

Gesundheitstipp

Mehr Bewegung im vollen Arbeitsalltag

Bei den meisten Menschen passen in eine volle Arbeitswoche kaum ausgiebige Sporteinheiten. Das muss auch nicht sein. Denn schon leichte Bewegung wie langes Spaziergehen verringert das Risiko, an Krebs oder Alzheimer zu erkranken. Bewegung ist zudem eines der wichtigsten Mittel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes und Bewegung am Arbeitsplatz mindert Stress, verbessert das Wohlbefinden und erhöht die Arbeitszufriedenheit. Rein rechnerisch brauchen Sie täglich nur 21 Minuten moderate bis anstrengende Bewegung, um die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestmenge an Bewegung von 150 Minuten pro Woche zu knacken. Mit diesen Tipps fällt es leichter:

Neue Routinen schaffen

Bewegung sollte wie Zähneputzen sein, das lassen Sie ja auch nicht ausfallen: Schaffen Sie neue Bewegungsroutinen, etwa beim Telefonieren hin- und hergehen, feste Bewegungspausen einplanen, wöchentliche Meetings im Gehen veranstalten, grundsätzlich die Treppen statt des Fahrstuhls nehmen, gemeinsames Stretching oder Yoga in der Pause.

Schluss mit schlechtem Gewissen

Vergessen Sie das schlechte Gewissen, wenn die Bewegung mal wieder zu kurz kam. Das stresst nur. Wohlbefinden und körperliche Aktivität gehören nämlich zusammen: Je besser Sie sich fühlen, umso lieber bewegen Sie sich – und umgekehrt. Probieren Sie Bewegungsformen, die Körper und Geist gleichzeitig fordern und die auf Dehnung, Atmung und Körperwahrnehmung setzen. Prima für die mentale Balance sind etwa Yoga, Qigong oder Tai-Chi.

Musik an und los tanzen

Beim Wort Trainingsplan haben Sie schon keine Lust mehr? Dann tanzen Sie doch stattdessen: Studien zeigen, dass Tanzen nicht nur die Laune hebt, sondern ähnlich positive Effekte auf die Gesundheit hat wie Sport. Also Lieblingsmusik an und los.

Bewegungsverhalten messen

Das Smartphone ist eine prima Hilfe, um das eigene Bewegungsverhalten mithilfe von Fitness-Apps zu analysieren und zu planen. Auch sogenannte Wearables, digitale Hilfsgeräte, die Sie am Körper tragen, wie Smartwatches, Fitness-Tracker oder Ringe mit Sensoren, können Ihre Bewegungsdaten messen. So behält man leichter den Überblick darüber, wie viel man sich schon bewegt hat, und kann Training und Erholungsphasen besser planen. Zudem motivieren erste Erfolge.

Besser kurz als gar nicht

Nach dem Arbeitstag noch 60 Minuten Power-Walking schaffen Sie nicht? Dann machen Sie weniger – aber versuchen Sie es gerne! Lieber zehn Minuten Bewegung als gar keine. Ein Pausen-Spaziergang, eine Station früher aussteigen, zehn Liegestütze am Morgen, nach jeder E-Mail fünf Kniebeugen – jede bewegte Minute ist wertvoll für Ihre Gesundheit.

Fit im Schlaf

Sie können sogar im Schlaf etwas für Ihre Fitness tun. Laut einer Studie beeinflussen sich Schlaf und körperliche Aktivität gegenseitig: Wer sich tagsüber mehr bewegt, schläft tendenziell besser – und wer etwa sieben Stunden gut schläft, ist am nächsten Tag nicht nur ausgeschlafener, sondern meist auch aktiver und motivierter, sich zu bewegen.



So bleiben Sie lange fit und gesund

Mit 80, 90 oder gar 100 Jahren noch fit sein und mitten im Leben stehen – das wünschen sich viele Menschen. Mit der richtigen Ernährung, ausreichend Bewegung und erholsamen Schlaf, lässt sich die Chance auf ein langes und gesundes Leben erhöhen.



Jetzt mehr erfahren:
barmer.de/longevity

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © vgajic

© BARMER 2026

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.