

Wer rastet, der rostet ...

Eine körperlich aktive Lebensweise ist in jedem Alter wichtig. Wer körperlich inaktiv ist, setzt sich einem erhöhten Krankheitsrisiko aus. Bei Herzinfarkt, Hirnschlag, gewissen Krebskrankheiten, Gelenkserkrankungen und vielen anderen Krankheiten ist sehr oft auch Bewegungsmangel der Grund.

Bereits eine massvolle, regelmässig ausgeübte körperliche Tätigkeit wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Viele körperliche Aktivitäten lassen sich problemlos in den Alltag einbauen, ohne dass wir dabei die ganze Lebensweise ändern müssen.

«Ich habe keine Zeit, bin viel zu beschäftigt»

Sind täglich 30 Minuten nicht eine bescheidene Investition für meine Gesundheit?

Einige Anregungen für den Alltag:

- Ich benutze regelmässig die Treppe statt den Lift
- Ich betätige mich im Haushalt, im Garten und mit Schneeschaufeln
- Ich führe meinen(e) Partner(in) gelegentlich zum Tanzen aus
- Ich lege meinen Arbeitsweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurück.

Rene Hobi geniesst die tägliche Fahrt mit dem Fahrrad.



Wir haben bei einigen Mitarbeitern von EMS nachgefragt, warum sie zu Fuss respektive mit dem Fahrrad zur Arbeit kommen:

Maria Tobisch, ES Infra U&S:

«Ich brauche Bewegung, da ich oft eine sitzende Tätigkeit ausübe. Ich kann so auch den Kopf auslüften und abschalten. Ich habe mehr Energie und bin ausgeglichener, dafür gibt es ab und zu ein Stück Schokolade.»

Ariane Stoisser, ES Personal:

«Da ich einen kurzen Arbeitsweg habe, benütze ich das Fahrrad. So bewege ich mich an der frischen Luft und schone dabei die Umwelt.»

Walter Zeller, EG Prod.:

«Weil ich einen kurzen Arbeitsweg habe, finde ich es schade, das Auto zu benützen. In erster Linie komme ich der Gesundheit zuliebe zu Fuss zur Arbeit. Ich fühle mich dadurch total frei, geniesse die Natur und lüfte den Kopf.»

Gion G. Federspiel, ES TECH:

«Ich brauche mit dem Auto fast genauso lange wie mit dem Fahrrad, so bin ich aber in Bewegung und an der frischen Luft.»

Alois Berthel, ES IH-Ost:

«Ich habe einen kurzen Arbeitsweg und fahre mit dem Rad zur Arbeit, dadurch bin ich an der frischen Luft und unternehme etwas für meine Kondition.»

Rene Hobi, Patvag:

«Ich bin mit dem Fahrrad gleich flexibel wie mit dem Auto, tue dafür aber etwas für die Gesundheit und ich treffe Nachbarn, die auch mit dem Velo unterwegs sind. Ich bin unabhängig, das heisst, ich muss mich nicht an einen Fahrplan (Bus) halten. Wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, kann ich abschalten und meine Gedanken ordnen.»