



DIE BEWEGUNG MACHT'S. VITAL UND GESUND DURCH DEN ARBEITSTAG

Vortrag von Dr. Anton Schuegger für die AOK Bayern im Mai und Juni 2023

BEWEGUNGS- PYRAMIDE



Quelle: AOK Vortrag
Rückengesundheit

BEWEGUNG WIRKT.

HERZ, BLUTGEFÄßE

STOFFWECHSEL

VERDAUUNG

MUSKELN

UNTERSCHÄTZTE

MULTITALENTE

MUSKELN

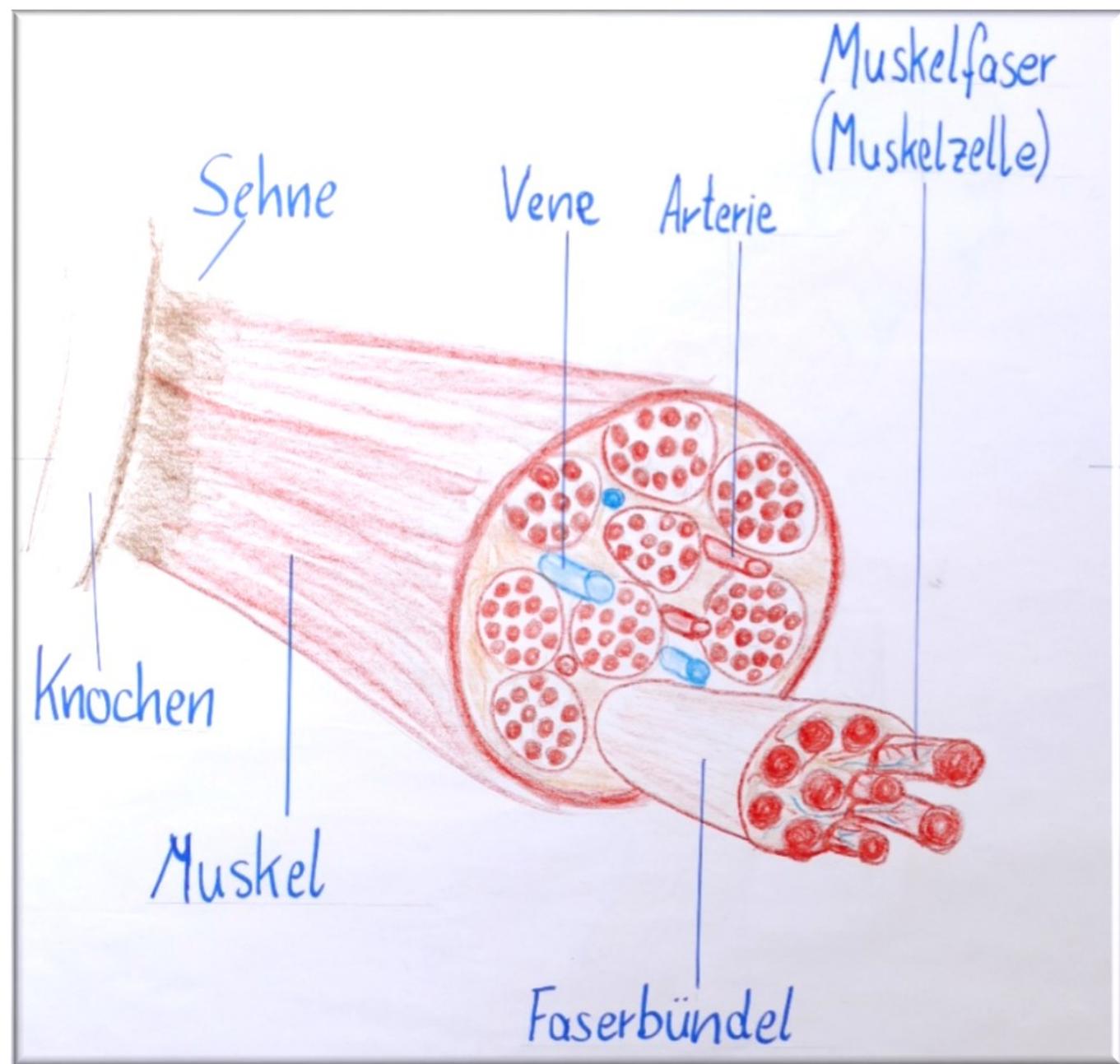
KRÄFTIG

LOCKER

GUT VERSORGT

STOFFWECHSEL-

AKTIV

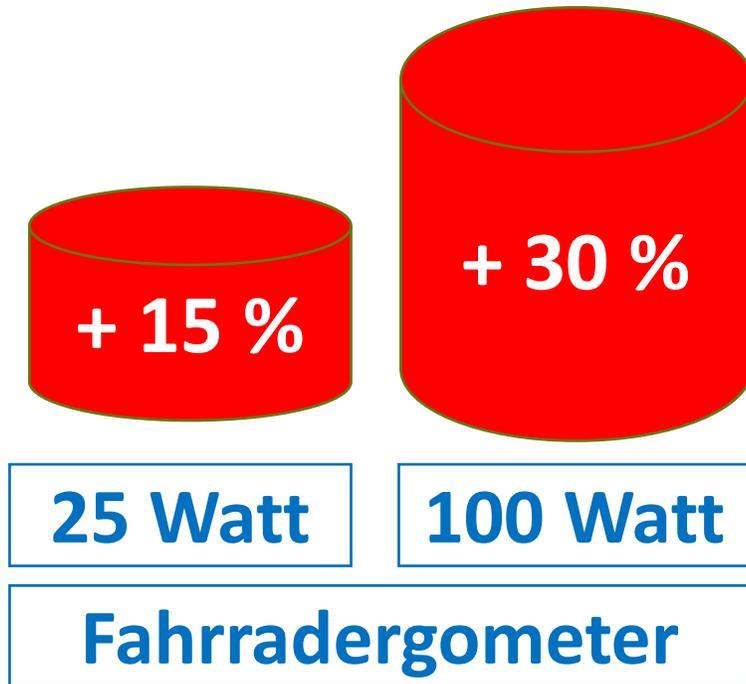


BEWEGUNG

SAUERSTOFF

FÜR DAS GEHIRN

GEHIRN- DURCHBLUTUNG BEI BEWEGUNG



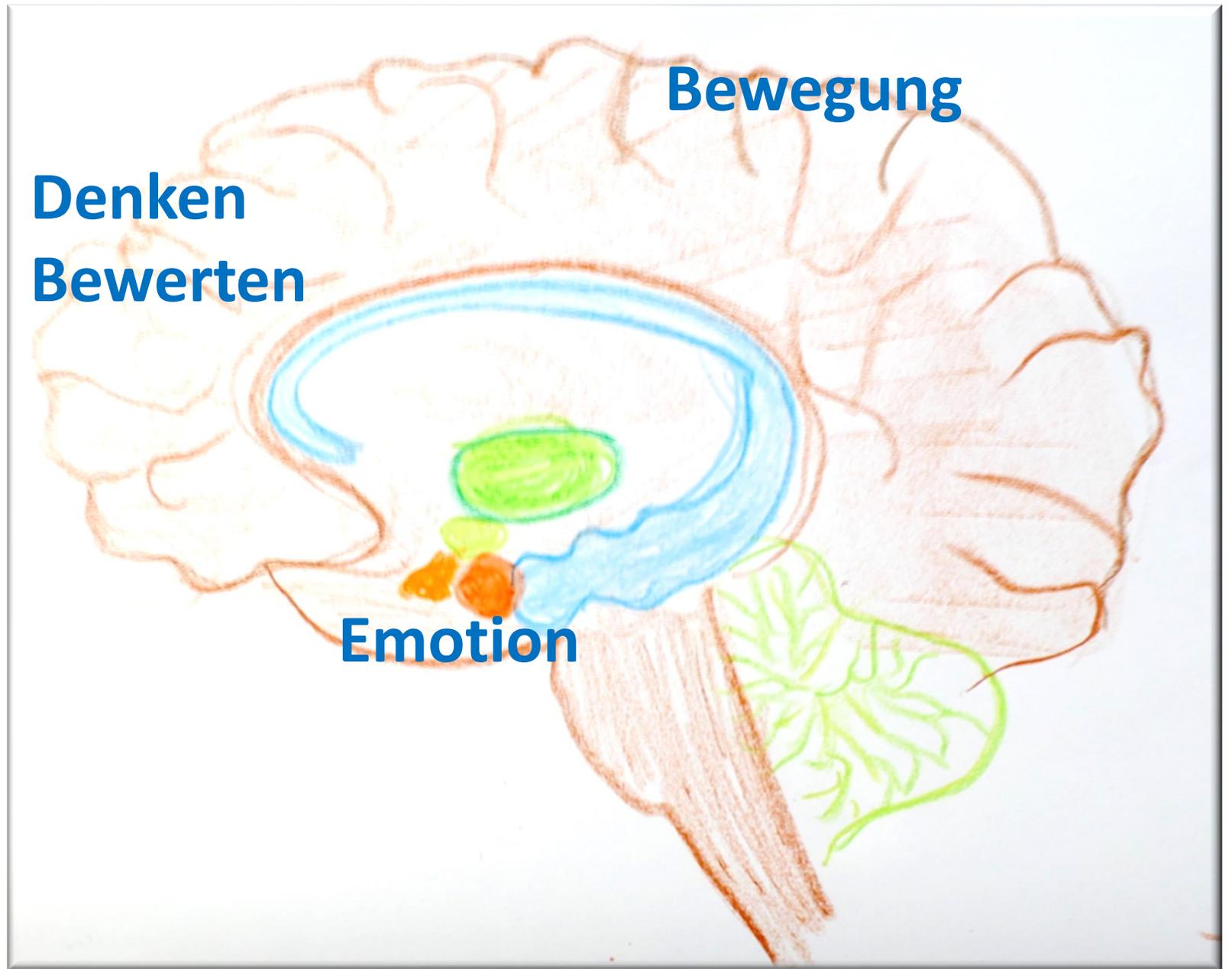
(nach: Hollmann & Strüder 2000)



