

# Mit diesen Tricks bewegen wir uns (wirklich) mehr

Bewegung ist gesund und tut uns gut. Das wissen wir alle, haben es tausendmal gelesen. Seltsam nur, dass dieses Wissen aus unserem Kopf wegradiert scheint, wenn das Sofa seinen Charme spielen lässt. Jetzt nach dem langen Tag noch die Yogamatte ausrollen? Oder in die Laufschuhe schlüpfen? Och, nö!

Warum scheitern viele von uns dabei, nachhaltig Bewegung und Sport in den Alltag einzubauen?

„Studien zeigen: Häufig fehlt nicht der Wille, sondern ein realistischer Plan“, nennt Prof. Julia Krampitz von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) den Knackpunkt. „Wer nur denkt „Ich sollte mehr Sport machen“, bleibt oft im Wunschmodus. Wer konkrete, wiederkehrende Mini-Schritte plant,

kommt eher in die Umsetzung.“

Entscheidend ist die Vorsilbe „Mini“: Es geht zunächst nicht darum, im großen Stil Sporteinheiten - viermal die Woche ins Fitnessstudio oder Joggen - ins Leben einzubauen, so Julia Krampitz. Der Fokus liegt auf kleinen, aber regelmäßigen Bewegungshäppchen. Beispiele:

Zwei Dinge sind dabei der Psychologie-Professorin zufolge wichtig. Erstens: Die Bewegungshäppchen sollten einen Anker haben, also an eine wiederkehrende Alltagssituation geknüpft sein. Zweitens: Sie sollten so klein sein, dass sie in uns wenig inneren Widerstand auslösen. Beides sorgt dafür, dass wir dranbleiben.

Kniebeugen und Schritte sammeln: Das mag erst mal nach wenig klingen. Aber: Diese Bewe-



Mittagspause oder Feierabend heißen: Spaziergang. Feste Routinen erleichtern uns das Dranbleiben. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

gungshäppchen summieren sich auf, sorgen für einen aktiveren Alltag - und zahlen auf Gesundheit und Wohlbefinden ein. Noch ein großer Pluspunkt: Be-

wegung wird dadurch zur Gewohnheit. Wir haben das gute Gefühl: „Endlich habe ich etwas, was ich mir vorgenommen habe, auch geschafft.“

Dennoch ist es gut, insgesamt ein gewisses Maß an Bewegung anzupeilen. Orientieren kann man sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Sie rät Erwachsenen wöchentlich zu mindestens 150 bis 300 Minuten moderatem Ausdauertraining wie zügigem Gehen oder Radfahren. Alternativ kann man sich auch 75 bis 150 Minuten intensives Ausdauertraining pro Woche vornehmen, etwa in Form von Intervallläufen. Zu-

sätzlich lautet der Rat: an mindestens zwei Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen einbauen.

Diese Empfehlungen umzusetzen, fällt leichter, wenn wir Sportarten finden, die uns wirklich Spaß machen. Die eine fordert sich lieber an der Boulderwand heraus, der andere trainiert gern mit Gewichten, die Dritte blüht beim Jazzdance auf. Fündig geworden? Sehr gut. Wer nun diese beiden Tipps beachtet, legt den Grundstein fürs langfristige Dranbleiben:

Auch wenn wir uns eine Sportroutine aufgebaut haben: Es wird weiterhin Tage geben, an denen das Sofa gewinnt. 45 Minuten Power-Pilates? Unvorstellbar.

Dann ist die beste Strategie, das volle Programm durch eine Minimalversion zu ersetzen. Heißt: „Egal, wie müde ich bin - ich bewege mich mindestens fünf Minuten“, wie Julia Krampitz sagt. Die Logik: Fünf Minuten sind besser als null.

„Wer danach aufhören möchte, darf das“, sagt die Professorin der Fachbereiche Psychologie und Gesundheitsförderung. „Oft entsteht unterwegs doch Lust auf mehr. Entscheidend ist das Erleben: „Ich handle trotzdem“, statt „Ich habe wieder versagt.“ (DPA)

## VITALITÄT IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT



EINFACH  
DEN QR-CODE  
SCANNEN



## Was Patientinnen und Patienten wissen sollten

Beim ersten Besuch in einer Arztpraxis müssen Patientinnen und Patienten meist einen Anamnesebogen ausfüllen. Nicht jede Frage muss beantwortet werden. „Wenn man sich mit einzelnen Angaben unwohl fühlt, kann man diese offenlassen“, sagt Anja Lehmann von der Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) im Magazin „Senioren Ratgeber“ (aktuelle Ausgabe 01/2026).

Wichtige Informationen wie Vorerkrankungen, Allergien oder regelmäßig eingenommene Medikamente sollten jedoch angegeben werden - sie dienen der eigenen Sicherheit.

Fehler oder Lücken lassen sich später korrigieren. Patientinnen

und Patienten haben außerdem das Recht, ihre Patientenakte einzusehen. Dazu gehört auch der Anamnesebogen. Die erste Kopie muss kostenlos sein.

Unklare Fragen dürfen gestellt werden. Ärztinnen und Ärzte sind verpflichtet, verständlich zu informieren. Wer Unterstützung braucht - etwa wegen Seh- oder Gedächtnisproblemen - darf eine Begleitperson mit in die Praxis bringen.

Vorsicht ist bei zusätzlichen Formularen geboten, etwa zu individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL). Diese sind meist selbst zu zahlen. Über Nutzen, Risiken und Kosten müssen Patienten vorher mündlich aufgeklärt werden. (DPA)



Wichtige Informationen sollten im Anamnesebogen angegeben werden. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG