

Aktiv gegen „Schnitzelkoma“ und „Schreibtisch-Potatoe“

## **Bereits 15 Minuten Bewegung in der Mittagspause steigern Konzentration und Wohlbefinden – und nach neuesten Studien sogar die Lebenserwartung**

Nacken verspannt, Rücken schlaff, Beine eingeschlafen... und nach dem Mittagessen das berüchtigte „Schnitzelkoma“, im Fachjargon postprandiale Müdigkeit genannt - so oder ähnlich dürfte sich jeder Büroarbeiter schon des Öfteren gefühlt haben. Doch die täglichen Vorsätze, sich nach der Arbeit noch ein wenig zu bewegen, werden durch den anschließenden Fernsehabend wieder einmal vertagt. Dabei haben zahlreiche Studien gezeigt, dass langes Sitzen und körperliche Inaktivität wesentlich zur Entwicklung von Stoffwechsel- und Herzerkrankungen beitragen und schlimmstenfalls sogar die Lebenserwartung einschränken; von den positiven Effekten körperlicher Aktivität auf Konzentration, Muskel- und Gelenkbeschwerden ganz zu schweigen.

Die deutschen Sportmediziner, die sich in der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) organisiert haben, weisen darauf hin, dass bereits vergleichsweise geringe tägliche Bewegungsumfänge positive Auswirkungen auf die genannten Krankheiten haben. Selbst kleine, nur anteilig aktiv zurückgelegte Arbeitswege wie der Fußweg zum Bus oder das Fahrrad zum Bahnhof beugen Übergewicht, Fett- und Zuckererhöhung vor. Weitere Ermutigung kommt nun aus Taiwan – galt bisher ein Minimum von 30 Minuten Bewegung pro Tag als Standard, konnte in einer Großstudie mit über 400.000 Teilnehmern belegt werden, dass schon 15 Minuten normale tägliche Bewegung ausreichen, die Lebenserwartung gegenüber inaktiven Personen signifikant zu steigern. Erhöht man das Tempo, sind die Effekte sogar noch besser. Diese Erkenntnisse dürften selbst dem größten Bewegungsmuffel Beine machen.

Gelingt also der aktive Übergang in den Feierabend nicht, sollten Tageszeitpunkte genutzt werden, die eine automatische Integration dieser Bewegungsumfänge in den Alltag erleichtern. Dazu bietet sich in vielen Unternehmen die Mittagspause an, die neben dem Essen meist ausreichend Zeitfenster lässt, um effektive Bewegungsinhalte zu integrieren. Gruppenangebote zur aktiven Gestaltung der Mittagspause sind vielerorts bereits Realität; auch können firmeneigene Fitnessstudios zu kurzen Trainingseinheiten animieren. Eine Grünanlage neben der Arbeit lockt zu kleinen Walking- oder Joggingrunden. Aber auch einfache Bewegungselemente lassen sich gut in die Mittagspause integrieren. Die Belohnung spürt man direkt im Anschluss – Konzentration, Wohlbefinden und Selbstzufriedenheit sind nachhaltig gesteigert, und die postprandiale Müdigkeit erwischt nur noch die „Schreibtisch-Potatoes“ von nebenan.

### 4 Tipps zur Gestaltung einer „Aktiven Mittagspause“:

1. Frischluft tanken: 15 Minuten bewusstes Spazieren nach dem Essen regen Geist und Konzentration an. Dabei ruhig mal kurze schnelle Phasen einlegen – das erhöht den Effekt.
2. Treppe statt Aufzug: Hält fit, erhöht die Selbstzufriedenheit. Wer tritt nicht gerne am Ende der Treppe mit ein wenig Stolz den Aufzug fahrenden Kollegen entgegen?
3. Theraband in der Schublade bereithalten: 5 Minuten wohl dosiertes Krafttraining beugt Verspannungen vor; Übungen sind kein Hexenwerk und heutzutage überall erhältlich.
4. Koordinationsübungen: Bereits kleine Fingerspiele oder Gleichgewichtsübungen fordern heraus, machen Spaß und regen die grauen Hirnzellen an.

**Frankfurt, 17. Februar 2014**

# PRESSEMITTEILUNG



**Der Autor:** Dr. med. Axel Preßler ist seit einigen Jahren in der Sportmedizin als Internist, Kardiologe und Sportmediziner tätig, seit fünf Jahren als Oberarzt im Klinikum rechts der Isar. Primär ist er zuständig für den Teilbereich Prävention und Rehabilitation. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte sind die Effekte von Bewegung auf das Herz-Kreislaufsystem von Leistungs- und Freizeitsportlern sowie (Herz)Kranken und speziell die Evaluation unterschiedlicher Trainingsprogramme für Patienten mit Herz- und Stoffwechselerkrankungen.

## Auskunft erteilt:

Dr. med. Axel Preßler  
Oberarzt  
Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin, Präventivmedizin DGPR  
Lehrstuhl und Poliklinik für Prävention, Rehabilitation und Sportmedizin  
Klinikum rechts der Isar  
Technische Universität München  
Georg-Brauchle-Ring 56 (Campus C)  
D-80992 München

Tel. 089/28924434  
Fax 089/28924451

**Quellenhinweis:** Wen CP et al, Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. Lancet 2011; 378:1244-53

---

**Terminhinweis:** 45. Deutscher Sportärztekongress am 12. und 13. September 2014 in Frankfurt am Main. Thema: Sportmedizin – das Fach, das sich bewegt. Tagungswebsite: [www.dgsp-kongresse.de](http://www.dgsp-kongresse.de)

---

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feierte die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Hamburg), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln) und Professor Dr. Christine Graf (Köln). Generalsekretär ist Professor Dr. Rüdiger Reer (Hamburg). Ehrenpräsidenten sind Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln), Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg) und Professor Dr. Herbert Löllgen (Reimscheid).