



Bist Du ein „Vielsitzer“?

fit & gesund mit Brinja Weiglein: Sitzen ist so schädlich wie Rauchen!

news – Das Magazin startet eine neue Kolumne mit Brinja Weiglein aus Oberkirchen. Sie ist Personal Trainerin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und gibt ab sofort jeden Monat Tipps, wie man fitter wird und gesünder lebt. In der ersten Kolumne stellt sich die 45-Jährige vor und geht auf Vielsitzer ein. Bist Du vielleicht einer?

Willkommen und schön, dass Du meine Kolumne lesen möchtest. Hier stelle ich mich kurz vor, damit Du weißt, wer ich bin, was ich mache und warum. Mein Name ist Brinja Weiglein, und ich begeistere mich für alle Themen rund um Gesundheit und den menschlichen Körper: Fitness, Ernährung und Ganzheitlichkeit. Ich liebe es, mich dahingehend immerwährend fortzubilden und zu recherchieren, mein erworbenes Wissen zu teilen und den Menschen einen guten Weg in das persönliche Wohlbefinden aufzuzeigen oder ihre

Facebook (Brinja Weiglein) und Instagram (@brinjaweiglein_personaltrainer) bin ich mit Beiträgen und Videos aktiv. Schau doch auch dort mal rein! Mit meiner Kolumne in der news – Das Magazin möchte ich die verschiedensten gesundheitlichen Themen aufgreifen. Zunächst als Start ein Thema, das mir besonders am Herzen liegt: Es geht um Bewegungslosigkeit, Vielsitzen und Büroarbeit, bzw. Homeoffice und deren Folgen. Denn Sitzen ist das neue Rauchen und macht uns kränker, als wir denken.

Sitzen ist so schädlich wie Rauchen!

Bist Du ein sogenannter „Vielsitzer“? Irgendwie ist das heutzutage ja jeder in dieser modernen Welt. Wir sitzen auf Stühlen, auf Sofas, in Autos. Was hat sich seit der Pandemie geändert? Bist Du im Homeoffice oder gehst Du wieder ins Büro? Und wie sieht Dein Bewegungsalltag jetzt aus? Nutzt Du Deine Bewegungsmöglichkeiten im Büro oder Homeoffice? Bei Letzterem dürfte es sicherlich einfacher sein, sich zu rühren, aber bist Du auch diszipliniert? Alle 30 Minuten sollte man sich eigentlich zwei Minuten durchbewegen, aber wer macht das schon?

Steckbrief Brinja Weiglein

- 45 Jahre alt
- aus Oberkirchen
- Mutter von 3 Kindern
- Personal Trainerin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Ihre Motivation: Ich möchte Menschen helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen

Der Körper trainiert ständig. Also quasi jede Körperhaltung. Daher ist jede Bewegung gut und sinnvoll, denn durch das Vielsitzen kommt es zu den gefürchteten Muskelverkürzungen (es sind eigentlich Faszienverklebungen, aber der Einfachheit halber spreche ich im Folgenden weiterhin von Muskelverkürzungen). Es kommt allerdings auch zu einer gewissen Gelenksteifigkeit, nach dem Motto „Use it or lose it.“

So müssen wir parallel zum Job versuchen, unsere Bewegungsumfänge zu erhalten, um zukunftsorientiert Problemen vorzubeugen, sowohl faszial als auch rein physiologisch im Allgemeinen. Denn wenn wir das nicht tun, können daraus Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterprobleme entstehen.

Daher wäre es auch wichtig, ein Bewusstsein für das Thema in den Unternehmen zu erzeugen, denn immerhin sind Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer 1 und verursachen viele Millionen Fehltag. Das geht nicht nur zulasten des Umsatzes, sondern nagt auch am Wohlbefinden des Mitarbeiters und folglich an dessen Produktivität (was allerdings nicht die einzige Motivation sein sollte, sich um seine eigene Gesundheit zu kümmern).

Etwas gewinnbringende Bewegung und damit positive Atmosphäre am Arbeitsplatz anzuwenden und einzubeziehen, kann so einfach sein. Wie das geht und weiteres Wissenswertes zum Thema Bewegungsmangel, Faszien und Verkürzungen und noch sehr viel mehr Infos über Gesundheit erfahrt Ihr in meinen nächsten Beiträgen.

Bis dahin, MOVE YOU!

Sportliche Grüße,
Brinja



P.S.: Gern könnt Ihr mir auf info@brinja-weiglein.de ein Feedback oder eine Nachricht hinterlassen.

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)



Leistungsfähigkeit zu verbessern. Parallel absolviere ich ein Studium zur Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Sportmedizin und Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten, damit ich noch besser helfen kann – und weil es einfach unendlich spannend ist.

Gern kannst Du Dich auf meiner Webseite www.brinja-weiglein.de über meine Erfahrungen informieren, Dich inspirieren und motivieren lassen. Mein Wirkungskreis liegt dabei hauptsächlich in Schaumburg und Ostwestfalen-Lippe. Aber heutzutage ist ja auch online vieles möglich. Auch bei



Fotos: Norman Klaf