



BARMER

Gesundheitstipp

Reverse Running:

Machen Sie Dinge einfach mal anders!

Rennen, aber rückwärts? Tatsächlich bedeutet Reverse Running genau das. Klingt verrückt? Vielleicht, aber es gibt sogar eine Rückwärtsrennen-Weltmeisterschaft und wissenschaftliche Studien, die dem Rückwärtslaufen eine Reihe positiver Effekte zuschreiben: Durch die ungewohnte Belastung wird die Zusammenarbeit von Herz und Lunge verbessert und es werden Muskelgruppen trainiert, die sonst eher zu kurz kommen. Zudem regt Rückwärtsgehen den sensomotorischen Kortex im Gehirn an, also jenes Gehirnareal, das für Bewegung und Körpergefühl zuständig ist. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass wir den Arm heben oder spüren können, wenn uns jemand auf die Schulter tippt. Rückwärtsgehen fördert zudem den Gleichgewichtssinn und unsere Koordination.

Und so funktioniert Reverse Running: Sie brauchen eine hindernisfreie Laufstrecke, etwas Übung und für den Anfang auch gerne einen Kollegen oder eine Kollegin. So kann man sich abwechseln: Eine Person geht vorwärts und kann Stolperfallen rechtzeitig erkennen, die andere geht rückwärts. Beginnen Sie mit langsamem Rückwärtsgehen und steigern Sie das Tempo erst, wenn Sie sich sicher genug fühlen.

Neben Reverse Running gibt es aber auch noch eine Menge anderer Dinge, die wir im Arbeitsalltag einfach mal anders machen können. Denn gewohnte Routinen zu durchbrechen und uns neuen Aufgaben zu stellen, fördert unsere Gehirnplastizität, die Fähigkeit unseres Gehirns, etwas Neues zu lernen. Sich ungewohnten Herausforderungen zu stellen, hilft also dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben und kreative Lösungen zu finden. Und das kann man im Berufsalltag schließlich immer brauchen.

Sechs Ideen, im Berufsalltag etwas mal andersherum zu machen

1. Verkehrte Welt

Legen Sie die Computermaus auf die andere Seite. Entdecken Sie einen neuen Weg zur Arbeit, indem Sie zunächst in die entgegengesetzte Richtung starten. Beginnen Sie den Arbeitstag mit einer kreativen Aufgabe statt mit dem Lesen von Mails. Dinge mal „verkehrt herum“ machen, fordert das Gehirn und macht uns kognitiv beweglicher.

2. Arbeitsumgebung verändern

Ändern Sie Ihren Desktophintergrund, wechseln Sie die Farben von Tools, platzieren Sie Arbeitsgeräte oder Monitore anders oder stellen Sie die Kalendersprache auf Englisch um, tauschen Sie mit dem Kollegen oder der Kollegin den Schreibtisch. Visuelle Veränderungen an unserem Arbeitsplatz brechen Routinen auf und schaffen neue Perspektiven.

3. „Falsche“ Hand benutzen

Putzen Sie sich morgens die Zähne mit der nicht dominanten Hand. Nutzen Sie immer mal wieder Besteck und Smartphone mit der „falschen“ Hand. Tippen Sie mit nur einer Hand die Buchstaben einer Mail ein. Machen Sie sich mit der nicht dominanten Hand handschriftliche Notizen. Ein Handwechsel stärkt die Feinmotorik und die Koordination. Übrigens wird unser Gehirn schon allein bei der Vorstellung gefordert, eine Bewegung mit der nicht dominanten Hand auszuführen.

4. Das können Sie blind

Manche Dinge haben wir so oft gemacht, dass wir sie im Schlaf tun könnten. Dann erledigen Sie besonders routinierte Aufgaben mal mit geschlossenen Augen, etwa Essen oder Anziehen. Das schärft die sensorische Wahrnehmung und Raumorientierung.

5. Meeting-Formate ändern

Halten Sie Ihre nächsten Besprechungen mal im Stehen oder Gehen, gerne an der frischen Luft ab. Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität wie Nordic Walking oder normales Gehen die kognitive Leistungsfähigkeit bei Erwachsenen verbessern kann. Und der Perspektivwechsel kann die Kreativität im Team ankurbeln.

