

ZUKUNFT **gesund** GESTALTEN

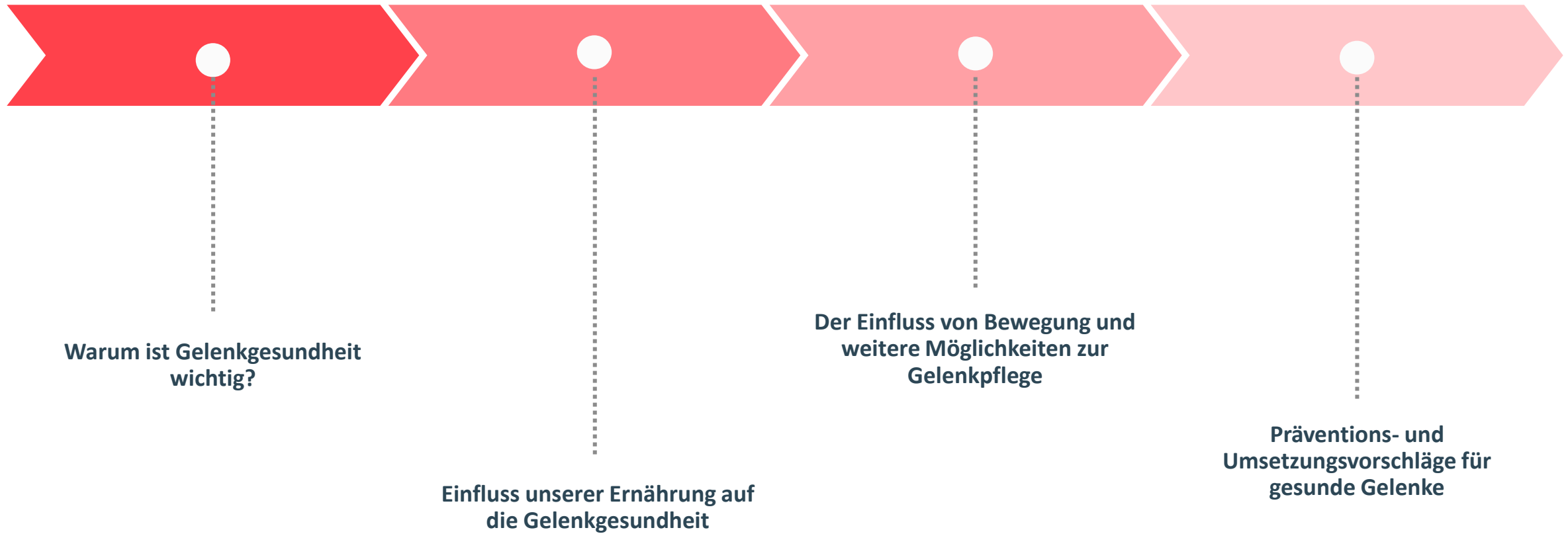
GELENK GESUNDHEIT

Ganzheitlich gesehen!

DANTRIM
CORPORATE HEALTH



INHALTE DES VORTRAGS



GELENKGESUNDHEIT IM FOKUS

EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

WARUM IST GELENKGESUNDHEIT WICHTIG?

- ✓ Gelenke sind nicht nur „**Verbindungspunkte**“ zwischen den Knochen, sie spielen eine entscheidende Rolle in der **Regeneration des gesamten Bewegungsapparates**.
- ✓ **Übermäßiges Sitzen** kann zu einer **Veränderung der Gelenkmechanik** führen. Gerade die **Hüft- und Kniegelenke** können unter der sitzenden Haltung leiden, da sie nicht ausreichend **mobilisiert** werden.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Kurze Bewegungspausen einbauen:** Stelle einen Timer, der dich alle **30–60 Minuten** daran erinnert, aufzustehen und dich für **1–2 Minuten** zu dehnen oder zu gehen. So wird die **Gelenkschmiere** regelmäßig in Bewegung gesetzt und das **Risiko von Gelenksteifheit** verringert.
- ✓ **Ergonomische Sitzposition:** Achte darauf, dass dein **Schreibtisch und Stuhl richtig eingestellt** sind, um eine **neutrale Wirbelsäulenhaltung** zu fördern. Deine **Füße sollten flach auf dem Boden** stehen, und die **Oberschenkel sollten waagrecht** sein.

