

Gesundheitstipp

Mehr Bewegung im vollen Arbeitsalltag

Bei den meisten Menschen passen in eine volle Arbeitswoche kaum ausgiebige Sporteinheiten. Das muss auch nicht sein. Denn schon leichte Bewegung wie langes Spaziergehen verringert das Risiko, an Krebs oder Alzheimer zu erkranken. Bewegung ist zudem eines der wichtigsten Mittel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes und Bewegung am Arbeitsplatz mindert Stress, verbessert das Wohlbefinden und erhöht die Arbeitszufriedenheit. Rein rechnerisch brauchen Sie täglich nur 21 Minuten moderate bis anstrengende Bewegung, um die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestmenge an Bewegung von 150 Minuten pro Woche zu knacken. Mit diesen Tipps fällt es leichter:

Neue Routinen schaffen

Bewegung sollte wie Zähneputzen sein, das lassen Sie ja auch nicht ausfallen: Schaffen Sie neue Bewegungsroutinen, etwa beim Telefonieren hin- und hergehen, feste Bewegungspausen einplanen, wöchentliche Meetings im Gehen veranstalten, grundsätzlich die Treppen statt des Fahrstuhls nehmen, gemeinsames Stretching oder Yoga in der Pause.

Schluss mit schlechtem Gewissen

Vergessen Sie das schlechte Gewissen, wenn die Bewegung mal wieder zu kurz kam. Das stresst nur. Wohlbefinden und körperliche Aktivität gehören nämlich zusammen: Je besser Sie sich fühlen, umso lieber bewegen Sie sich – und umgekehrt. Probieren Sie Bewegungsformen, die Körper und Geist gleichzeitig fordern und die auf Dehnung, Atmung und Körperwahrnehmung setzen. Prima für die mentale Balance sind etwa Yoga, Qigong oder Tai-Chi.

Musik an und los tanzen

Beim Wort Trainingsplan haben Sie schon keine Lust mehr? Dann tanzen Sie doch stattdessen: Studien zeigen, dass Tanzen nicht nur die Laune hebt, sondern ähnlich positive Effekte auf die Gesundheit hat wie Sport. Also Lieblingsmusik an und los.

Bewegungsverhalten messen

Das Smartphone ist eine prima Hilfe, um das eigene Bewegungsverhalten mithilfe von Fitness-Apps zu analysieren und zu planen. Auch sogenannte Wearables, digitale Hilfsgeräte, die Sie am Körper tragen, wie Smartwatches, Fitness-Tracker oder Ringe mit Sensoren, können Ihre Bewegungsdaten messen. So behält man leichter den Überblick darüber, wie viel man sich schon bewegt hat, und kann Training und Erholungsphasen besser planen. Zudem motivieren erste Erfolge.

Besser kurz als gar nicht

Nach dem Arbeitstag noch 60 Minuten Power-Walking schaffen Sie nicht? Dann machen Sie weniger – aber versuchen Sie es gerne! Lieber zehn Minuten Bewegung als gar keine. Ein Pausen-Spaziergang, eine Station früher aussteigen, zehn Liegestütze am Morgen, nach jeder E-Mail fünf Kniebeugen – jede bewegte Minute ist wertvoll für Ihre Gesundheit.

Fit im Schlaf

Sie können sogar im Schlaf etwas für Ihre Fitness tun. Laut einer Studie beeinflussen sich Schlaf und körperliche Aktivität gegenseitig: Wer sich tagsüber mehr bewegt, schläft tendenziell besser – und wer etwa sieben Stunden gut schläft, ist am nächsten Tag nicht nur ausgeschlafener, sondern meist auch aktiver und motivierter, sich zu bewegen.



So bleiben Sie lange fit und gesund

Mit 80, 90 oder gar 100 Jahren noch fit sein und mitten im Leben stehen – das wünschen sich viele Menschen. Mit der richtigen Ernährung, ausreichend Bewegung und erholsamen Schlaf, lässt sich die Chance auf ein langes und gesundes Leben erhöhen.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/longevity

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © vgajic

© BARMER 2026

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.

Health Advice

More exercise in your full working life.

Most people do not engage in substantial units of sport during a full working week. They don't have to. Even light exercise like a long walk reduces the risk of developing cancer or Alzheimer's disease. Exercise is also one of the most important factors in preventing cardiovascular diseases such as diabetes, and exercise at the workplace reduces stress, improves your well-being and increases your work satisfaction. If we just do the maths, you only need 21 minutes of moderate to vigorous exercise per day to meet the minimum amount of exercise of 150 minutes per week recommended by the World Health Organization. You can make it even easier with these tips:

Create new routines

Exercise should be like brushing your teeth, you just can't miss it out: Create new exercise routines, such as pacing up and down when talking on the phone, plan fixed exercise breaks, arrange to go for a walk to have your weekly meeting, make a habit of taking the stairs instead of the lift, do some stretching or yoga with your team during your break.

Never mind that guilty conscience

Forget about the guilty conscience when you didn't manage to exercise enough. That just stresses you out. Well-being and physical activity belong together: The better you feel, the more you want to move your body, and vice versa. Try out new forms of exercise which challenge your mind and body at the same time, and which make use of stretching, breathing and physical awareness. Activities such as yoga, Qigong or tai chi are perfect for your mental balance.

Get your music on and dance

When you think about the words "training plan", do you lose all motivation? Then dance instead: Studies show that dancing doesn't just boost your mood, it also has similar positive effects for your health as sport. Stick on your favourite tunes and off you go!

Measure your exercise behaviour

Your smartphone is your best helper for analysing and planning your own exercise behaviour using fitness apps. Wearables such as smartwatches, fitness trackers or rings with sensors can measure your exercise data. This makes it easier to keep an overview of how much you have exercised, and allows you to plan your training and recovery phases better. Your initial successes are also a great motivation.

Something small is better than nothing

Can't manage 60 minutes of power walking after work? Then do less – but do what you can! It's better to do ten minutes than nothing at all. A walk break, getting off the bus one stop early, ten push-ups in the morning, five squats after every email – every minute spent moving is valuable for your health.

Sleep your way to fitness

You can even do something to support your fitness while you sleep. According to a study, your sleep and your physical activity affect each other simultaneously: If you move more during the day, you tend to sleep better – and if you get a good seven hours of sleep, you're not just more well-rested the next day; you are also often more active and more motivated to exercise.



How to stay fit and healthy for longer

Many people want to enjoy good health and an active lifestyle at 80, 90, or even 100 years of age. With the right diet, sufficient exercise, and restful sleep, you can increase your chances of living a long and healthy life.



Learn more now:
barmer.de/longevity

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: © vgajic

© BARMER 2026

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.