6. Spiegelverkehrt trainieren

Schreiben Sie Ihren Namen und einige andere Wörter spiegelverkehrt auf ein Blatt. Überprüfen Sie: Ist es im Spiegel richtig lesbar? Zeichnen Sie dann eine Figur oder einen Gegenstand und versuchen Sie, es direkt daneben spiegelverkehrt zu wiederholen. Halten Sie abschließend einen beliebigen Text vor den Spiegel und versuchen Sie, ihn zu lesen. Mussten Sie sich konzentrieren? Perfekt, so fühlt sich Gehirnplastizität an.

6 Einstiegstipps für Reverse Running

Rückwärtslaufen stärkt Ihre Ausdauer, aktiviert neue Muskeln und schont Ihre Knie. Entdecken Sie, warum der ungewohnte Laufstil so effektiv ist und wie Sie mit sechs einfachen Tipps sicher ins Rückwärtslaufen starten.



Jetzt mehr erfahren:
[barmer.de/reverse-running](https://www.barmer.de/reverse-running)

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Tomml

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.



BARMER

Health Advice

Reverse running: do things differently for once!

Running, but going backwards? Yes, that's the definition of reverse running. Sounds crazy? Maybe, but believe it or not, there's a world championship for reverse running and scientific studies which attribute a number of positive benefits to reverse running: the unusual physical strain improves the cooperation between the heart and lungs and trains muscle groups that otherwise tend to be neglected. Running backwards also stimulates the sensorimotor cortex in the brain, which is the area of the brain which is responsible for movement and physical awareness. It ensures, for example, that we can raise our arms or we can feel when someone taps us on the shoulder. Running backwards also improves our sense of both balance and coordination.

Here's how reverse running works: you need a clear running route, some practice, and, at least to start with, a companion. That means you can take turns: one person runs forwards and can spot tripping hazards in time, while the other walks backwards. Start by walking backwards slowly and only increase your pace when you feel confident enough.

In addition to reverse running, there are also a lot of other things we can do differently in our everyday routines. Breaking out of familiar routines and taking on new tasks promotes brain plasticity, which is our brain's ability to learn new things. Rising to unfamiliar challenges helps us stay physically and mentally fit and to find creative solutions. And that's something we can benefit from in our everyday working life as well.

Six ideas for trying something different in your everyday working life

1. Upside down world

Turn your computer mouse around. Discover a new way to work by starting in the opposite direction. Start your workday with a creative task instead of reading emails. Doing things “upside down” challenges the brain and makes us more cognitively agile.

2. Change your working environment

Change your desktop background, alter the colours of tools, reposition your work equipment or monitors, change the calendar language to one you studied at school or swap desks with a colleague. Visual changes in our workplace break up routines and create new perspectives.

3. Use the “wrong” hand

Brush your teeth in the morning with your non-dominant hand. Occasionally use cutlery and your smart-phone with the “wrong” hand. Type emails using just one hand instead of two. Take handwritten notes with your non-dominant hand. Switching hands strengthens your fine motor skills and coordination. Incidentally, our brains are challenged simply by imagining a movement with our non-dominant hand.

4. You can also do things blind

There are some things that we’ve so often we could pretty much do them in our sleep. Therefore, try doing routine tasks with your eyes closed, such as eating or getting dressed. This helps sharpen your sensory perception and spatial orientation.

5. Change meeting formats

Try holding your next meetings standing up or moving around, preferably in the fresh air. Studies have shown that physical activity such as Nordic walking or regular walking can improve cognitive performance in adults. A change of perspective can also boost creativity within the team.

6. Reverse training

Write your name and a few other words backwards on a piece of paper. Now hold it up to a mirror: is it legible? Next, draw a figure or object and try to draw it again in reverse right next to it. Finally, hold any piece of text up to a mirror and try to read it. Did you have to concentrate? Perfect! That’s exactly what brain plasticity feels like.

6 beginner tips for reverse running

Running backwards strengthens your endurance, activates new muscles, and is easy on your knees. Discover why this new running style is so effective and how you can safely start running backwards with six simple tips.



Find out more now:
barmer.de/reverse-running

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Tomml

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.