DANTRIM

CORPORATE HEALTH

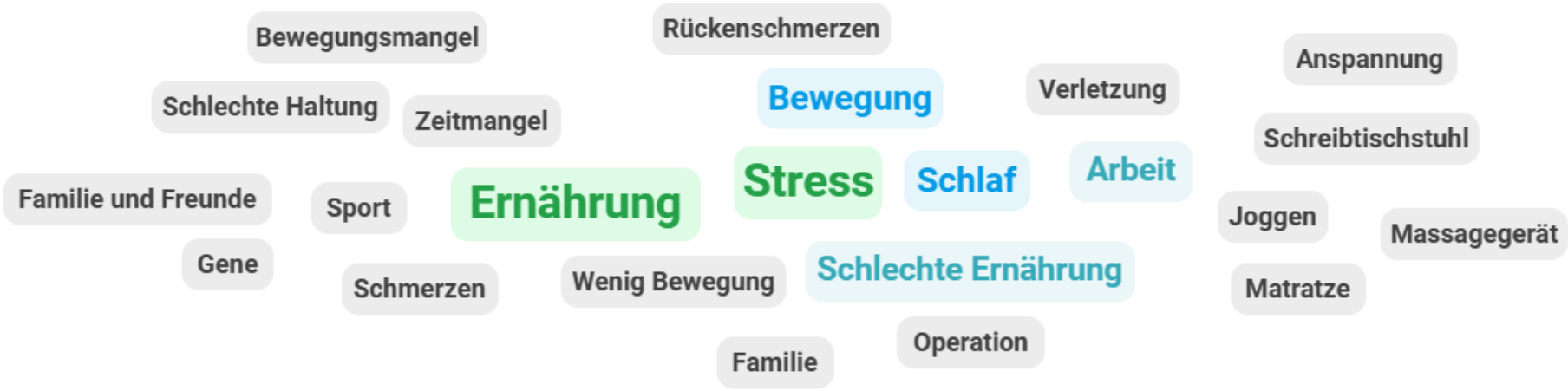
BEWEGUNGS-BOOSTER

Fit im Alltag

ZUKUNFT gesund GESTALTEN

FRAGE

Welche Faktoren wirken auf deine Gesundheit?
Eure Antworten!



INHALTE DES VORTRAGS

Anatomie der Wirbelsäule

Was sagt die Wissenschaft?

Ernährung und
Schmerzprävention

Bewegungsstrategien und Tipps
für den (Berufs-)Alltag

Anatomie der Wirbelsäule

Aufbau der Wirbelsäule:

- Duppel-S-Form
- HWS (C1-C7)
- BWS (TH1-Th12)
- LWS (L1-L5)
- Kreuzbein
- Steißbein

Funktionen der Wirbelsäule:

- Aufrechte Haltung & Stabilität
- Schutz des Rückenmarkt
- Dämpfung von Bewegungen/Stößen

Bedeutung der Bandscheiben

Faserring:

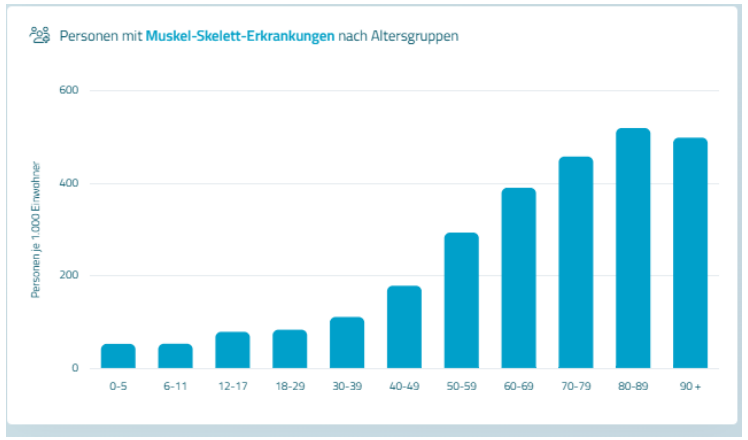
- Besteht aus Kollagenfaserlamellen
- Ist eher fest und weniger beweglich

Gallertkern (Nucleus Pulposus):

- Verformbar und beweglich
- > 80% Wassergehalt
- Wichtig für den Druckausgleich

Was sagt die Wissenschaft?

- Hauptursache für Krankheitsgeschehen:
  - Muskel- und Skelett-Erkrankungen
  - Atemwegserkrankungen
  - Verletzungen
  - psychische und Verhaltensstörungen
  - Herz- und Kreislauf-Erkrankungen
  - Erkrankungen der Verdauungsorgane



- Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen können sein:
  - Bandscheibenbedingte Wirbelsäulenerkrankung
  - Gonarthrose
  - Carpaltunnel-Syndrom
  - Hypothenar-Thenar-Hammer-Syndrom

STRESSOREN und ihre Folgen auf das Muskel-Skelett-System

Was passiert bei Stress im Körper?