Quelle: „Impact of prolonged sitting on joint health: A systematic review“ (2020), European Spine Journal



WAS PASSIERT, WENN WIR UNS NICHT GENUG BEWEGEN? GELENKE IM ALLTAG

- ✓ Gelenke benötigen **regelmäßige Bewegung**, um die **Gelenkschmiere** zu produzieren. Diese Schmierflüssigkeit reduziert die Reibung und sorgt dafür, dass das Gelenk „**reibungslos**“ funktioniert.
- ✓ Zu **wenig Bewegung** führt zu einer **Verdickung der Gelenkschmiere**, was zu erhöhtem **Verschleiß** und **Schmerzen** führen kann.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Füße hochlegen:** Wenn du längere Zeit sitzt, **hebe zwischendurch deine Füße** auf eine niedrige Ablage, um die **Blutzirkulation zu fördern** und die Gelenke zu entlasten.
- ✓ **Bewegung beim Telefonieren:** Stehe oder gehe beim Telefonieren, um deine **Hüftgelenke zu entlasten** und die **Blutzirkulation zu fördern**.

Quelle: „Viscosity and its effects on synovial fluid in joint health“ (2021), Journal of Biomechanics



DIE WIRKUNG VON ANTIOXIDANTEN AUF DIE GELENKE

DIE GEHEIMWAFFE GEGEN GELENKVERSCHLEISS



- ✓ **Weniger bekannt:** Antioxidantien, die vor allem in **frischem Obst und Gemüse** enthalten sind, können **entzündungshemmend** wirken und den Gelenken helfen, sich zu **regenerieren**.
- ✓ Besonders **Polyphenole** aus **Beeren** und **Trauben** haben nachweislich eine **schützende Wirkung** auf das Gelenkgewebe.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Tägliche Antioxidantien integrieren:** Packe dir morgens eine **Handvoll Beeren** in deinen Joghurt oder mache dir einen **Smoothie** mit **Beeren, Spinat und Nüssen**, um die Antioxidantienaufnahme zu steigern.
- ✓ **Zwischenmahlzeiten mit Antioxidantien:** Statt zuckerhaltiger Snacks greife zu **Mandeln** oder einer **kleinen Portion dunkler Schokolade**, die beide **reich an Polyphenolen** sind.

Quelle: „Polyphenols in fruits and their role in joint health“ (2022), Free Radical Biology and Medicine

DER EINFLUSS VON KOLLAGEN MEHR ALS NUR HAUTPFLEGE

- ✓ **Kollagen ist nicht nur für die Haut wichtig.**
Es ist der **Hauptbestandteil des Knorpels** in unseren Gelenken und trägt dazu bei, die **Elastizität und Festigkeit** der Gelenke zu bewahren.
- ✓ Wusstest du, dass **regelmäßige Kollagenaufnahme** die Produktion von körpereigenem Kollagen im Gelenkgewebe um bis zu **60% steigern** kann?

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Kollagenreiches Essen:** Integriere **Kollagenquellen** wie **Knochenbrühe, Hühnerhaut oder Fischhaut** in deine Mahlzeiten. Diese enthalten **natürliche Kollagenquellen**, die deine Gelenke unterstützen.
- ✓ **Kollagenpräparate:** Wenn du wenig Zeit für die Zubereitung hast, kannst du Kollagen auch als **Pulver** in deinem Getränk oder Smoothie **hinzufügen**.

Quelle: „Oral collagen supplementation and its effects on joint health: A review“ (2021), Nutrients



OMEGA-7 FETTSÄUREN DER UNTERSCHÄTZTE HELD

- ✓ **Omega-7-Fettsäuren** (z. B. Palmitoleinsäure) haben **entzündungshemmende** Eigenschaften und können helfen, die Gelenke vor **Verschleiß und Entzündungen** zu schützen.
- ✓ Diese Fettsäuren sind vor allem in **Macadamianüssen** und bestimmten **pflanzlichen Ölen** enthalten.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Macadamianüsse und pflanzliche Öle:** Halte dir eine Tüte **Macadamianüsse** als gesunden Snack bereit oder nutze **Macadamianussöl** für deine Salate.
- ✓ **Vermeidung von entzündungsfördernden Lebensmitteln:** Reduziere die Aufnahme von **raffiniertem Zucker** und **Transfetten**, die **Entzündungen fördern** und die Gelenke belasten können.



Quelle: „The potential of omega-7 fatty acids in joint health and inflammation control“ (2021), Journal of Lipid Research

MIKROBEWEGUNGEN BEI SITZENDER TÄTIGKEIT DIE REVOLUTIONÄRE STRATEGIE FÜR GESUNDE GELENKE

- ✓ **Mikrobewegungen**, die du **während des Sitzens** ausführst **aktivieren** das Gelenkgewebe und **fördern die Gelenkschmiere**.
 - > Fußkreisen
 - > Mini-Dehnübungen
 - > Regelmäßiges Anheben der Beine
- ✓ Diese **kleinen Bewegungen** wirken **genauso schützend** wie regelmäßige kurze Gehpausen.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Mikrobewegungen am Arbeitsplatz:** Während du im Sitzen arbeitest, bewege deine Füße regelmäßig im Kreis oder mache kleine „**Zehenheber**“, um die **Fußgelenke zu aktivieren**.
- ✓ **Mini-Dehnübungen:** Dehne deine **Handgelenke, Schultern und Hüften** alle **30 Minuten für 1–2 Minuten**, um die Gelenke zu lockern und die **Blutzirkulation zu fördern**.



