

Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen
zum Präventionsprogramm
„RV Fit“



Stressbewältigung

Gibt es „guten“ Stress?

Man unterscheidet zwei verschiedene Arten von Stress:

- **Positiver Eustress:** Vorfriede, hohe Produktivität und Leistungsfähigkeit
- **Negativer Distress:** Überlastung, Erschöpfung, Kontrollverlust, führt zu körperlichen und psychischen Folgeerkrankungen

Was passiert bei akutem Stress?

Der Körper reagiert mit der evolutionären **Fight-Flight or Freeze-Response** auf akute Bedrohungen. Dabei werden die Hormone **Cortisol und Adrenalin** ausgeschüttet. Diese führen dazu, dass bestimmte Körperfunktionen (z. B. Verdauung) heruntergefahren werden und andere Körperfunktionen heraufgefahren werden (z. B. schnelleres Atmen, erhöhte Herzrate).

Wann wird Stress zu einem Problem?

Jeder Mensch ist unterschiedlich schnell gestresst. Das hängt vor allem davon ab, wie anfällig man für Stress ist. Manche Menschen sind aufgrund von **negativen Erfahrungen** (z. B. emotionale Vernachlässigung, Mobbing, Trauma) oder **genetischen Dispositionen** anfälliger für Stress. Das heißt bei manchen Menschen läuft das Fass schneller über, da das Fassvolumen kleiner ist bzw. der Fassboden höher liegt. Wenn man dauerhaft oder wiederholt hohen Belastungen ausgesetzt ist, spricht man von **chronischem Stress**.



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

I. Kurzfristige Strategien

Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

II. Langfristige Strategien

Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen

Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

Stressoren
reduzieren

Ressourcen
stärken

Gesundheit fördern
(Schlaf, Bewegung, ...)

Förderliche Bedingungen
schaffen (Work-Life-
Balance)

Soziales Netz stärken
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,
Nein sagen, ...

Kraftquellen schaffen
(Hobbies, Erholung,...)






Resilienz

Was ist Resilienz?

Resilienz bezeichnet die **seelische Widerstandskraft** sich trotz ungünstiger Lebensumstände erfolgreich zu entwickeln.

Wie kann man seine Resilienz stärken?

Die **fünf Säulen des Glücks** nach Seligman bieten mehrere Ansätze zur Resilienzstärkung.

Positive Emotionen	<ul style="list-style-type: none">• Glückstagebuch• Was war heute schön?	
Flow	<ul style="list-style-type: none">• Was sind meine Stärken?• In welche Tätigkeit kann ich mich vertiefen?	
Beziehungen	<ul style="list-style-type: none">• Toxische Beziehungen beenden• In positive Beziehungen investieren	
Sinn	<ul style="list-style-type: none">• Wofür engagiere ich mich gerne?• Eigenen Nachruf schreiben	
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• SMARTe Ziele setzen• Zwischenziele setzen	

Ernährungsempfehlungen

Nehmen Sie für eine gute Verdauung **regelmäßigere, kleinere Mahlzeiten** mit lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu sich.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 2 Liter am Tag. Am besten geeignet sind kalorienarme Getränke wie Wasser oder ungesüßter Kräuter,- oder Früchtetee.

Essen Sie reichlich Gemüse. Enthaltene Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.

Essen Sie proteinreich (mindestens 0,8 g Protein/kg Körpergewicht). Möchten Sie Muskulatur aufbauen (im Kalorienüberschuss) bzw. Muskulatur in einer Diätphase erhalten (Kaloriendefizit) sollten es aber 2 Gramm Protein/kg Körpergewicht sein.



Ernährungsempfehlungen

Verzehren Sie 1-2 Mal wöchentlich fettreichen Seefisch wie Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl um **genügend Omega 3-Fettsäuren** zuzuführen (wichtig für Herz & Gehirn).

