

Prävention durch Bewegung

Jede noch so geringe Zunahme Ihrer körperlichen Aktivität wirkt sich günstig auf Ihr Wohlbefinden aus, z. B. wenn Sie die Treppe statt des Aufzugs wählen. Regelmäßiges **Ausdauertraining** steigert die Leistungsfähigkeit, verbessert die Koordination und das Reaktionsvermögen.

Moderates Ausdauertraining

5 Tage pro Woche á 30–45 Minuten senkt systolischen Ruheblutdruck um bis zu 10 mmHg. Der Effekt ist bereits nach wenigen Wochen merkbar.

Besonders positive Auswirkungen haben isometrische Übungen. Das sind statische Übungen, welche auf die Körperspannung wirken wie z. B. Planks, Seitstütz oder die Brücke.

Unsere Empfehlung: Verhältnis Ausdauertraining zu isometrischen Übungen von 80 % zu 20 %. Beispielübungen finden Sie auch auf unserer Website.



Website besuchen



Positive Effekte durch körperliche Aktivität

- ▶ **Steigerung der körperlichen Fitness**
- ▶ **Reduzierung von Risikofaktoren**
- ▶ **Begünstigung des aeroben gegenüber dem anaeroben Stoffwechsel**
- ▶ **Verbesserung der Flexibilität, Dehnung und Lockerung von Muskulatur und Gelenken**
- ▶ **Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit – zur Vermeidung von Stürzen bei**
- ▶ **Gewichtsverlust**



Sportarten – welche sind empfehlenswert?



Empfehlenswert: Laufen, Jogging, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Paddeln, Golf, Skilanglauf und isometrische Übungen wie Wall Sit und Planks



Weniger günstig: Tennis, Tischtennis Squash, Alpiner Abfahrtslauf, Kniebeugen, Liegestützen, Klimmzüge

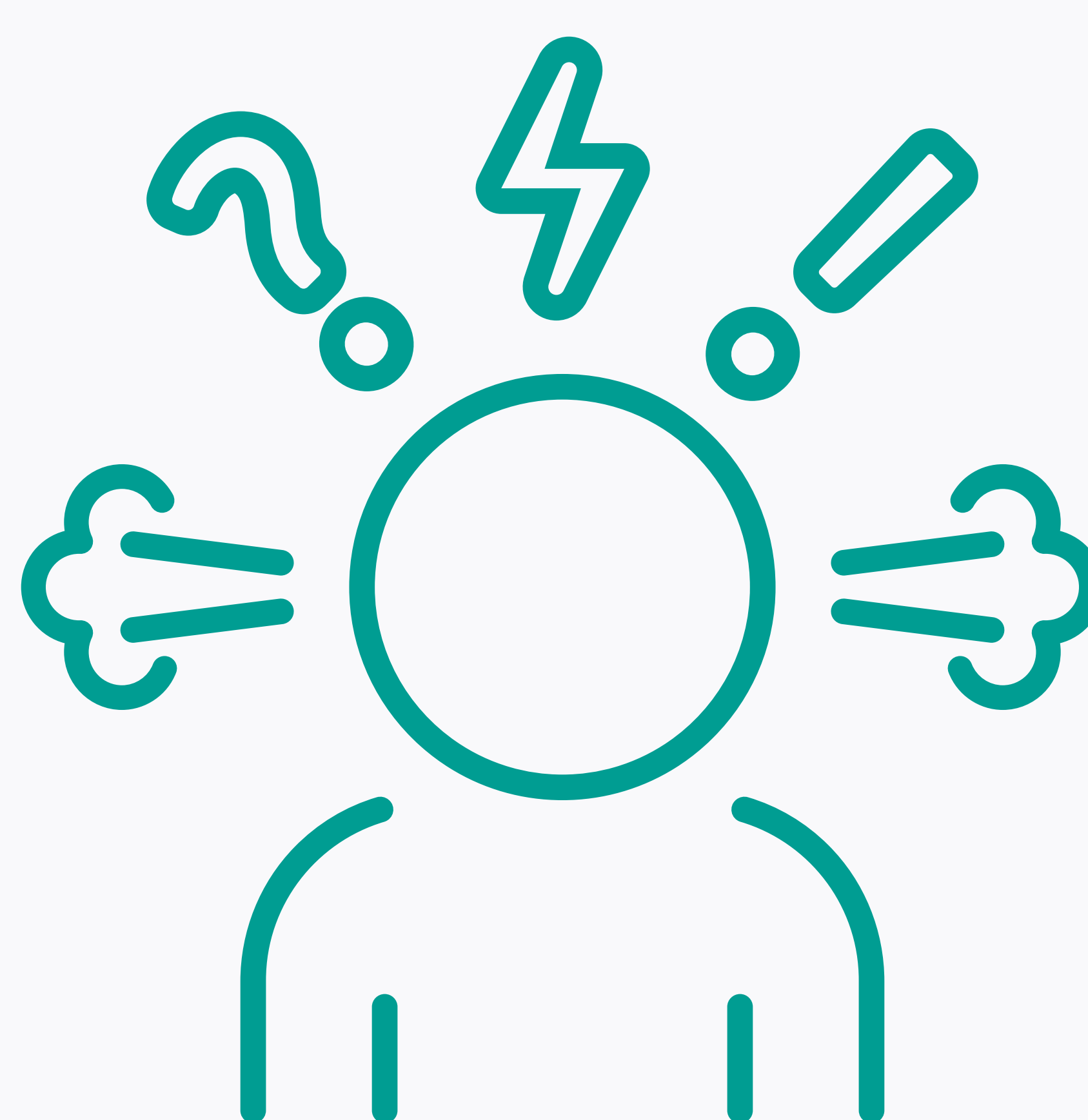


Nicht empfehlenswert: Gewichtheben, Ringen, Boxen, Kegeln, Tauchen, Klettern am Berg, Wildwasser-Kajak



Entspannung? Nur kein Stress!

Stress erhöht erwiesenermaßen den Blutdruck und verstärkt die Wirkung von Risikofaktoren. Versuchen Sie, die größten Stressfaktoren in Ihrem Alltag zu identifizieren (Was stresst mich?) und suchen Sie nach Alternativen.



Aber: Stress ist nicht gleich Stress!

Positiver Stress, auch Eustress genannt, kann leistungssteigernd sein

Negativer Stress, auch Distress bezeichnet, entsteht wenn es nicht gelingt, eine Stresssituation zu bewältigen

Stressabbau im Alltag



Nehmen Sie sich durch eine neue Tagesstruktur bewusst mehr Zeit für Entspannungsphasen.



Bauen Sie regelmäßige körperliche Bewegung in den Alltag ein.



Halten Sie Arbeitspausen ein – auch im Home Office.



Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen Schlaf.



Machen Sie sich vertraut mit aktiven Stressbewältigungsstrategien wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Yoga, Tiefenatmung aus der Ayurveda-Lehre, Meditation, Musik hören, Tanzen.

Unser Tipp zur Stressreduzierung: Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Prinzip: Konzentration, Anspannung und Entspannung einer Muskelgruppe im Minutenintervall

- ▶ Übung im entspannten Sitzen oder Liegen
- ▶ Konzentration auf eine Muskelgruppe, z. B. Unterarm, Oberarm
- ▶ Muskelgruppe für 5–7 Sekunden anspannen, danach entspannen

Etablieren Sie Rituale – und dann heißt es „dranbleiben“!

Denn der Erfolg stellt sich nicht von heute auf morgen ein, Stresssituationen können immer wieder auftreten.