Quelle: „Effects of micro-movements during sitting on joint health: A randomized trial“ (2021), Journal of Applied Physiology

MEHR ALS NUR FITNESS SCHWINGUNGSTRAINING

- ✓ Schwingungen, wie sie durch Vibrationsplatten erzeugt werden, können helfen, die Durchblutung zu fördern und die Gelenke zu aktivieren, selbst ohne intensives Training.
- ✓ Studien haben gezeigt, dass **Schwingungstraining** die **Knochenmineraldichte verbessert** und **Gelenkdegeneration vorbeugt**.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Vibrationsplatten im Fitnessstudio oder zu Hause:** Wenn du Zugang zu einer Vibrationsplatte hast, verwende sie für **5–10 Minuten täglich**, um die Gelenke sanft zu **stimulieren** und die **Muskeln zu aktivieren**.
- ✓ **Alternativübungen:** Stehe bei Pausen einfach auf und mache **einige leichte Kniebeugen oder Fußgelenkbewegungen**, um die Gelenke zu „durchbluten“.

Quelle: „The effects of whole-body vibration on joint health and osteoarthritis“ (2022), Osteoporosis International



DIE WIRKUNG VON KÄLTE- UND WÄRMETHERAPIE UNTERSCHÄTZTE HELFER

- ✓ Kälteanwendungen **verringern Entzündungen und Schwellungen**, während Wärmeanwendungen die **Durchblutung fördern** und steife Gelenke **lockern**.
- ✓ **Praktische Empfehlung:** Nutze nach der Arbeit eine **Wärmflasche** oder ein **heißes Bad**, um die Gelenke zu **entspannen**, und wechsele dies mit **Kälteanwendungen nach intensiven Bewegungen**.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Kältekomresse nach längeren Sitzphasen:** Wenn du lange gesessen hast und deine Knie oder Hüften sich steif anfühlen, lege eine **Kältekomresse** für **10–15 Minuten** an, um Entzündungen zu lindern.
- ✓ **Wärmebehandlung nach der Arbeit:** Verwende abends eine **Wärmflasche** oder ein warmes Bad, um deine Gelenke zu entspannen und die Muskulatur zu lockern.

Quelle: „The impact of cryotherapy and thermotherapy on joint pain and inflammation“ (2020), Journal of Thermal Biology



DEINE GELENKE PROFITIEREN MEHR ALS DU DENKST HOW TO: FASZIENPFLEGE



Rabattcode:

DANTRIM-10

- ✓ Faszien, das **Bindegewebe**, das **Muskeln und Gelenke umhüllt**, spielt eine zentrale Rolle bei der **Gelenkbeweglichkeit**. Unbewegliche Faszien können **Gelenksteifheit und Schmerzen** verursachen.
- ✓ **Faszienrollen** und **Dehnübungen** helfen, die Faszien zu lockern und somit die Gelenke zu entlasten.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Faszienrollen:** Setze dir eine Erinnerung, einmal **täglich 5 Minuten mit einer Faszienrolle** oder einem Tennisball über die betroffenen Körperpartien (z. B. Rücken, Oberschenkel, Hüften) zu rollen.
- ✓ **Dehnübungen:** Führe täglich mindestens eine **längere Dehnübung** durch, insbesondere für den **Rücken und die Oberschenkel**, um die **Faszien zu lockern** und die **Gelenke beweglicher** zu halten.

Quelle: „Fascia and its impact on joint health and movement efficiency“ (2022), Journal of Bodywork and Movement Therapies

GELENKPROBLEMEN VORBEUGEN STEHPAUSEN BEI DER ARBEIT

STEHSCHREIBTISCHE: MEHR ALS NUR EINE NEUE MODE

- ✓ Stehschreibtische können helfen, die **Zeit im Sitzen zu reduzieren** und die **Gelenke zu entlasten**, indem sie die **Blutzirkulation** und **Gelenkbeweglichkeit** fördern.
- ✓ In Studien wurde gezeigt, dass der **Einsatz von Stehschreibtischen** das **Risiko von Rücken- und Gelenkschmerzen** deutlich **verringern** kann.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Stehpausen:** Wenn du einen Stehschreibtisch verwendest, **wechsle zwischen Stehen und Sitzen**, um die Gelenke zu **entlasten**. Achte darauf, dass dein Schreibtisch so eingestellt ist, dass du in einer **neutralen Haltung** stehst.
- ✓ **Walking-Meetings:** Versuche, **Besprechungen oder Telefongespräche** während des **Gehens** zu führen. Dies fördert die **Blutzirkulation** und entlastet deine Gelenke.

