

**04. Januar 2023**

## RADIOBEITRAG als Text

### **Gutes für Körper und Seele mit Bewegung und Entspannung**

#### **Anmoderation:**

Wenn es Körper und Seele gut geht, fühlen wir uns frisch und voller Schwung. Genau deshalb ist es auch so wichtig dem Körper sowie der Seele Gutes zu tun. Wie das aussehen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Sylvia Böhme informiert. Sie ist Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin bei der AOK.

Länge: 2.20 Minuten

---

#### **Dr. Sylvia Böhme:**

**Heutzutage fehlt den meisten Menschen körperliche Aktivität, während wir geistig kaum zum Abschalten kommen. Bewegung und Entspannung im richtigen Maß und gut aufeinander abgestimmt sind aber die Dinge, die der Mensch braucht, um Körper und Seele im Gleichgewicht zu halten. Als Faustregel gilt, dass man sich mindestens 150 Minuten in der Woche moderat bewegen sollte. Das heißt so, dass der Puls etwas schneller schlägt, sich die Atmung beschleunigt und man leicht ins Schwitzen kommt. Wichtig ist, dass man mindestens zehn Minuten am Stück aktiv ist. Neben klassischem Sport kommen zum Beispiel auch zügige Spaziergänge oder etwas intensivere Gymnastikeinheiten in Frage. Das lässt sich auch leicht in den Alltag einbauen: öfter mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen, oder eine Station früher aus dem Bus steigen und den Rest zu Fuß gehen.**

**Text:** Bei der Bewegung kommt es auch auf die Regelmäßigkeit an, so Dr. Sylvia Böhme weiter. Sie ist Gesundheitspsychologin bei der AOK. Hat man sich erst mal aufgerafft, gilt es am Ball zu bleiben.

**Dr. Sylvia Böhme:**

**Um sich besser motivieren zu können, ist es wichtig, sich Bewegungsarten auszusuchen, die einem auch Spaß machen, sich realistische Ziele zu setzen und die Intensität dann langsam zu erhöhen. Lieber weniger, aber regelmäßig als viel, aber selten. Um am Ball zu bleiben, ist die sogenannte Barriereplanung unverzichtbar. Was könnte dazwischenkommen und wie sieht mein Plan B dann aus? Schlechtes Wetter, wenn ich eigentlich im Wald laufen gehen wollte? Dann mache ich stattdessen ein Krafttraining zuhause. Das erhöht die Chance, die Motivation aufrecht zu erhalten. Es darf eben nicht nur ums Müssen gehen, sondern vielmehr ums Wollen.**

**Text:**

Das gilt auch für die Entspannung, für die es nicht unbedingt ein ganzes Wellness-Wochenende braucht. Besser ist es, kleine, regelmäßige Wohlfühlmomente in den Alltag einzubauen.

**Dr. Sylvia Böhme:**

**Zwischen körperlicher Aktivität und dem Zuruhekommen besteht ein wichtiger Zusammenhang, denn regelmäßiges Ausdauertraining gehört nicht umsonst zu den besten Entspannungsmethoden. Wichtig ist vor allem, dass man achtsam genug ist, Entspannung auch bewusst wahrzunehmen. Dabei können verschiedene Methoden helfen wie Atem- und Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Yoga oder Tai Chi. Und noch ein Tipp zum Schluss: Entspannen kann man am besten nach körperlicher Aktivität. Die Kombination macht's.**

**Text:**

Unterstützung gibt es auch bei den Gesundheitskursen der AOK. Weitere Infos dazu gibt es im Internet unter [aok.de/gesundheitskurse](http://aok.de/gesundheitskurse).