- Alarmbereitschaft und Aktivierung des Körpers
- Muskelanspannung
- Entzündungsprozesse
- Erhöhtes Schmerzempfinden

Innovative Ansätze: Neuroathletik

- Ziel: Optimierung der Nervenfunktionen für mehr körperliche Leistungsfähigkeit und weniger Hemmung

- Ansätze:
  - Schutzmechanismen gezielt ablegen.
  - Sicherheit schaffen.

- Trainingsmethoden können sein:
  - Training mit Sichteinschränkung

    = Zusammenspiel vom Informationsaufnahme und Verarbeitung (Kognition).
  - Extra Bewegung zur Aktivierung des Gleichgewichtssinns.

Ansatz über das Ernährungsverhalten

Proteine

Ungesättigte Fettsäuren

Langkettige Kohlenhydrate

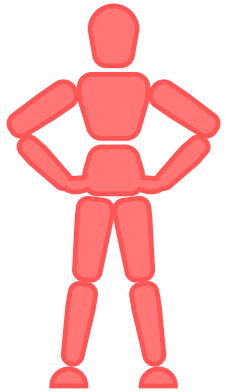
Magnesium

Kalzium

Vitamin D und C

Tipps und Tricks für den Alltag

- **Routinen nutzen, z.B.**
  - Alle 60 Min. leichtes Schulterkreisen
  - Beim Zähneputzen in die Knie gehen
- **Bewegung an bestehende Abläufe koppeln**
  - Beim Warten an der Kasse Gewicht von Seite zu Seite verlagern
  - Pause immer damit beginnen, ein Glas/drei große Schlucke Wasser zu trinken, o.Ä.
- **Neue Gewohnheiten in Ruhe schaffen, z.B**.
  - Zu Hause, beim Einkaufen
  - Nach dem Aufstehen/vor dem Schlafengehen, o.Ä.

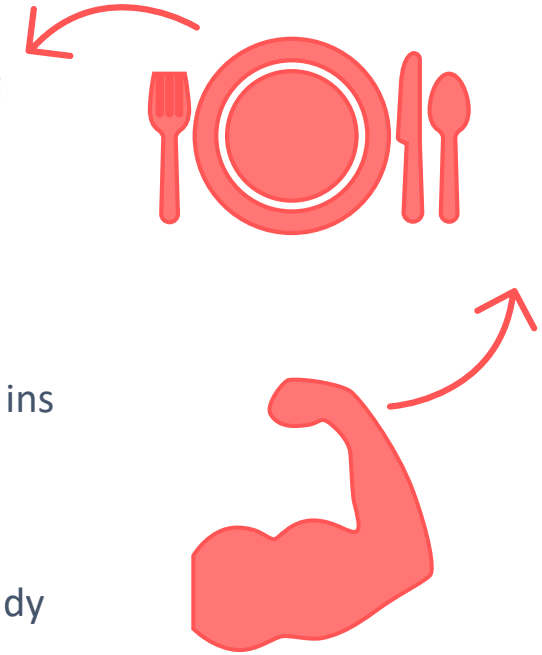


- **Dynamisches Sitzen und Stehen**
  - Alle 30 Min die Sitzposition verändern
  - Langes Stehen mit einseitiger Erhöhung (z.B. Karton verknüpfen)
  - Bewegung ins Stehen einfließen lassen , z.B. Beinschwingen
- **Mikrobewegungspausen nutzen, z.B.**
  - Jede Stunde 10 Sekunden lang tief durchatmen
  - 2-mal pro Tag 5 Min Bewegung am Arbeitsplatz
  - Nach dem (Arbeits-)Alltag Beine hochlegen/kreisen/Faszienrolle benutzen

DANTRIM
CORPORATE HEALTH

Tipps und Tricks für den Alltag

- **Proteine für starke Muskeln**
  - Eine Hand voll Nüsse in den Haferbrei
  - Ein gekochtes Ei in der Pause
  - Low Carb Proteinriegel unterwegs
- **Omega-3-Fettsäuren für gesunde Gelenke**
  - Morgens 1TL Leinöl in den Joghurt
  - mittags/nachmittags Lachs/Walnüsse ins Essen hinzufügen
- **Mehr Trinken mit Routinen**
  - Jedes Mal Trinken, wenn du auf‘s Handy schaust!



- **Besser Schlafen mit guter Schlafhygiene, z.B.**
  - Passende Schlaftemperatur
  - Frische Luft
  - Absolute Dunkelheit
- **Reduzierte Bildschirmzeit**
  - Reduziere deinen Smartphone-Gebrauch
  - 30 Min vor dem Schlafengehen weg damit
  - Nachtmodus!
- **Ergonomisches Verhalten in den Alltag einbauen**
  - Überall umsetzen
    → Ergonomie ist kein reines Arbeits-Thema!

DANTRIM
CORPORATE HEALTH

Erkenntnisse und Zusammenfassung

1. Unsere Wirbelsäule wird im Alltag stark belastet und ist oft die Ursache von Krankheit.
2. Muskel-Skelett-Erkrankungen können JEDEN treffen.
3. JEDER kann etwas für seinen Körper tun!
4. Auch durch ein angepasstes Ess- und Trinkverhalten kann man seinem Körper etwas Gutes tun!

In kleinen Schritten zur großen Veränderung!

DANTRIM
CORPORATE HEALTH