



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Schritt für Schritt zu mehr Bewegung

Dauerhaft mehr Aktivität im Alltag kann oftmals ganz einfach und mit wenig Zeitaufwand realisiert werden. Probiert es aus.

► Erledigungen so oft wie möglich zu Fuß

Ob kleinere Einkäufe beim Bäcker, im nahegelegenen Supermarkt, der Weg zur Post, Termine beim Arzt oder Friseur: Prüfe regelmäßig die Möglichkeit, Erledigungen ohne Auto zu organisieren. Das tut nicht nur der Gesundheit gut, sondern auch der Umwelt.

► Neue Wege erkunden

Wenn Ihr dauerhaft öffentliche Verkehrsmittel nutzt: Warum nicht einfach einmal eine weiter entfernte Haltestelle ein- oder aussteigen und ein längeres Stück zu Fuß gehen? Ihr könnt ganz nebenbei interessante neue Orte entdecken.

► Wartezeiten sinnvoll überbrücken

Ihr seid zu früh zu einem Termin und habt dadurch längere Wartezeiten? Ihr setzt Euch automatisch hin und greift zu Smartphone oder Zeitschrift? Nutzt die Zeit und geht zum Beispiel ein Stück spazieren.

► Parken in der hinteren Reihe

Einkaufszentren verfügen meist über große Parkflächen. Warum nicht einmal bewusst einen Parkplatz suchen, der weiter entfernt vom Eingang ist? Das zahlt ebenfalls auf Euer Bewegungs-Konto ein.

► Auf Aufzüge verzichten

Sofern es gut erreichbare Treppen in Gebäuden gibt: Nutzt diese alternativ zu Aufzügen oder Rolltreppen. Das hält auf die Dauer fit.



Kalim – stock.adobe.com



MK-Photo – stock.adobe.com



momius – stock.adobe.com