DENKPAUSE

SCHNELL ABSCHALTEN.

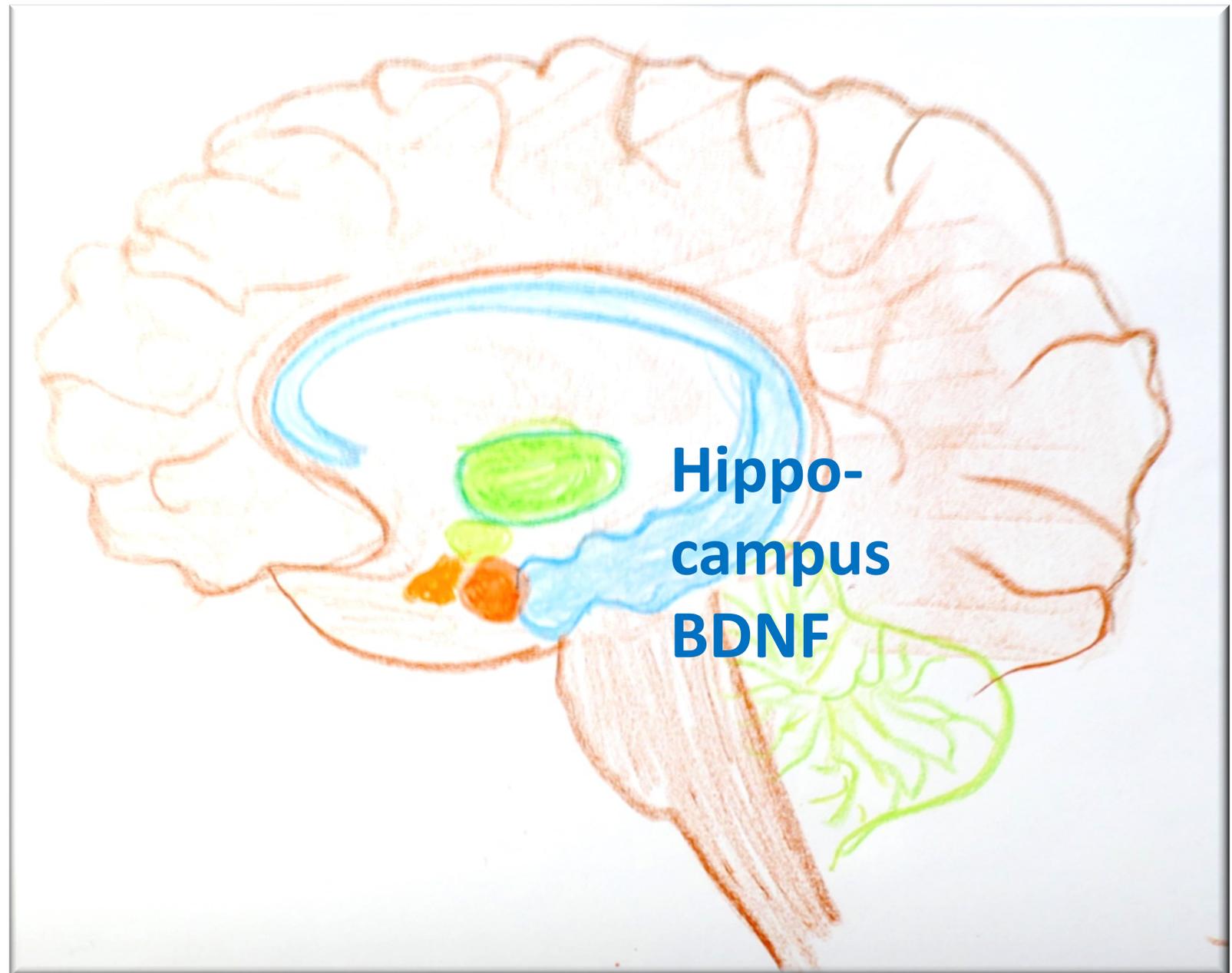
BEWEGUNG
GANZ
EINFACH
ABSCHALTEN.



