

## 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 Alltags zu nutzen, um sich gesund und fit zu halten.

### Bewegung wirkt sich positiv aus

- **Herz-Kreislauf-System:** verzögert zum Beispiel das Fortschreiten der Arterienverkalkung in allen Gefäßgebieten. Damit sinkt das Risiko, einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Herzmuskelschwäche zu erleiden.
- **Blutdruck:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann das Entstehen einer arteriellen Hypertonie (Bluthochdruck) verhindern und einen erhöhten Blutdruck um bis zu 9 mmHg senken.
- **Stoffwechsel:** verbessert die Blutfettwerte sowie die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin und die Glukoseaufnahme (Blutzuckeraufnahme) des Fettgewebes sowie der Muskulatur.
- **Immunsystem:** stärkt die Abwehr, dadurch sinkt die Anfälligkeit für Infekte.
- **Knochengestützte:** Regelmäßige Bewegung bereits ab dem Kindesalter kann die Knochenmineralisation günstig beeinflussen. Ab dem Erwachsenenalter kann gezieltes Krafttraining dem Verlust an Knochenmasse entgegenwirken.
- **Stütz- und Bewegungsapparat:** 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.
- **Mentale und seelische Gesundheit:** 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!

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

## So unterstützt Sie die BARMER

### Rehabilitationssport und Funktionstraining

Rehabilitationssport und Funktionstraining sind ergänzende Maßnahmen mit dem Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten und bewegungstherapeutische Übungen zu erlernen, um langfristig selbstständig und eigenverantwortlich ein Bewegungstraining durchführen zu können. Es wird nach eingehender Untersuchung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt geprüft, ob diese Maßnahmen für Sie geeignet sind. Sollte eine dieser Maßnahmen für Sie infrage kommen, erhalten Sie eine Verordnung durch Ihre Arztpraxis – diese reichen Sie bitte zur Prüfung bei der BARMER ein. Rehabilitationssport und Funktionstraining sind keine Therapien und können diese nicht ersetzen.

### Weitere Informationen

Lassen Sie sich von der BARMER in Bewegung bringen.

Weitere Infos unter: [www.barmer.de/s000004](http://www.barmer.de/s000004)

### Haben Sie noch Fragen?

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

**0800 333004 327-391\***

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

### Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie bei uns im Internet unter:

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

### 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)

### BARMER Teledoktor\*\*

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit, zu Medikamenten oder auch zu Therapien? Unsere medizinischen Expertinnen und Experten beantworten Ihre Fragen rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche.

**0800 3333 500\***

### BARMER Arztsuche

Sie sind auf der Suche nach einer bestimmten Facharztpraxis oder benötigen eine Ärztin/einen Arzt für eine Zweitmeinung? Die BARMER Arztsuche unterstützt Sie dabei.

[www.barmer.de/a000130](http://www.barmer.de/a000130)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

\*\* Näheres zum Teledoktor finden Sie unter: [www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor).

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion

Maike Fetzer (v. i. S. d. P.), Versorgungsmanagement/Prävention,  
[maike.fetzer@barmer.de](mailto:maike.fetzer@barmer.de)

### Abbildung

© svetikd, gettyimages (1)

### Druck

Druckerei Glaudio, Lockfinke 75, 42111 Wuppertal

Stand: November 2021

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

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 25.11.2021 abgerufen.

© BARMER 2021

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.