Versuchen Sie sich überwiegend pflanzlich zu ernähren. Essen Sie tierische Lebensmittel bewusst und in Maßen. Bevorzugen Sie fettarme Lebensmittel wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt.

Genießen Sie kleine Mahlzeiten und nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

Achten Sie auf ausreichend Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung. Die Empfehlung für einen Erwachsenen liegt bei **etwa 30 g täglich.** (z.B. aus Gemüse, Mandelmilch, Vollkorn, Dinkel, Obst).



Bewegungsempfehlungen

Versuchen Sie am Tag 10 Tsd. Schritte zu leisten. Falls es Ihnen nicht möglich ist, versuchen Sie zumindest 2500 Schritte mehr zu gehen als bisher (kontinuierlich, täglich!).

Auf der Arbeit, bei sitzenden Tätigkeiten: **Versuchen Sie** in Ihrer 5 Minuten Pause, **mindestens jedoch stündlich zu stehen**, um Mobilisationsübungen zu machen (**siehe Visitenkarte!**).

Wenn möglich, **kurze Strecken** (unter 2,5 km) **zu Fuß gehen** oder mit dem Rad fahren! **Verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten!** Erklären Sie Ihrem Freundeskreis Ihre Situation. Sicherlich sind auch Menschen in Ihrem engeren Umfeld daran interessiert, ihre Gesundheit zukünftig durch mehr Bewegung zu fördern. So können Sie sich **gegenseitig motivieren** und haben **mehr Spaß an gemeinsamer Aktivität!**

Versuchen Sie **möglichst früh am Tag Bewegung einzubauen!** Falls möglich, versuchen Sie zumindest einen Großteil Ihrer Bewegung in der ersten Tageshälfte zu leisten!



Bewegungsempfehlungen

„Auf zu neuen Ufern“ **Versuchen Sie neue Bewegungsformen!** Ob Schwimmen, Nordic Walking oder mit den Kindern auf der Wiese den Drachen steigen lassen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt 😊

Begrenzen Sie Ihre Media Zeit. Die Digitalisierung hat stark dazu beigetragen, dass wir Menschen uns weniger bewegen. Geben Sie sich ein Limit für die Nutzung von Handy Laptop, Konsole und Co. in Ihrer Freizeit.

Planen Sie ihre „Bewegungswoche“ **im Voraus.** Sicherlich planen Ihre Mitmenschen ihre Woche auch und so werden Sie mehr Menschen im Umfeld vorfinden, die Sie bei Ihrer geplanten Aktivität begleiten!

Führen Sie ein Bewegungstagebuch. Beschreiben Sie Ihr Empfinden vor & nach körperlicher Belastung/Bewegung. Dokumentieren Sie Dauer, Intensität & Empfinden.



Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



©Physiotools

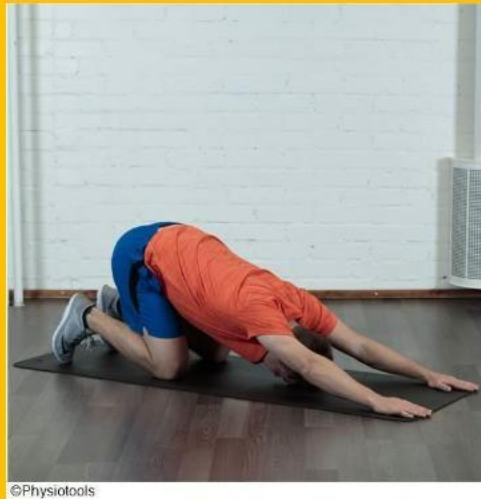
Beckenheben mit gekreuzten Armen

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken; die Füße stehen flach auf dem Boden. Kreuzen Sie die Arme über der Brust.