NEUE NERVEN

HIPPOCAMPUS
LERNEN
ORDNEN

BDNF
NEUE NERVEN
(BRAIN
DERIVED
NEUROTROPIC
FACTOR)



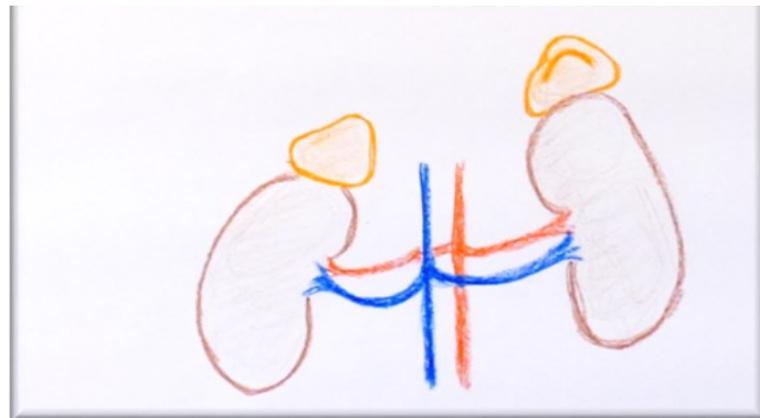
BOTENSTOFFE

IN BALANCE

BOTENSTOFFE IN BALANCE

Aktivierend

- Adrenalin
- Noradrenalin
- Cortisol
- Dopamin



Entspannend

- Acetylcholin
- Serotonin
- Oxytocin
- β -Endorphin
- Melatonin

ARBEITSGEDÄCHTNIS

FOKUS

FLEXIBILITÄT

ARBEITSGEDÄCHTNIS – FOKUS - FLEXIBILITÄT

Arbeitsgedächtnis

- Speicherkapazität - fünf bis sieben Elemente (Worte, Objekte, Ziffern) über Sekunden
- Behalten aufgabenrelevanter Informationen. Komplexe Sprache. Rechenaufgaben.
- Mehrere Anweisungen befolgen. Erinnerung an eigene Handlungspläne.

Fokus

- Fokussierung auf die Aufgabe
- Ausblenden konkurrierender Motivationen
- Nicht von äußeren Bedingungen, Emotionen und Gewohnheiten abgelenkt sein.

Flexibilität im Denken

- Fokus der Aufmerksamkeit wechseln. Einstellen auf neue Anforderungen.
- Personen und Situationen aus neuen Perspektiven betrachten.
- Offenheit für die Argumente anderer. Aus Fehlern lernen.

vgl. Kubesch, S. (2016) Exekutive Funktionen und Selbstregulation, Hogrefe

STROOP-TEST - WIE SCHNELL IST IHR GEHIRN?

