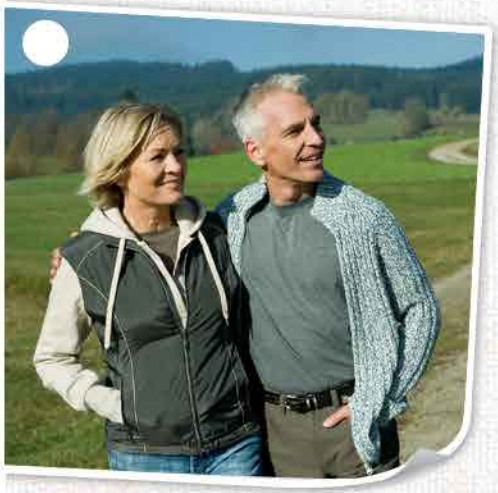
Tipp Nr.
047

Bewegung im Alltag

10.000 Schritte pro Tag



Wie viele Schritte haben Sie heute schon gemacht?
Vom Bett ins Bad, danach an den Frühstückstisch. Mit dem Auto in die Arbeit und bequem mit dem Lift an den Bürotisch und auf den Bürostuhl. Die Einkäufe werden auch mit dem Auto erledigt.
Sicherlich trifft diese überspitze Darstellung nicht alle von uns, aber doch viele!

Dass der sitzende Alltag gesundheitliche Probleme mit sich bringt, liegt auf der Hand (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System, Übergewicht usw.).

Die WHO empfiehlt 10.000 Schritte pro Tag, der Durchschnitt in Österreich schafft gerade mal 1.500 Schritte! 10.000 Schritte entsprechen einer Strecke von ca. 6 bis 7 km.
Mit einer halben Stunde flottem Spaziergang lassen sich 5.000 Schritte zusätzlich bewältigen.

Untersuchungen des Verkehrsclubs Österreich (VCÖ) zeigen, dass die Österreicher immer weniger der täglichen Wege zu Fuß zurücklegen. Waren es im Jahr 1995 noch 27 % aller Wege, lag diese Zahl 2007 nur noch bei durchschnittlich 18 %.

Bringen Sie mehr Bewegung in den Alltag!
Zum Beispiel: Treppen statt dem Lift nehmen, Auto stehen lassen bzw. mehr zu Fuß unterwegs sein, usw.

Es ist nie zu spät mit körperlicher Aktivität zu beginnen!

Lebens.Resort OXTENSCHLAG

Moorheilbad HARBACH Gesundheits- & Rehabilitationszentrum