



Gesundheitstipp

Sport mit Bedacht

Achtsame Bewegung im Herbst

Jetzt im Herbst ist es draußen oft ungemütlich und grau. Kein Wunder also, dass wir uns lieber aufs Sofa kuscheln möchten anstatt rauszugehen. Dabei sollten Sie genau das jetzt tun! Denn Bewegung an der frischen Luft tut gerade jetzt besonders gut. Vor allem, wenn das trübe Wetter auf die Stimmung schlägt oder uns müde macht. Planen Sie ein paar feste Bewegungseinheiten in Ihren Arbeitsalltag ein: Sei es der Spaziergang an der frischen Luft in der Mittagspause, die Joggingrunde mit Kolleginnen und Kollegen nach Feierabend, die Fahrradtour am Wochenende durch den Herbstwald – jede kleine Auszeit an der frischen Luft zählt.

„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Sport viele positive Effekte auf die Gesundheit hat. Gerade moderater Ausdauersport setzt beispielsweise Glückshormone, sogenannte Endorphine, frei, weshalb sich Ausdauersporttreibende besonders in den kalten Monaten zum Jahresende ausgeglichener und zufriedener als Nichtsporttreibende fühlen“, erklärt Sportwissenschaftler Klaus Möhlendick.

Dazu müssen Sie sich keine hohen sportlichen Ziele stecken: Sport mit Bedacht ist die Devise im Herbst. Denn es lauert auch ein paar Risiken: Straßen und Wege werden durch Nässe und Laub rutschiger und an grauen Tagen oder bei früh einsetzender Dunkelheit sehen wir schlechter und erkennen Unebenheiten auf Wegen erst spät. Auch sind wir in dieser Jahreszeit oft weniger energiegeladener.

Nicht schlimm. Gehen Sie es einfach langsam an. Tragen Sie Laufschuhe mit gutem Profil und helle Kleidung, damit Sie besser gesehen werden. Auch Reflektoren an der Kleidung oder eine Stirnlampe können sinnvoll sein. Wer nicht joggen mag oder kann, hat jedoch keine Ausrede: Auch ein ausgedehnter Spaziergang oder eine Walking-Runde füllen Ihr Bewegungskonto auf.

Und nicht nur das: Wer jetzt vor die Tür geht, wird durch kleine und große Naturerlebnisse und eine mentale Auszeit belohnt, wenn Sie sich ganz auf den Moment einlassen: Hören Sie mal hin, wie der Wind in den Baumkronen rauscht, wie es mit jedem Schritt unter Ihren Füßen quatscht und Sie in den feuchten Boden einsinken. Spüren Sie die feinen Tropfen des Nebels auf der Haut, die kühle Luft in den Lungen. Genau das bedeutet Achtsamkeit. Wer die Runde draußen nicht als Pflichtbewegungseinheit, sondern als achtsames Ritual für Körper und Sinne wahrnimmt, fühlt sich danach garantiert gut und erfrischt – und wird zudem mit rosigen Wangen und einer strafferen Gesichtshaut belohnt.

Achtsame Übungen für Herbsttage:

Morgen-Wachmacher

Öffnen Sie direkt nach dem Aufstehen weit das Fenster. Atmen Sie fünfmal langsam die frische Morgenluft ein und bewusst wieder aus. Spüren Sie: Wie kalt fühlt es sich an, wie riecht es, ist die Luft feucht? Während des Zähneputzens auf den Zehenspitzen wippen und wieder zurück, das trainiert die Waden und bringt die Durchblutung in Schwung.

Vormittags-Muskellockerung

Gönnen Sie Schultern und Lendenwirbeln zwischendurch im Job etwas Entspannung: Stellen Sie sich schulterbreit hin, die Arme hängen locker. Die Schultern langsam erst nach vorn, dann nach hinten kreisen. Anschließend Hände auf die Hüftknochen legen und das Becken in alle Richtungen kreisen lassen.

Mittagspausen-Aktivität

Gehen Sie nach dem Mittagessen eine schnelle Runde an der frischen Luft spazieren. Gehen Sie zügig, schwingen Sie die Arme, atmen Sie tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Nachmittags-Muskellockerung

Legen Sie die Hände unter die Tischplatte und drücken Sie die Handflächen fest nach oben, als wollten Sie den Tisch anheben. Für eine angenehme Schulterdehnung: Strecken Sie beide Arme nach vorn aus, die Hände verschränken und nach vorn schieben, den Rücken dabei runden.

