



# FIT UND XUND #3.21

## BEWEGUNGSSNACKS – SINN ODER UNSINN?

Vor einigen Jahren bin ich zum ersten Mal über den Begriff gestolpert. Ich war sofort neugierig. Die Idee eines Bewegungssnacks klingt simpel und vielversprechend: kurze (maximal fünf Minuten), intensive Aktivitätseinheiten, die drei- bis siebenmal pro Woche mehrmals täglich einfach in den Alltag integriert werden können. Diese Mini-Workouts – eben Bewegungssnacks – dienen dazu, den Kreislauf anzuregen, die allgemeine Fitness zu steigern und langes Sitzen zu unterbrechen.

Ein internationales Team hat aus verschiedenen Studien eine Überblicksanalyse erstellt und dabei herausgefunden, dass sich zwar kein objektiv messbarer Zuwachs an muskulärer Belastbarkeit zeigte, jedoch kam es bei körperlich inaktiven Menschen zu einer signifikanten Verbesserung der Ausdauer und der Herz-Kreislauf-Fitness.

Ein weiterer Vorteil zeigt sich in der zeitlichen Effizienz



enz von Bewegungssnacks. Es ist auf diesem Weg leichter, daran festzuhalten und somit den Einstieg zu regelmässiger körperlicher Aktivität zu finden.

In meinem Praxisalltag erlebe ich immer wieder Menschen, denen Zeit, Energie und Motivation für regelmässige Bewegung oder längere Trainingsprogramme fehlen. Statt klassischer 20- bis 30-Minuten-Einheiten empfehle ich daher zunehmend kleine Bewegungsimpulse über den Tag verteilt. Die Rückmeldungen sind durchwegs positiv: mehr Motivation, spürbar bessere Belastbarkeit im Alltag – und nicht zuletzt wieder mehr Freude an Bewegung!

Wer es selbst ausprobieren möchte, kann damit ganz einfach beginnen. Nachfolgend ein paar Ideen für kurze körperliche Übungen im Alltag:

- Beim Zähneputzen eine Minute Einbeinstand

- links, dann dasselbe eine Minute rechts
- Wandsitz beim Zähneputzen: mit dem Rücken an die Wand lehnen und so weit wie möglich in die Knie gehen (nicht mehr als 90 Grad), Position eine bis zwei Minuten oder so lange wie möglich halten
- Liegestütz an der Wand oder an der Küchenkombi beim Kaffee oder Tee machen
- Zügig Treppen steigen oder zwei Stufen auf einmal nehmen

Los geht's, ausprobieren! Jede Bewegung ist besser als keine! Viel Spass!

Miriam Steindorfer

Physiotherapie  
Miriam Steindorfer  
Dachsen

