

## Anhang Tag 2 – Bleiben Sie in Bewegung!

Bereits nach zwei Tagen ohne Rauchen beginnt der menschliche Organismus sich aktiv auf die neue Situation einzustellen.

Im Rahmen der ohnehin stetigen Regeneration fangen die feinen Sinneszellen an sich zu erholen, z. B. die Geruchs- und Geschmacksnerven. Insgesamt sinkt statistisch bereits nach dieser kurzen Zeit das Herzinfarktrisiko. Das hängt vor allem damit zusammen, dass sich die Gefäße beim Rauchen nicht mehr permanent verengen und das Blut dadurch mit mehr Druck durch die Adern gepumpt werden muss - der Hauptfaktor für Infarkt und Schlaganfall.

In dieser Anfangsphase der Umstellung ist es besonders wichtig in Bewegung zu bleiben. Das ist sowohl für die Elastizität der blutführenden Gefäße wie auch für die Lymphe wichtig, unser „Entsorgungssystem“ für Abfallprodukte des Stoffwechsels.

Als ein probates Hilfsmittel für Ihre Aktivität empfehle ich einen Schrittzähler. Machen Sie zunächst nur eine Bestandsaufnahme und überprüfen einmal, wieviel von den täglich empfohlenen 10.000 Schritten in Ihrem normalen Alltag stecken. Der interessante Nebeneffekt: Schon das Tragen eines Schrittzählers führt bei den meisten Menschen dazu, dass sie einen gewissen Ehrgeiz entwickeln mehr Wege als üblich zu gehen, um am Ende des Tages mit einer möglichst hohen Zahl belohnt zu werden!

Profitieren Sie gerade jetzt zusätzlich von diesen 5 Fitnessregeln:

1. Mindestens 1 x täglich ausgiebig Dehnen (Arme hochstrecken, sich auf die Zehenspitzen stellen, auf der Stelle „tippeln“ und noch höher recken)
2. Täglich rund 2 Stunden stehend verbringen (evtl. am höhenverstellbaren Schreibtisch, bei der Küchenarbeit, beim Telefonieren u. ä.)
3. Jeden Tag ein größeres Gewicht heben und 5 Sekunden halten (dabei den Rücken gerade halten, oder seitwärts mit jeweils 1 Arm heben)
4. Einmal am Tag, am besten 2 Mal für jeweils 3 Minuten sehr rasch gehen, später evtl. zum Walken übergehen
5. An jedem Tag rund 300 kCal. mit körperlicher Betätigung verbrennen (am Schrittzähler ablesbar!)