Die Worte so schnell wie möglich lesen:

Rot Grün Blau Lila Gelb Orange Schwarz Rot Gelb Blau Schwarz Grün

Die Farben so schnell wie möglich lesen:

ooo ooo

Die Farben (nicht die Worte) so schnell wie möglich lesen:

Rot Grün Blau Lila Gelb Orange Schwarz Rot Gelb Blau Schwarz Grün

Regelmäßige Bewegung verbessert die Gehirnleistung.

DIE AKTIVE BEWEGUNGSPAUSE

DIE AKTIVE PAUSE WIRKT.



Nach aktivierenden Bewegungspausen über fünf bis zehn Minuten fühlen sich die Teilnehmenden energiegeladener verglichen mit Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen.

Aktivierende Bewegungspausen sagen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mehr zu als Atem-, Entspannungs- und Dehnübungen.

Vgl. Gollner et. al. (2019) Unterschiede in der Wirksamkeit von Kurzpausenaktivitäten im Vergleich von Bewegungspausen zu psychoregulativen Pausen bei kognitiver Belastung. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport* 35: 134 – 143.



EINFACH MEHR

BEWEGEN

BEWEGT DAHEIM UND BEI DER ARBEIT / 10 000 S

2 - 3 X 20 - 60 MIN KRAFT & BEWEGLICHKEIT / W

2 - 3 X 30 - 90 MIN AUSDAUER-TRAINING / W

A person in a red jacket and black gear is climbing a steep, snow-covered mountain slope. The sun is shining brightly from the upper left, creating a lens flare effect. The sky is a clear, deep blue. The snow is white and textured, with some tracks visible. The overall scene is one of a challenging outdoor activity in a high-altitude environment.

SELBSTWIRKSAMKEIT

FREUDE & LEISTUNG ERLEBEN.

SICH SELBST VERTRAUEN.

EIGENE STÄRKEN STÄRKEN.



SELBSTKONKORDANZ

FINDEN, WAS ZU MIR PASST.

VIELFALT ANBIETEN.

GUTE GEWOHNHEITEN

ETABLIEREN.

REGELMÄßIG TUN.

GUTE ERFAHRUNGEN MACHEN.



DIE BEWEGUNG

MACHT'S.

BEWEGTE UNTERNEHMEN – EIGENE FALLBEISPIELE

Seit 2000 Gesundheitsprogramme

- Vorträge mit viel Praxis: Nacken, Rücken, Stress, Herz-Kreislauf
- Gesundheitstage: Rücken-Check, Fitness-Test, Balance-Check
- 10 min Aktive Bewegungspause in den Abteilungen
- 50 min Aktive Mittagspause (Rücken, Yoga, Indoor, Outdoor)
- 60 min Fortlaufende Rücken-, Yogakurse nach der Arbeit
- 3 x 90 min Rücken, Stressreduktion, Lauftraining, Walking
- Kurse „Gesundheitsorientiertes Gerätetraining“
- Konzeption von Fitnessstudios im Unternehmen



BEWEGTE UNTERNEHMEN - CHECKLISTE

Nicht genieren. Einfach machen.

- Bewegung gehört zur Firmenkultur.
- Asien macht es vor (Taichi, Qigong).
- Multiplikatoren motivieren.
- Führungskräfte machen mit.
- Formelle und intuitive Pausen.

Vielfalt anbieten.

- Motivationsvorträge
- Aktive Pause, aktiver Meeting-Start
- Yoga, Pilates, Laufen, Walking, ...
- Kooperationen, Cyber-, Verbundfitness
- Lauf 10, Wandertag, Firmenlauf
- ...

Bewegende Räume

- Gebäude / Büro / Ausstattung
- Arbeitsplatzergonomie
- Bewegungs- und Ruheräume

Nachfragen und beteiligen.

- Steuerungskreis Gesundheit
- Was ist gewünscht?
- Wer hat Kompetenzen?

Frech und kontinuierlich kommunizieren.

- Kommunikationskanäle pflegen.
- Regelmäßige kreative Infos
- Faule Socke, Bunte Turnschuhe
- Treppenhaus-Poster
- ...

BEWEGTE UNTERNEHMEN



Quelle: AOK Plus Sachsen Thüringen auf Facebook



Quelle: <https://www.aok.de/pk/cl/plus/inhalt/aktion-mit-dem-rad-zur-arbeit-startet-am-1-mai-1/>

Einfach machen!