Quelle: „Standing desks and their effect on joint health and musculoskeletal discomfort“ (2021), Journal of Occupational Health Psychology



DEIN PLAN FÜR GESUNDE GELENKE

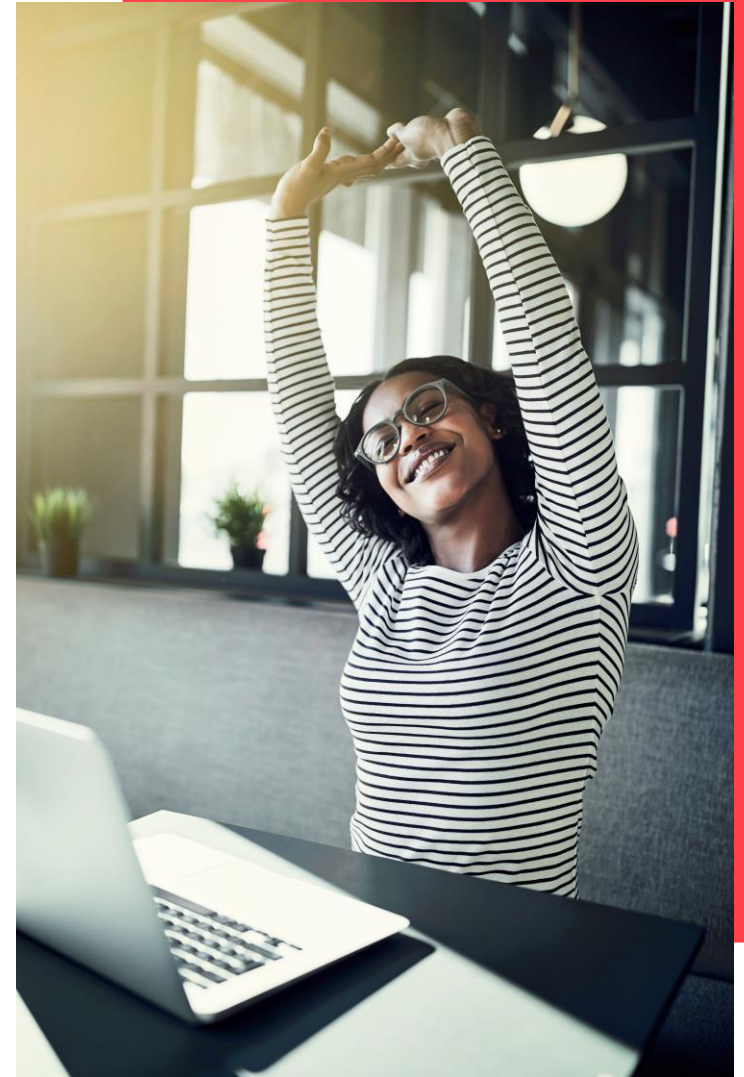
FAZIT UND UMSETZUNG

- ✓ Führe regelmäßige **Mikrobewegungen** ein, um auch während langer Sitzphasen Gelenke zu **entlasten**.
- ✓ Experimentiere mit **Stehschreibtischen** und integriere **Faszienpflege** in deinen Alltag.
- ✓ **Praktische Umsetzung:** Implementiere täglich **10 Minuten Faszienrollen**, **5 Minuten Mikrobewegungen** und stehe während der Arbeit **regelmäßig** auf.

PRAKTISCHE TIPPS

- ✓ **Gelenkgesundheit im Alltag:** Plane täglich mindestens **10 Minuten** für **Mikrobewegungen** oder **Dehnübungen** ein, um Gelenksteifigkeit und Schmerzen zu **vermeiden**.
- ✓ **Bewegung einbauen:** Nutze den Tag für **kurze Spaziergänge** während der Mittagspause oder bei Besprechungen.
Wenn möglich, gehe auch **kurze Strecken zu Fuß**, anstatt das Auto zu nehmen.

Quelle: „Personalized approaches to joint health in office workers“ (2022), Ergonomics



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

Wir freuen uns über eure Fragen!

DANTRIM
CORPORATE HEALTH

DANTRIM

C O R P O R A T E H E A L T H

DanTrim GmbH · Ludwig-Erhard-Straße 10 · 41564 Kaarst
+49 2131 3811-001 · info@dantrim.de · dantrim.de

PART OF THE



GROUP