Feierabend-Bewegung

Auch wenn es schon dunkel ist: Ziehen Sie sich rutschfeste Schuhe an und joggen, walken oder gehen Sie eine Runde um den Block. Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen für ein paar Kniebeugen. Strecken Sie anschließend abwechselnd die Arme weit nach oben, als wollten Sie die Herbstblätter von den Bäumen pflücken. Hüpfen Sie ein paar Mal wie ein Hampelmann. Prima! Dann dürfen Sie jetzt mit gutem Gewissen aufs Sofa.

Extratipp: Sie möchten beim besten Willen abends nicht mehr raus in die Dunkelheit? Dann bewegen Sie sich drinnen, es gibt zahlreiche sanfte Sportarten, die Sie in Bewegung bringen, ohne zu stark zu belasten: Ob Schwimmen, Yoga oder Tanzen – tun Sie das, was Ihnen Spaß macht. Hauptsache, Sie tun es!

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Svenja Hohbach
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
svenja.hohbach@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2
83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © Carina König/EyeEm (1)

© BARMER 2023

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

Careful Exercise

Careful exercise in autumn

Now that autumn has arrived, it is often unpleasant and grey outside. It is no surprise we would rather snuggle up on the sofa instead of going outside. But that is exactly what you should be doing right now! Because exercise in the fresh air is particularly beneficial right now, when the gloomy weather gets us down or makes us feel tired. Plan a few regular exercise sessions into your daily work routine: whether it's a walk in the fresh air during your lunch break, a jog with colleagues after work, or a weekend bike ride through the autumn forest - every little break in the fresh air counts.

"It has been scientifically proven that sport has many positive effects on health. Even moderate endurance sports release feel-good hormones that are known as endorphins, which is why endurance athletes feel more balanced and satisfied than non-athletes, especially in cold months towards the end of the year," explains sports scientist Klaus Möhlendick.

You don't have to set yourself high sporting goals. Careful exercise is the maxim in autumn due to a few hidden risks: roads and paths become more slippery due to wet conditions and leaves, and on dull days or when darkness sets in early, our vision is not as good and we are late to see uneven surfaces on paths. We are also often less energetic at this time of year.

Don't worry. Just take it slowly. Wear running shoes with good grip and brightly coloured clothing so that you can be seen better; reflective elements on clothing and a headlamp can also be useful. But those who don't like jogging or are unable to jog have no excuse: a long walk or walking laps are also valid and will fill up your exercise account.

And not only that: if you go outdoors now, you will also have small and large experiences of nature and mental time-out if you fully engage with the moment. Listen to how the wind rustles in the treetops, the splashing sound under your feet with every step and feeling of them sinking into the damp ground, feel the fine drops of mist on your skin, the cool air in your lungs. This is exactly what mindfulness means. If you perceive the laps outside not as a compulsory exercise session but as a mindful ritual for your body and senses, you are guaranteed to feel good and refreshed afterwards - and will also be rewarded with rosy cheeks and supple facial skin.

Mindful exercises for autumn days:

Morning pick-me-up

Open the window wide immediately after getting up. Slowly breathe in the fresh morning air and consciously breathe it out again; repeat five times. Feel it: how cold does it feel, how does it smell, is the air damp? Whilst brushing your teeth, stand on your tiptoes and back again - this exercises the calves and gets the blood circulation going.

Morning muscle relaxation

Give your shoulders and lumbar vertebrae periodic relaxation whilst at work: stand with your feet shoulder-width apart, let your arms hang loosely, slowly move your shoulders in circular motions first forward, then backward. Then place your arms on your hipbones and rotate your pelvis in all directions.

Lunch break activity

After lunch, go for a quick walk in the fresh air. Walk briskly, swing your arms, breathe in deeply through your nose and out through your mouth.

Afternoon muscle relaxation

Place your hands under the tabletop and press your palms firmly upward as if you were trying to lift the table. For a pleasant shoulder stretch: stretch both arms out in front, interlock your hands and push them forward, rounding your back.

After-work exercise

Even if it's already dark, put on some grippy shoes and go for a jog, a walk or a run around the block. Find a nice spot to do some squats. Then, take turns stretching your arms high upwards as if you were trying to pick the autumn leaves off the trees. Do a few leaps like a jumping jack. Great! Then you can go back to the sofa with a clear conscience.

Extra tip: Even with the best will in the world, you don't want to go out in the dark in the evening? Then exercise indoors; there are numerous gentler sports that get you moving without being too strenuous: whether swimming, yoga or dancing - do what you enjoy. The important thing is that you do it!

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Svenja Hohbach
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
svenja.hohbach@barmer.de

Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2,
83301 Traunreut

Illustration

Getty Images: © Carina König/EyeEm (1)

© BARMER 2023

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.