



Staubwischen, Fensterputzen und Co. Der Haushalt hält ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm bereit. Damit Recken und Strecken schmerzfrei bleiben, kann doc Ibuprofen Schmerzgel dabei unterstützen. / Bild: Gettyimages /[BakiBG](#)

07.10.2024 10:30 CEST

Vom Pflicht- zum Bewegungsprogramm: Haushalt neu gedacht

- **Haustätigkeiten haben einen schlechten Ruf und sind unbeliebt, bieten aber ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für den Alltag.**
- **Die Motivation für die anfallenden Haushaltsaufgaben kann durch bestehende Gelenk- und Rückenschmerzen eingeschränkt werden.**
- **Bei akuten Schmerzphasen sollte man den Schmerz nicht ignorieren. Ein Ibuprofen-haltiges Schmerzgel (z. B. doc**

Ibuprofen Schmerzgel) kann Abhilfe schaffen und entzündungsbedingte Rücken- sowie Gelenkschmerzen lindern.

Fensterputzen, Staubsaugen, Wäsche zusammenlegen, Bügeln, die Toilette schrubben – so oder so ähnlich würde wohl eine Rangliste der fünf unbeliebtesten Haushaltstätigkeiten aussehen. Spaß oder gar Erfüllung finden nur die wenigsten an der Hausarbeit - für die meisten ist sie eine lästige Pflicht, die jeden Tag aufs Neue bewältigt werden muss. Mit zunehmendem Alter wird die ohnehin oft nur gering vorhandene Motivation für Schrubben, Saugen und Co. häufig zusätzlich durch entzündungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen gebremst. Gerade dann ist es wichtig, Schmerzen nicht einfach auszuhalten. Ein Ibuprofen-haltiges Schmerzgel (z. B. doc Ibuprofen Schmerzgel) kann akute Schmerzen lindern. Zudem ist ein regelmäßiges, moderates Bewegungsprogramm wichtig, um Schmerzen vorzubeugen bzw. bestehende Beschwerden nicht zu verschlimmern – und genau das kann die Hausarbeit sein.

Gerade wenn es schon an der ein oder anderen Stelle „zwick“ ist es umso wichtiger, aktiv zu bleiben, damit Muskeln und Gelenke nicht versteifen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt deshalb mindestens 150 Minuten moderate bis intensive Bewegung pro Woche.[\[1\]](#) Zu diesen wertvollen Minuten zählen nicht nur gängige Aktivitäten wie leichte Spaziergänge oder Gymnastik, sondern auch alltägliche Haushaltstätigkeiten.

Das ideale Duo: Sauberkeit und Lebensfreude

Haushaltstätigkeiten sind für das wöchentliche Bewegungsprogramm optimal: Sie sorgen ganz nebenbei für zusätzliche Bewegung und beanspruchen dabei verschiedene Muskelgruppen. Beim Staubsaugen zum Beispiel wird durch die wiederholte Vor- und Zurück-Bewegung vor allem die Armmuskulatur aktiviert, die gemachten Schritte sorgen zusätzlich für Bewegung. Häufiges Bücken oder Strecken, um auch die letzten Staubflusen auf dem Regal zu erwischen, fördert Koordination und Balance gleichermaßen. So belohnt man den Körper mit Bewegung und die Seele mit einem „Glücksgefühl“[\[2\]](#). Auf diese Weise lässt sich Hausarbeit aus einer ganz anderen, motivierenden Perspektive betrachten: nämlich als gesundheitsförderndes Bewegungsprogramm, das zwar völlig kostenfrei, aber überhaupt nicht umsonst ist.

Aufgepasst: 6 Tipps für entspanntere Hausarbeit

Heben, aber mit Bedacht

Beim Heben schwerer Gegenstände unbedingt auf die Körperhaltung achten: den Rücken gerade halten und keine gekrümmte Haltung einnehmen. Schwere Lasten lieber auf zwei Führen verteilen, bewusst auf einen kleineren Wäschekorb setzen und zweimal gehen.

