

## **Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – April 2020**

### **HL: Zuhause fit bleiben**

#### **SL: Bewegungstipps für den Alltag in Zeiten von Corona**

**Die meisten Menschen machen zu wenig Sport – erst recht, wenn wegen der Corona-Krise jetzt Fitnessstudios, Schwimmbäder und Sportplätze geschlossen sind. Doch auch der Alltag zu Hause lässt sich aktiv gestalten. Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV, weiß, welche Übungen ganz nebenbei möglich sind, um sich auch daheim fit zu halten.**

#### **Hauptsache regelmäßig**

Sport treiben muss nicht heißen, täglich ins Fitnessstudio zu gehen oder zahlreiche Bahnen im Schwimmbecken zu ziehen. „Für die Gesundheit ist auch mäßige Bewegung gut, wichtig ist nur die Regelmäßigkeit“, betont Dr. Reuter. Bewegung stärkt das Herz und den Kreislauf, kann zahlreichen Krankheiten vorbeugen sowie eine Gewichtszunahme verhindern. Und gerade auch während der Corona-Krise wichtig: Bewegung hebt die Stimmung!

#### **Zähneputzen mit Gymnastik**

Selbst Morgenmuffel können nach dem Aufstehen mit wenig Aufwand den Kreislauf in Schwung bringen, etwa beim Zähneputzen. „Balancieren auf einem Bein, auf den Zehenspitzen stehen, Ausfallschritt oder sogar Kniebeugen sind auch im kleinsten Bad möglich“, so der DKV Experte. Wer mag, kann sich mit diesen kleinen Übungen auch das Warten auf das Teewasser oder den frisch gebrühten Kaffee verkürzen. Oft helfen auch Routinen: Also warum nicht einen festen Übungsablauf überlegen, der hilft, am Morgen wach und frisch zu werden.

#### **Bewegung im Homeoffice**

Für das Arbeiten im Homeoffice gilt dasselbe wie im Büro: Möglichst viel Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren. Denn Bewegungsmangel hat nicht nur gesundheitliche Folgen, er kann sich auch negativ auf die Arbeitsleistung auswirken. Daher gilt: Langes Sitzen vermeiden. Lieber öfter mal aufstehen, um sich zu strecken oder beispielsweise in der Küche ein Getränk zu holen. Nicht selten kommt einem gerade dann die zündende Idee. Wer längere Telefonate führt, kann das auch im Stehen tun. Da im Homeoffice der Arbeitsweg wegfällt, können Arbeitnehmer die gesparte Zeit für ein kleines Workout vor Arbeitsbeginn, danach oder in der Mittagspause nutzen. Dabei können auch YouTube Tutorials, Apps oder Sport-DVDs unterstützen.

#### **Muskelaufbau vor dem Fernseher**

Wer möchte, kann die Lieblingsserie oder die abendlichen Fernsehnachrichten mit Sport verbinden, beispielsweise mit ein paar Bauchmuskelübungen, traben auf der Stelle oder Kniebeugen. Für Arme und Brustmuskeln sind Übungen mit Hanteln oder gefüllten Wasserflaschen gut. „Aber auch das eigene Körpergewicht ist ausreichend, geeignet sind beispielsweise Liegestütze“, so Dr. Reuter.

#### **Fit mit dem Nachwuchs**

Eltern stehen jetzt nicht nur vor der Frage, was sie für die eigene Fitness tun können, sondern auch wie sich der Nachwuchs am besten austobt. Warum nicht mal nach Feierabend das Wohnzimmer in eine Disko verwandeln? Tanzen macht Spaß und stärkt nebenbei die Kondition. Gleiches gilt für eine Kissenschlacht, die zudem gut für die Armmuskulatur ist. Eine weitere Möglichkeit, Bewegung ins Zuhause zu bringen: Ein bisschen Platz auf dem Boden schaffen und mit passenden DVDs oder Videos aus dem Internet zum Beispiel Gymnastik mit Babys oder ein Workout mit größeren Kindern machen. Dr. Reuter empfiehlt Eltern zudem, Kinder beim heimischen Sportprogramm mitbestimmen zu lassen, so sind die Kleinen von Anfang an begeistert dabei. Vielleicht dürfen sie ja auch mal Sportlehrer sein und sich selbst Übungen überlegen.

#### **Besser Vorsicht als Fehl- oder Überbelastung**

Gerade Einsteiger sollten es zuhause nicht übertreiben. „Wichtig ist, dem Fitnessgrad angemessen zu trainieren“, so Dr. Reuter. Am besten sind allgemein bekannte Übungen, um Fehl- oder Überbelastungen zu vermeiden. Der DKV Gesundheitsexperte rät, bei Schmerzen das Training zu stoppen: „Die Muskeln dürfen zwar brennen. Wenn es aber im Knie, an der Schulter und im unteren Rücken unangenehm sticht, zieht oder schmerzt, besser pausieren oder andere Übungen wählen.“

### **Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter**

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

---

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG

Kooperation Verbände und GKV

50594 Köln

Telefon: 02 21/5 78 45 85 - Telefax: 02 11/4 77 75 06 - Mail: [gruppenversicherung@dkv.com](mailto:gruppenversicherung@dkv.com)