



Besser-Leben-Programm (DMP)

## Gesünder leben durch mehr Bewegung im Alltag

Sie möchten ein aktives Leben führen und mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen? Wir unterstützen Sie dabei gerne, denn es ist in keinem Lebensabschnitt zu spät, ein aktiveres Leben zu führen und die Chancen des Alltages zu nutzen, um sich gesund und fit zu halten.

### Bewegung wirkt sich positiv auf

- ...das Herz-Kreislauf-System aus und verzögert, zum Beispiel das Fortschreiten der Arterienverkalkung in allen Gefäßgebieten. Damit sinkt das Risiko, einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Herzmuskelschwäche zu erleiden.
- ...den Blutdruck aus. Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Entstehen einer arteriellen Hypertonie (Bluthochdruck) verhindern und einen erhöhten Blutdruck um bis zu 9 mmHg senken.
- ...den Stoffwechsel aus, verbessert die Blutfettwerte sowie die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin und die Glukoseaufnahme (Blutzuckeraufnahme) des Fettgewebes sowie der Muskulatur.
- ...das Knochengerüst aus. Regelmäßige Bewegung bereits ab dem Kindesalter kann die Knochenmineralisation günstig beeinflussen. Ab dem Erwachsenenalter kann gezieltes Krafttraining dem Verlust an Knochenmasse entgegenwirken.
- ...auf den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat aus. Bewegung ist das beste Mittel, um der Entstehung von Rückenschmerzen vorzubeugen. Bestimmte Sportarten sind zur Vorbeugung von Rückenschmerzen besonders geeignet; hierzu zählen zum Beispiel das Rückenschwimmen, Radfahren, Nordic Walking, das Wandern und Tanzen.
- ...das Immunsystem aus und stärkt die Abwehr, dadurch sinkt die Anfälligkeit für Infekte.
- ...die mentale und seelische Gesundheit aus. Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden zum Beispiel Schlafstörungen günstig beeinflusst und die Stimmungslage wird verbessert.

### Mehr Bewegung im Alltag

- Steigen Sie Treppen, anstatt die Rolltreppe oder den Aufzug zu benutzen – gern auch zwei Stufen auf einmal. Das verbessert Ihre Kondition und stärkt die Beinmuskulatur.
- Berufstätige können zum Beispiel die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft nutzen.
- Wählen Sie zum Beispiel den am weitesten entfernten Parkplatz, wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, um einen längeren Fußweg zu haben.
- Fahren Sie öfter mit dem Fahrrad, zum Beispiel zur Arbeit, zum Bäcker oder zum Einkaufen.
- Steigen Sie einfach ein oder zwei Stationen früher aus, wenn Sie mit Bus, U-Bahn oder Straßenbahn unterwegs sind. Regelmäßig mehr zu Fuß zu gehen, bringt bereits Erfolge.
- Verbringen Sie Wartezeiten an den Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln zur Abwechslung im Stehen.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und erledigen Sie möglichst viele Aktivitäten des Alltags zu Fuß.
- Nutzen Sie zum Beispiel die Zeit vor dem Fernseher und drehen Sie dabei ein paar Runden auf dem Fahrrad-Ergometer.

Wichtig ist vor allem, regelmäßig mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren und die Intensität der körperlichen Aktivität an die eigene Leistungsfähigkeit anzupassen. Jede Bewegung zählt!

Bitte wenden

# BARMER

# Gesünder leben durch mehr Bewegung im Alltag

Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob eine Sportart für Sie geeignet ist, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen individuelle Empfehlungen geben und – falls erforderlich – auch Alternativen aufzeigen. Besteht bei Ihnen ein hohes Risiko (zum Beispiel nach einem akuten Koronarsyndrom, bei Herzinsuffizienz etc.), eignen sich medizinisch begleitete Sportprogramme in Herzgruppen, sprechen Sie zunächst darüber mit Ihrem Arzt.

## So unterstützt Sie die BARMER

### Weitere Informationen:

Lassen Sie sich von der BARMER in Bewegung bringen. Auf [www.barmer.de/s000004](http://www.barmer.de/s000004) gibt es umfassende Infos und Unterstützung.

### Bewegung im Alltag

Sich mehr zu bewegen ist leichter, als Sie denken. Fangen Sie an und starten Sie ein bewegtes Leben. Infos unter [www.barmer.de/s000005](http://www.barmer.de/s000005)

### Mehr Bewegung im Arbeitsalltag

Sie haben oft Rückenschmerzen oder Ihre Beine sind angespannt? Sie sind oft müde bei der Arbeit? Schauen Sie sich unsere Bewegungsvideos an und bringen Sie Schwung in Ihren Arbeitsalltag und Ihre Gesundheit. Infos unter [www.barmer.de/g100164](http://www.barmer.de/g100164)

### BARMER Gesundheitscampus

Unter [www.barmer.de/gesundheitscampus](http://www.barmer.de/gesundheitscampus) zeigen wir Ihnen neue Wege auf, wie Sie gesund leben können.

### Rehabilitationssport und Funktionstraining

...sind ergänzende Maßnahmen zur Rehabilitation. Ziel des Rehabilitationssports bzw. Funktionstrainings ist das Erlernen von bewegungstherapeutischen Übungen. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Arzt. Er wird nach eingehender Untersuchung prüfen, ob diese Maßnahmen für Sie geeignet sind. Sollte eine dieser Maßnahmen für Sie infrage kommen, erhalten Sie von ihm eine Verordnung – diese reichen Sie bitte bei uns ein. Wir prüfen Ihre eingereichte Verordnung schnellstmöglich und setzen uns mit Ihnen in Verbindung.

Rehabilitationssport und Funktionstraining sind keine Therapie und können diese nicht ersetzen. Ziel des Rehabilitationssport und des Funktionstrainings ist es, Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Hilfe zur Selbsthilfe hat zum Ziel, dass Patienten langfristig selbstständig und eigenverantwortlich ein Bewegungstraining durchführen, zum Beispiel weiterhin in der bisherigen Gruppe Sport treiben bzw. im Verein auf eigene Kosten.

### BARMER Teledoktor

Sie haben Fragen zu Medikamenten oder zu Therapien? Unsere medizinischen Experten beantworten Ihre Fragen an 7 Tagen in der Woche – rund um die Uhr.

Telefon: 0800 333 35 00\*

Infos auch unter [www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

### BARMER Arztnavi

Mit dem Arztnavi können Sie Mediziner sämtlicher Fachrichtungen finden, bewerten und weiterempfehlen. Infos auch unter

[www.barmer.de/arztnavi](http://www.barmer.de/arztnavi)

### Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie bei uns im Internet:

[www.barmer.de/geschaeftsstellensuche](http://www.barmer.de/geschaeftsstellensuche)

## Haben Sie noch Fragen?

Telefon: 0800 333 004 327-391\*

[dmp@barmer.de](mailto:dmp@barmer.de)

Unsere Besser-Leben-Berater/innen stehen Ihnen für Fragen zu diesem Angebot montags bis donnerstags zwischen 8:00 Uhr und 18:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr gerne telefonisch zur Verfügung.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Str. 44, 10969 Berlin

**Abbildung:** BARMER

**Stand:** November 2018

Dieses Infoblatt kann auch im Internet unter [www.barmer.de/a002545](http://www.barmer.de/a002545) heruntergeladen werden.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 06.11.2018 abgerufen.

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 Inhaltes keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© BARMER 2018

Alle Rechte vorbehalten