



GesundheitsBlitz No.3
Gesundheitswoche 2022

Bewegung

GesundheitsBlitz Nr. 3

Dies ist die Endauswertung von Dienstag, dem 18.01.2022, 18:28 Uhr

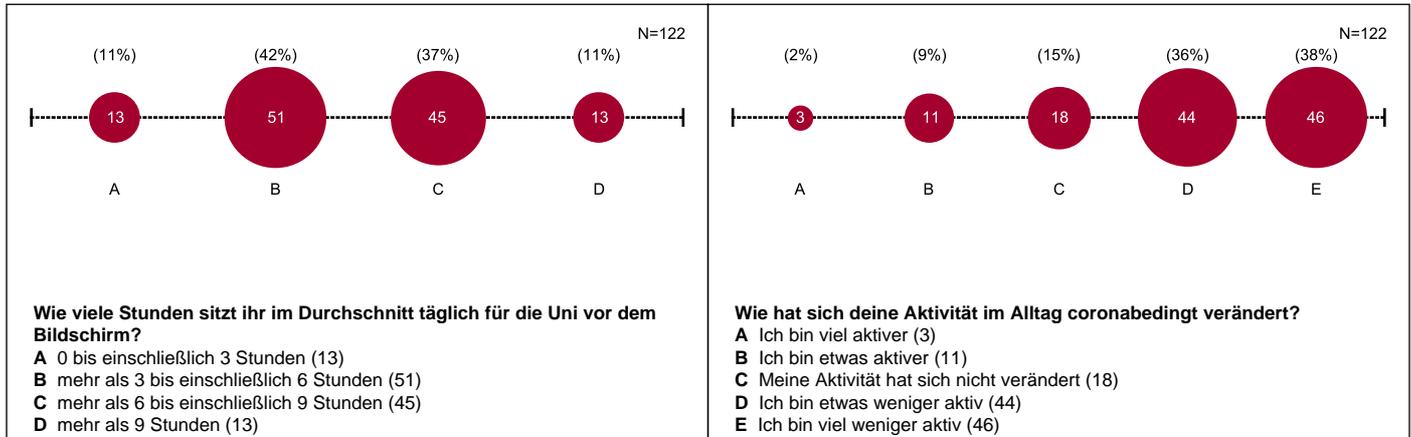
129 Bewertungen, davon:

119 vollständig

7 unvollständig

3 Aufrufe

GesundheitsBlitz Nr. 3



Was motiviert dich dazu, mehr Aktivität in den Alltag einzubauen?

- ich habe endlich mehr Zeit Sport zu treiben, da nicht durch Präsenzveranstaltungen und den Pendel-Weg dorthin mir schon meine gesamte Energie geraubt wird
- ich hab mir über Corona probiert eine Routine anzueignen
- ich hab mir in den Arsch gebissen, die Zeit endlich mal zum Abnehmen zu nutzen :D
- Sport macht grundsätzlich ja auch Spaß
- gehe häufiger mit Freunden und deren Hunden raus, wozu sonst auch immer die Zeit fehlte
- Alleine das viele Sitzen für die Uni motiviert mich, abends Sport zu machen, um das Sitzen auszugleichen. Da ich sonst auch nicht viel rauskomme, bin ich auch motivierter mal einen Spaziergang oder ähnliches zu machen.
- Andere Menschen zu treffen, Gemeinschaftsgefühl beim Sport, Entlastende Wirkung von Bewegung
- Anlässe das Haus zu verlassen
- Arbeiten gehen und Freunde treffen, schönes Wetter
- Ausgeglichenheit
- Beendigung sinnfreier Maßnahmen
- Besorgungen, Termine, neues ausprobieren, statt Bus/Bahn zu Fuss
- besseres Körpergefühl und Wohlbefinden - Zeit lässt es aber nicht zu
- Besseres Wetter, angeleitete Aktivitäten und Gruppenaktivitäten.
- besseres Wohlbefinden, Fitness, Abschalten von Unistress
- Bewegung als Abwechslung
- Bewegung für Gesundheit und als Ausgleich
- fit bleiben für den Wettkampfsport
- Dadurch, dass ich häufig und lange an den Schreibtisch gefesselt bin, habe ich beschlossen, als Ausgleich dazu aktiver zu werden.
- Da habe ich leider noch nicht das Passende für mich gefunden
- Das die Schmerzen in meinem Rücken weniger werden, durch zu viel sitzen
- dem Körper Gutes tun und auf's Gewicht achten
- Der Wunsch aus der Routine auszubrechen, Aktivität beschert einem das Gefühl von Eigentätigkeit und etwas Gutes für die Gesundheit zu tun.
- Die Angst zuzunehmen, wenn ich sonst nur vor dem Bildschirm sitze. Sowie die frische Luft
- Die Möglichkeit, gemeinsam mit Freunden etwas zu unternehmen
- die Probleme die so langsam durch die fehlende bewegung auftauchen und der wunsch nach abwechslungs
- Ehrlich gesagt fällt es mir jetzt gerade zur Zeit im Anfang des dritten Corona Jahres sehr schwer mich zu motivieren. Ich dehne mich abends immer einmal und versuche ein bisschen Yoga zu machen. Ob das nun immer klappt ist ne andere Frage. Vor Corona war ich zwei mal die Woche beim Aquafitness und beim Boxen, aber das geht ja jetzt nun nicht mehr, und sich alleine vor den Laptop zu begeben und da ein paar Übungen nachzumachen macht auch nicht so viel Spaß
- Freunde
- Freunde treffen, meine Gesundheit
- genug Zeit
- geplante Termine (vor allem mit Freund:innen und Familie), Abwechslung im Alltag (nicht nur Uni oder nur Sport oder oder oder oder)
- Gesellschaft
- Gesundheit
- Gesundheit - psychische und physische Gesundheit
- Gesundheit fördern, Sport mit meinem Freund oder mit Freunden zu machen.
- Gewicht, Beschwerden
- gutes Wetter
- Ich bin durch die Corona-Pandemie viel achtsamer und fokussierter geworden. Anfangs war es sehr schwer für mich, aber ich habe Gespräche geführt und mich immer mehr mit mir selbst beschäftigt, meine Prinzipien überdacht etc. Deshalb habe ich zwecks Bewegung Yoga und Zumba für mich entdeckt und man sieht sogar erste Resultate dessen ;)
- Ich brauch einen Grund, um aus dem Bett zu kommen
- ich fühle mich wohler, bis ausgelassener, bessere Laune, Ablenkung vom Uni-Alltag, abnehmen, mein Schrittziel zu erreichen bzw. meine sportlichen Ziele zu erreichen
- Ich werd sonst fett.
- Ich würde am ehesten sagen, dass die Sommermonate (vllt auch schon in Richtung Frühling) mich motivieren, raus zu gehen und die Zeit zu genießen, weil es schlichtweg einfach länger heller ist und das Wetter auch etwas besser... und dann bin ich allg. viel mehr aktiver.