Heben Sie das Gesäß vom Boden, und strecken Sie die Hüfte. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

3x 10 mal wiederholen

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Stellung des Kindes

Im Vierfüßlerstand bewegen Sie das Gesäß Richtung Fersen und senken den Brustkorb. Halten Sie die Position für einen Moment. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

30 Sek halten.

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



©Physiotools

Bauchpresse - Crunch

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper. Rollen Sie den Oberkörper hoch, heben Sie die Schultern vom Boden ab, und reichen Sie mit den Händen leicht Richtung Füße. Senken Sie die Schultern, und rollen Sie sich dann wieder nach oben. Senken Sie kontrolliert den oberen Rücken zurück auf den Boden.
Hinweis: Ziehen Sie das Kinn an.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Rückenstreckung

Liegen Sie auf dem Bauch, die Arme neben dem Kopf angewinkelt.

Ziehen Sie die Schulterblätter zusammen und nach unten, und heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 3x 30 Sekunden halten

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



©Physiotools

Seitlicher Unterarmstütz (Plank)

Liegen Sie auf der Seite, ein Fuß auf dem anderen oder einer leicht versetzt. Stützen Sie sich auf den Unterarm. Der Ellbogen befindet sich unter der Schulter.

Heben Sie die Hüfte, so dass der Körper eine gerade Linie bildet, und halten Sie die Position. Senken Sie die Hüfte wieder.

Wiederholen Sie 3x 20 Sekunden halten pro Seite

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Ausfallschritte nach vorne

Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, und gehen Sie in die Knie, so dass Ihr hinteres Knie den Boden berührt und die Hüfte voll gestreckt ist. Das Schienbein des vorderen Beines und der Rumpf sind aufrecht. Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie die Fersen in den Boden stemmen und Ihren Fuß zurück neben den anderen bringen.

Hinweis: Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen beidseitig miteinander ausgerichtet.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Kniebeuge - Squat

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position.

Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken. Hinweise:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Schulterstreckung mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, die Arme vor sich gestreckt. In den Händen halten Sie ein vor Ihnen sicher befestigtes Widerstandsband (die Handflächen zeigen nach unten).

Ziehen Sie die Arme nach unten, und drücken Sie die Schulterblätter nach innen. Lassen Sie das Band Ihre Arme langsam und kontrolliert wieder nach vorne ziehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Schulterbeugung mit Widerstandsband

Stehen Sie aufrecht, die Knie leicht gebeugt. In den Händen halten Sie die Enden eines Widerstandsbandes, das unter Ihren Füßen liegt. Ziehen Sie das Band, indem Sie die Arme etwa auf Schulterhöhe führen (die Handflächen zeigen nach unten). Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Hinweise:

- Ziehen Sie die Schultern nicht hoch.
- Halten Sie den Rücken in neutraler Position (Bauch- und Gesäßmuskeln angespannt).

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Physiotherapeutische Übungen für Zuhause



Powerband Auseinanderziehen

Halten Sie im Stehen ein Powerband in den Händen. Heben Sie die Arme gestreckt auf Brusthöhe.

Halten Sie die Arme gestreckt, und ziehen Sie das Band auseinander, indem Sie die Arme seitlich voneinander wegbewegen und die Schulterblätter zusammendrücken. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, wobei Sie dem Zug des Bandes leicht widerstehen.

Wiederholen Sie 3x 10 mal

Tipps für Zuhause: Ergonomischer Arbeitsplatz

Durch einige **Grundregeln aus dem Bereich der Arbeitsplatzergonomie** kann man Verspannungen und Schmerzen in Schultern, Nacken und Rücken effektiv vorbeugen, denn eigentlich sollte das Arbeiten an einem Computerarbeitsplatz keine Beschwerden hervorrufen.

Trotzdem sind häufig Beschwerden an Nacken, Rücken, Handgelenk oder Augen festzustellen, die man mit wenigen Handgriffen am Stuhl, Lichtschalter, Monitor oder Tastatur beseitigen bzw. deutlich lindern kann.

