

# Fitness und Gesundheit zum Nulltarif

Wie man seinen Alltag gesünder und fitter gestalten kann, ohne extra Zeiteinsatz und Kosten.

# Ausgangslage

Wem kommt das bekannt vor?



# Ziel

Warum sollte ich mich damit befassen?



Ziel des Vortrags ist es ins TUN zu kommen, indem man gesundheitsförderliche Dinge in den Alltag übernimmt, die weder extra Zeit noch Geld kosten und man sie deshalb macht.

# Inhalt

Womit beschäftigen wir uns die nächsten 60 Minuten?

## Mein Ansatz

- Was ist Gesundheit?
- Fitness, Ernährung und Lebensstil – ein holistischer Ansatz

## Fitness

- mehr Bewegung im Alltag
- Mobilität der einzelnen Gliedmaßen erhöhen
- Kräftigung des ganzen Körpers
- Haltung verbessern

## Lebensstil

- mit Stress umgehen
- eine gute Schlafqualität erreichen

## Ernährung

- Gesundheitsförderliches Essen & Trinken
- Gestaltung der Mahlzeiten
- Zielabhängiges Essen



# Mobilität

Was ist Mobilität?

Gelenke in vollem Ausmaß und Umfang bewegen und die **Fähigkeit** zur Bewegung mit aktivem Ortswechsel.

Die **Fähigkeit** zur Bewegung ohne aktiven Ortswechsel.

# Mobilität

Was bewirkt fehlende Mobilität?

Mobilität ist die Grundlage für ein Stück weit Autonomie, für eine mehr oder weniger selbständige Lebensführung und Teilhabe am sozialen Leben

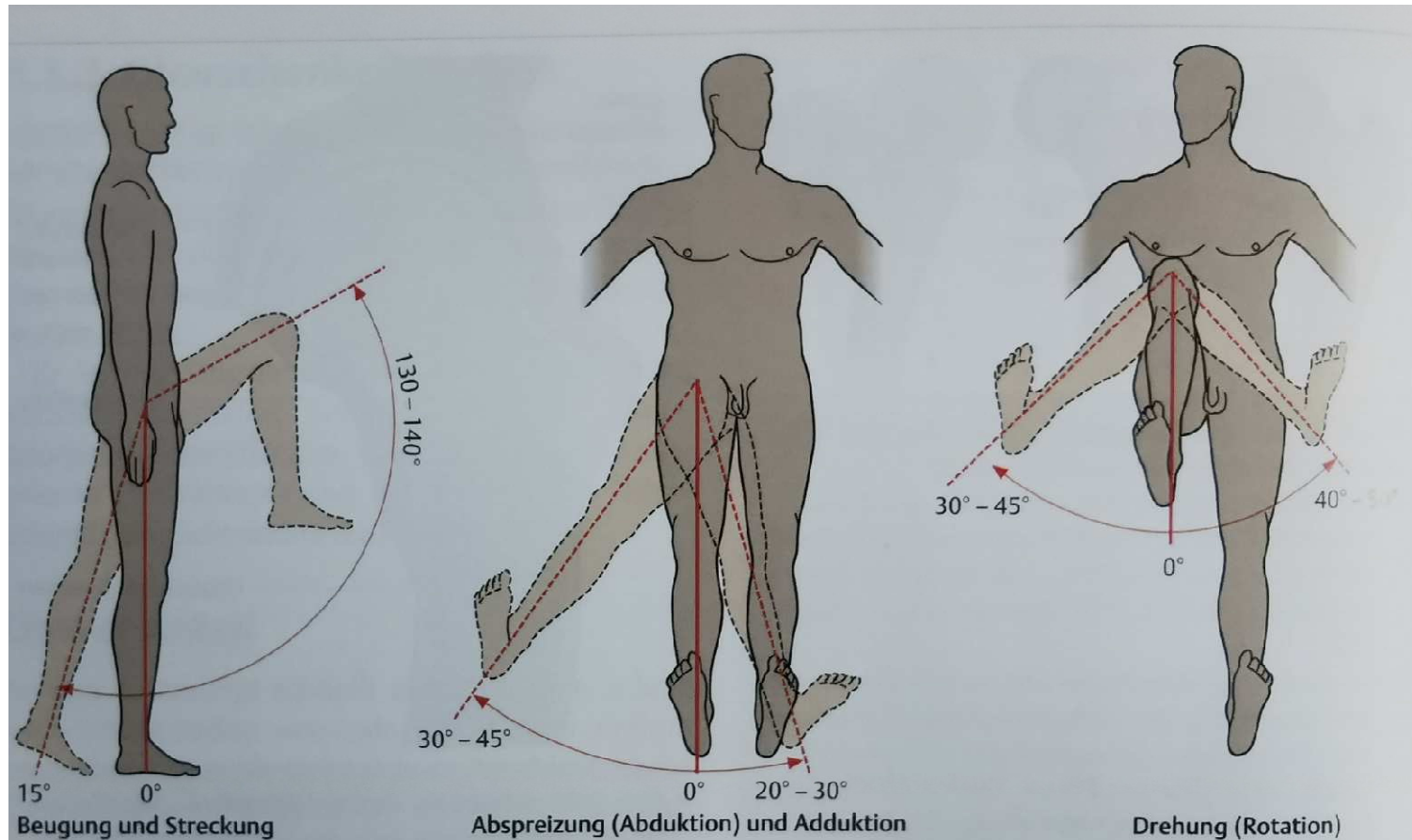
Schon- und Ausgleichsbewegungen -> Dysbalancen

Stabilisation-, Gleichgewichtsverlust wenn der Körper nur noch eingeschränkt funktioniert und reagiert

Eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten: Spagat, Entenwatschelgang, sich wo drunter durchbücken, über etwas steigen, etwas vom hohen Regal holen

# Mobilität der Hüfte

Bewegungsumfang der Hüfte



Der Mensch Anatomie und Physiologie – Johann Schwegler, Runhild Lucius



# Maßnahme 1 für Mobilität

Hüfte

Bewegungsausmaß ausreizen

Über ein (virtuelles) Hindernis steigen, Fahrrad aufsteigen, mehrere Treppenstufen auf einmal nehmen, auf der falschen Seite des Autos einsteigen, Klettern in alle Richtungen, beim Socken an und ausziehen das Bein möglichst weit hochziehen



Dehnen der Bänder  
Vorbeugen von Hüft- und Rückenschmerzen



Durch bestimmten Türrahmen gehen

# Maßnahme 2 für Mobilität

Kopf und Nacken

Kopf in vollem Ausmaß bewegen

Punkt fixieren und Kopf nach links und rechts, oben und unten bewegen



Löst Verspannungen und ggf. Kopfschmerzen



Jedes Mal wenn man aufs Handy schaut

# Disclaimer



Die Weitergabe der Präsentationsunterlagen ist erlaubt.  
Jede andere Nutzung, einschließlich der Übernahme, Bearbeitung, Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung, Verkauf, Vermietung, sowie die Erstellung von ihr abgeleiteter Werke, ist nicht ohne schriftliche Zustimmung von Michael Riecker gestattet.