38. Inneren Schweinehund überwinden
 39. Kopfschmerzen
Raus aus den eigenen vier Wänden
mehr Bewegung
 40. Mehr Zeit, flexiblere Zeiteinteilung, weniger terminliche Verpflichtungen
 41. Meine Gesundheit (2 Mal)
 42. Meine Gesundheit. Vor der Pandemie war es für mich mein Alltag, dass ich viel mit dem Fahrrad zur UNI gefahren bin, oder zu den Außengebäuden. Außerdem habe ich das UNI-Sportprogramm zusammen mit Freunden viel besucht. Nach der Pandemie sind viele meiner Freunde weggezogen oder haben inzwischen ihren Abschluss und es gab kaum noch ein UNI-Sport Programm, sodass diese Aktivitäten ausvielen. Auch das Fahrradfahren zur UNI viel weg, da man ja nur am PC zu Hause sitzt.
 43. Meine Schlafstörungen
 44. Mein Hund
 45. mein Hund, der pullern will
 46. Mein Hund und meine Kinder motivieren mich zu ausreichend Aktivität, wobei Sport selbst mehr sein könnte.
 47. Momentan gar nichts. Fühl mich langsam komplett ausgelaucht...
 48. Momentan sehr wenig
 49. Nichts!
 50. nähernde Deadlines
 51. Oft motiviert mich nichts. Doch wenn mich es motiviert, um positiv zu denken bzw. nicht in ein "tiefes" Loch zu fallen. Ablenkung ist gut und man kann nicht immer alleine sein.
 52. Rücken- und Nackenschmerzen
 53. Rückenschmerzen und Migräne
 54. Schmerzen aufgrund von Bewegungsmangel und lust auf soziale kontakte
 55. Schönes Wetter, Freunde und Bekannte zu treffen, sich mal zum Spaziergehen zu verabreden
 56. Semesterferien kommen, gutes Wetter, Freunde, nicht so viel zu tun..
 57. Sonnenschein :-)) wir haben aber in letzter Zeit sehr wenig davon.
 58. Sonnenschein und nette Menschen
 59. Spazieren gehen zwischen den Lernphasen.
Also quasi kurz 15 Minuten "Spazierpause" :D
 60. Um einen Ausgleich zum Uni-Alltag zu schaffen will ich aktiv sein und bleiben.
 61. Unter Aktivität verstehe ich nach draußen gehen zum Spazieren oder Radfahren:
Mein schlechtes Gewissen, weil ich sonst nur vor dem Bildschirm sitzen würde.
Selten auch Einflüsse von social media Plattformen.
Das Wetter spielt auf jeden Fall eine große Rolle bei mir. Sobald die Sonne scheint bin ich sofort viel motivierter mich zu bewegen und an die frische Luft zu gehen.
 62. Verabredungen
 63. Verabredungen, Termine und Veranstaltungen
 64. Vorbilder auf Instagram, mein Spiegelbild
 65. Was muss, das muss eben :D
- Ich weiß, dass es mir danach besser geht :)
66. Weil ich viel zuhause sitze, alleine durch die Universität!
 67. Wenn ich merke, dass ich Rücken- oder Nackenschmerzen bekomme oder ich mich schwerfällig fühle.
 68. wenn ich was ätzendes schaffe (z.B. lernen) und mir danach dann was gönne (z.B. zocken)
 69. Würde gern abnehmen
 70. zugenommenes Gewicht, durch 24/7 rumsitzen in der eigenen Bude
 71. Zunehmende Helligkeit, sonniges Wetter
Nicht allein aktiv werden zu müssen, sondern mit Partner, Freundin, in der Gruppe
 72. öfter raus an die frische Luft, spazieren gehen oder joggen