Wichtig ist es, dass der Arbeitsplatz ein möglichst dynamisches Sitzen ermöglicht und sie nicht in Haltungsmuster zwingt, die zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Es sollte der Grundsatz gelten, dass sich nicht der Mensch dem Arbeitsplatz anpasst, sondern dass sich der Arbeitsplatz dem Menschen mit seiner individuellen Körpergröße, Gewicht, Proportionen, Beschwerden, etc. anpasst. Das setzt voraus, dass Ihr Arbeitsplatz möglichst viele Einstellungsmöglichkeiten mit sich bringt, denn nur dadurch wird Ihr Arbeitsplatz ergonomisch, orthopädisch angepasst oder rücken- und gelenkschonend.

In folgenden werden die Mindestvorgaben und Einstellungen aufgelistet, die Ihr Arbeitsplatz hergeben sollte.

Folgende theoretischen Grundregeln sollten beachtet werden:

- Ihre Ober- und Unterarme sollten einen rechten Winkel zur Arbeitsfläche bilden.
- Die Schultern sind dabei entspannt, die Oberarme hängen locker herab.
- Ihre Füße sollten den Boden - oder bei Bedarf auch eine Fußstütze - mit ihrer ganzen Fläche berühren.
- Ober- und Unterschenkel sollten einen rechten Winkel bilden.

Stimmt bei Ihnen die Einstellung von Stuhl und Schreibtisch?

Testen Sie es einfach mit unseren Kurztests.

Je nachdem, ob Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch haben oder einen Arbeitstisch mit fester Höhe, erfahren Sie, ob alles okay ist oder wie Sie Ihre Einstellungen ändern können.



Tipps für Zuhause: Dynamisches Sitzen und Bewegung

Das Zauberwort gegen Beschwerden beim Sitzen lautet: **Bewegung.**

Selbst wenn der Arbeitsplatz perfekt auf Sie eingestellt ist, nimmt Ihnen das nicht die Notwendigkeit von Bewegung. Häufig reichen auch schon kleine aber häufige Veränderungen beim Sitzen, um die Wirbelsäule zu entlasten und ein entspannteres Arbeiten zu ermöglichen.

Versuchen Sie deshalb immer wieder die Position zu verändern, aufzustehen und sich zu bewegen.

Denn: Die nächste Position ist die Bessere!!



Rückenlehne = beweglicher Halt

Auch der beste bzw. teuerste Stuhl lässt kein dynamisches Sitzen zu, wenn er nicht richtig eingestellt ist. Deshalb sollte die Rückenlehne beweglich sein und sollte den Rücken bei Vor- und Rücklage ständig folgen und unterstützen. Durch die Unterstützung wird das Becken automatisch in der richtigen Position gehalten.

Wichtig ist, dass sich die Sitzfläche und die Rückenlehne zueinander angestimmt bewegen, damit die Lendenwirbelsäule immer unterstützt bleibt (siehe Bilder).

Höhenverstellbarer Schreibtisch: Ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann Ihnen sowohl bei der Einstellung der richtigen Höhe im Sitzen als auch im Bereich der Bewegung hilfreich sein. Durch einen höhenverstellbaren Tisch hätten Sie die Möglichkeit einige Zeit im Stehen zu arbeiten, was eine Veränderung der Arbeitshaltung und somit Bewegung und Entlastung bedeutet.

Auch hier ist wieder entscheidend: So viel wechseln wie möglich → **Die nächste Position ist die Bessere!**



Bleiben Sie dran!

AKTIV TRAINING™

Gesundheitssport Programm 2023



SIEG REHA GMBH
SIEG PHYSIO-SPORT GMBH
an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

www.siegreha.de

- ⌘ Medizinisches Gerätetraining
- ⌘ Gesundheitsberatung
- ⌘ Präventionskurse

Gesundheitssport_2023_final.indd 1 18.10.22 15:18

Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00€
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT

www.siegreha.de
Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.