Immer dynamisch bleiben

Tätigkeiten wie das Zusammenlegen der Wäsche bieten eine gute Möglichkeit für körperliche Abwechslung. Hier lohnt es sich, zwischen den einzelnen Kleidungsstücken die Körperpositionen zu ändern – nach längerem Stehen auch mal hinsetzen und zwischendurch das Strecken und Dehnen nicht vergessen.

Glasklarer Vorteil: Saubere Fenster bedeuten starke Arme

Saubere Fenster lassen nicht nur die Wohnung in neuem Licht erstrahlen. Die kreisenden Bewegungen bringen sowohl Bizeps als auch die Schultergelenke ordentlich in Schwung.

Clevere Helfer nicht vergessen

Eine stark gebeugte Haltung beim Wischen belastet Rücken und Knie. Abhilfe schafft beispielsweise ein Eimer mit integrierter Schleuder. Für Spinnenweben an der Decke empfiehlt sich ein Staubsauger mit verstellbarem Teleskoparm.

Gelassenheit ist der Schlüssel zum Erfolg

Auch wenn man den Haushalt möglichst schnell auf Vordermann bringen möchte, bringt es nichts, sich selbst zu überfordern. Daher gilt: Auf ein dynamisches Arbeitstempo achten und bewusste Pausen einplanen.

Schmerzen nicht ignorieren

Trotz leichter Schmerzen in den Schultern, im Rücken oder im Nacken lohnt sich Bewegung allemal. Akute entzündungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen sollte man aber keinesfalls ignorieren. Hier kann ein äußerlich aufgetragenes Schmerzmittel (z.B. doc Ibuprofen Schmerzgel) Abhilfe schaffen.

Über doc Ibuprofen Schmerzgel

Entzündungsbedingte Schmerzen in Rücken, Gelenken, Sehnen und Bändern können stark einschränken. doc Ibuprofen Schmerzgel aus der Apotheke lindert diese Schmerzen so wirksam wie rezeptfreie Ibuprofen-Tabletten, ist dabei aber besser verträglich.*^[3] Dank seiner speziellen Mikrogel-Formulierung kann der in winzigen Mizellen gelöste Wirkstoff Ibuprofen rasch durch die Hautschichten dringen und gelangt ohne Umwege dorthin, wo der Schmerz sitzt. Am Schmerzzort angekommen, lindert das Ibuprofen die Beschwerden punktgenau, ohne den restlichen Organismus zu belasten.

Mehr Informationen unter doc-gegen-schmerzen.de

Pflichttext: doc[®] Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen.

Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenscheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen.

Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand 12/2023

[1]<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[2]https://www.ikw.org/fileadmin/IKW_Dateien/downloads/Haushaltspflege/2022_IKW_Studie_So_putzt_Deutschland.pdf

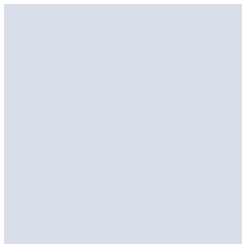
* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen; bei bestimmungsgemäßer Anwendung.

[3] Whitefield, M., O'Kane, C. J., & Anderson, S. (2002). Comparative efficacy of a proprietary topical ibuprofen gel and oral ibuprofen in acute soft tissue injuries: a randomized, double-blind study. *Journal of clinical pharmacy and therapeutics*, 27(6), 409–417.

HERMES ARZNEIMITTEL ist einer der führenden Anbieter von hochwertigen Präparaten für die Selbstmedikation in Deutschland. Seit über 110 Jahren widmen wir uns als mittelständisches Traditionsunternehmen mit Sitz in Pullach i. Isartal der Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen. Auf so viel Erfahrung aufbauend, können wir ein Sortiment von bekannten Markenprodukten wie Biolectra, doc, Aspecton, Betaisodona und ANTI BRUMM bieten, die höchsten Qualitätsansprüchen und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Unsere Expertise, unsere Sorgfalt und unsere Verlässlichkeit machen uns zu einem geschätzten Partner der Apotheken.

Mehr unter www.hermes-arzneimittel.com

Kontaktpersonen



Lisa Arnold

Pressekontakt

PR Managerin

lisa.arnold@hermes-arzneimittel.com

+49 89 / 79 102 20 232