 4 (Stefanie Mollnhauer, 26 Sek.): „So schwer ist das gar nicht, wenn man sich mal daran gewöhnt hat. Es reicht nämlich eigentlich schon, wenn man jeden Tag eine Stunde in einer etwas strafferen Gangart unterwegs ist oder auch eine Stunde Radfahren im moderaten Tempo reicht aus, um den Bewegungsmangel am Arbeitsplatz auszugleichen. Wenn mehr Zeit ist und Sie Spaß daran haben, eignen sich auch Wandern oder Gartenarbeit. Also kurzum kann man eigentlich sagen, jedes kleinste bisschen Bewegung zählt.“



im Auftrag von

na•news aktuell
Ein Unternehmen der dpa-Gruppe

5. Klingt machbar. Aber der innere ziemlich faule Schweinehund will da ja auch noch ein Wörtchen mitreden. Wie kann man den am besten überlisten?

O-Ton 5 (Stefanie Mollnhauer, 34 Sek.): „Überlegen Sie, was Ihnen überhaupt Spaß macht. Also, sind Sie lieber zu Fuß unterwegs oder mit dem Rad? Vielleicht lieben Sie auch Gartenarbeit oder Ballsportarten? Dann nutzen Sie doch einfach Zeiten, die Sie bisher sitzend verbracht haben: Also, Pausen könnten sich eignen, oder auch eine feste Zeit vor oder direkt nach der Arbeit, ohne Umweg und Zwischenstopp. Außerdem können fixe Sporttermine und -verabredungen mit anderen helfen, der magnetischen Anziehungskraft, die kenne ich auch, des gemütlichen Sofas zu widerstehen. Und erfahrungsgemäß hilft auch ein Trainings- oder Erfolgstagebuch oder einfach anderen vom sportlichen Engagement zu erzählen.“

6. Worauf sollte man dabei denn achten?

O-Ton 6 (Stefanie Mollnhauer, 44 Sek.): „Ja, bei allen guten Vorsätzen erst mal wichtig, dass Sie sich nicht übernehmen. Also, tasten Sie sich langsam ran und schauen Sie, was Ihnen überhaupt gut tut. Dann wäre es wichtig, ausreichend zu trinken und den Körper mit Mineralstoffen zu unterstützen. Ganz wichtig wäre hier Magnesium – ungefähr drei- bis vierhundert Milligramm pro Tag. Und da würde ich empfehlen, auf ein Magnesiumcitrat zurückzugreifen, zum Beispiel Magnesium-Diasporal aus der Apotheke. Magnesiumcitrat ist ein körpereigener Baustein, der besonders gut aufgenommen wird und daher auch besonders schnell aktiv ist. Und vielleicht noch ein Tipp von mir wäre, das Magnesium nach dem Sport einzunehmen, weil über den Schweiß und durch die Muskelaktion vermehrt Magnesium verbraucht wird, und es natürlich Sinn macht, das zeitnah wieder zu ersetzen.“

Die Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer mit Tipps, wie wir wieder in Bewegung kommen. Vielen Dank dafür!

Verabschiedung: „Ja, gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Eine Stunde Bewegung am Tag – wenn man es richtig angeht, sollte das machbar sein. Alle Tipps und einen Fünf-Stufen-Bewegungsplan finden Sie auf diasporal.de. Hier gibt's auch noch mal alle wertvollen Infos rund um das Bewegungs- und Entspannungsmineral Magnesium.