

GESUNDHEITS-EXPERTEN  
GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

## IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
15.03.2023

## Jeder Schritt zählt: Bewegt in den Frühling

Wer fitter werden möchte, muss nicht zwingend immer ein großes Trainingsprogramm absolvieren. Alltägliche Aktivitäten wie Treppensteigen oder Hausarbeit lassen nebenbei Pfunde purzeln und machen uns gesünder. Warum gerade der Frühling eine gute Zeit ist, um Routinen umzukrempeln und wie man bewegt in die nächsten Wochen startet, erklärt Gunnar Mollenhauer, Gesundheitsexperte der IKK gesund plus.

### **Viele Menschen kommen im Alltag nicht dazu, regelmäßig Sport zu treiben. Wie können sie sich trotzdem fit halten?**

*Gunnar Mollenhauer:* Das ist gar nicht so schwer. Wer neue Abläufe in seinen Alltag einbringt und konsequent auch minimale Bewegungen im Alltag nutzt, tut etwas für seine Fitness. Durch „Bewegungshäppchen“ im Haushalt, im Büro oder auf der Straße summieren sich ganz nebenbei auch die Energieumsätze, und es wird Fett verbrannt. Besonders gut ändert man seine eingefahrenen Routinen übrigens zum Frühlingsstart, weil er uns zumeist mental ohnehin beflügelt.

### **Was können wir im Alltag ändern?**

*Gunnar Mollenhauer:* Jede kleine Bewegung zählt. Alternativ zum Autofahren könnte man das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen. Wer mit Bus und Bahn fährt, kann ein paar Haltestellen eher aussteigen. Wer Treppen steigt, statt den Lift zu benutzen, wer die Brötchen zu Fuß holt, statt mit dem Auto, wer in Geschäften einkauft, statt im Internet, hält sich beiläufig fit. Dem Körper

ist es letztlich egal, ob wir das Ganze Training nennen oder zwischendurch in Schwung kommen: Wichtig ist nur, dass er bewegt wird.

### **Was bringt uns das konkret?**

*Gunnar Mollenhauer:* Wir fühlen uns nach einiger Zeit frischer und motivierter. Wer bewegt im Alltag unterwegs ist, verbrennt ganz nebenbei auch Kalorien – etwa 100 bei einem halbstündigen Spaziergang. Was ungefähr einem Duplo-Riegel entspricht. Es sind genau diese moderaten Bewegungen, die uns leicht anstrengen, aber nicht außer Atem bringen, die dafür sorgen, dass Fett verbrannt wird. Das ist dasselbe Prinzip wie beim Ausdauersport. Heißt: Der zügige Gang zur Haltestelle bringt mehr als der Sprint zum Bus, Staubsaugen, Schneeschippen und Co. sind wahre Fitness-Übungen – kurbeln das Herz-Kreislauf-System an und aktivieren den Stoffwechsel.