

ATIVO

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND



GESUNDER DARM GESUNDES IMMUNSYSTEM

Fit in den Frühling!

DAS HORMESIS PRINZIP

„Was dich nicht umbringt,
macht dich stärker“

NEWS

Wir stellen euch
unseren neuen
Mitarbeiter vor.

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Wie heißt es so schön:

„Dein Körper ist dein eigentliches Haus und das solltest du pflegen. Denn umso länger kannst du dich in ihm wohlfühlen und dein Leben genießen.“

Doch je mehr Menschen Sie zu dem Thema Gesundheit oder gesund bleiben befragen, desto mehr Meinungen bekommen Sie zu hören. So geht es auch uns als Therapeuten. Deswegen möchten wir diese Ausgabe nutzen, um Ihnen ein paar unterschiedliche Konzepte und Herangehensweisen an das Thema Gesundheit vorzustellen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Das Ativo-Team

PS: Ihnen hat ein Artikel besonders gut oder überhaupt nicht gefallen? Oder Sie haben vielleicht einen Themenwunsch? Dann freuen wir uns jederzeit über Ihr Feedback! Dieses können sie zu jeder Zeit bei unseren Anmeldekräften, Therapeuten oder per Mail an:

info@ativo-physiotherapie.de senden.



GESUNDER DARM, GESUNDES IMMUNSYSTEM:

Der Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und dem menschlichen Immunsystem

In der Welt der Gesundheit nimmt die Bedeutung einer gesunden Darmflora immer größere Bedeutung ein. Immer mehr Studien zeigen, dass ein intakter Darm einen wesentlichen Einfluss auf das menschliche Immunsystem hat.

Der Darm ist Heimat von Milliarden von Mikroorganismen, die zusammen als Darmflora bezeichnet werden. Diese Mikroorganismen sind, gemeinsam mit dem physiologischen Aufbau des Darms, wichtig für eine Vielzahl von Funktionen, darunter Verdauung, Absorption von Nährstoffen und Stärkung des Immunsystems.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine gesunde Darmflora die Produktion von bestimmten Antikörpern und Zellen des Immunsystems fördert, die dazu beitragen, Infektionen und Krankheiten abzuwehren. Eine gestörte Darmflora dagegen kann zu einer Schwächung des Immunsystems führen und das Risiko für Infektionen und Autoimmunerkrankungen erhöhen.

Um die Darmgesundheit zu fördern und das Immunsystem zu stärken, wird unter anderem empfohlen, eine ausgewogene Ernährung zu sich zu nehmen, die reich an Ballaststoffen ist, sowie regelmäßige körperliche Aktivität und Stressmanagement, da auch unser physisches und psychisches System den Darm in seiner Aktivität unterstützen.

Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Mensch unterschiedlich auf die gleichen Faktoren reagieren kann, da jede Darmflora anders aufgebaut ist. Daher ist es sinnvoll sich über Darmdiagnostische Maßnahmen zu informieren und sich mit einem darauf spezialisierten Arzt oder Therapeut, über das Vorgehen, zu beraten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Darmgesundheit eine entscheidende Rolle für ein gesundes Immunsystem spielt und eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise dazu beitragen können, die Darmflora zu fördern und das Immunsystem zu stärken.



DER SCHWEINEHUND UND DIE ZEIT

Öfter berichten mir Patienten wie schwer es ihnen fällt, mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung oder Sport in ihren normalen Alltag zu integrieren. Wer jetzt an dieser Stelle eine Moralpredigt erwartet, den muss ich jedoch enttäuschen - Denn meine erste innerliche Reaktion in diesen Momenten ist anders, als man es aufgrund meines Berufes vielleicht erwarten würde:

„Versteh´ ich gut! Geht mir auch oft so.“, höre ich mich dann still sagen. Denn natürlich habe ich ihn auch, den inneren Schweinehund. Häufig ist es schwer die Dinge umzusetzen, von denen wir eigentlich genau wissen, dass sie gut für uns sind. Doch warum ist das so und was kann man dagegen tun? Denn irgendwie wollen wir es dann doch alle: spätestens dann, wenn die Gesundheit einem einen ungewollten Denkkettel verpasst.

Der erste Schritt dazu, dass der berühmteste Hund der Welt nicht ständig sein Unwesen treibt ist: Verständnis. Und zwar für sich selbst. Wenn es etwas bringen würde sich für seine Misserfolge oder gebrochenen Vorsätze ins Bockshorn zu jagen, stünden wir jetzt schon alle da wie Superman - Tun wir aber nicht! Wenn du also Lust hast etwas bei dir zu verändern, so ganz ohne schlechtes Gewissen, können dir die folgenden 3 Fragen helfen, um dich positiv zu motivieren:

1: „WIESO MÖCHTE ICH MICH BEWEGEN?“
Vielleicht fühlst du dich unausgelastet, möchtest deinen Körper präventiv unterstützen oder hast sogar akute Schmerzen. Sich dem „Warum“ zu stellen, hilft dir dich auf den Weg zu machen und dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, wenn’s mal nicht so rund läuft.



Die Bezeichnung innerer Schweinehund umschreibt – oft als Vorwurf – die Allegorie der Willensschwäche, die eine Person daran hindert, unangenehme Tätigkeiten auszuführen.

2: „WAS MACHT MIR SPASS?“

Joggen, Schwimmen oder Fitnessstudio ist überhaupt nichts für dich?

Unsere schöne Landeshauptstadt bietet unzählige Angebote und tolle Kurse (sowie z.B. den Ativo-Sportkurs :)), da ist für fast jeden was dabei. Klar, aller Anfang ist bekanntlich schwer aber nur Mut: Wenn eine Gruppe Erwachsener Quidditch am Rheinufer spielen kann, was hält dich dann noch auf? Sei du selbst, suche etwas das dir Freude macht und leg los. Und wenn’s mal besonders schwerfällt: Frag eine Freundin oder einen Freund, zusammen motiviert es sich leichter.

3: „WANN?“

Der wichtigste Schritt zur Umsetzung ist die passende Zeit. Finde für dich heraus wann du deine neue Qualitäts-Zeit für dich stressfrei

unterbringen kannst und freu dich darauf. Zeit, die du in dich investiert ist nie verloren und schon bald wird ein holpriger Start zum Highlight deines Tages.

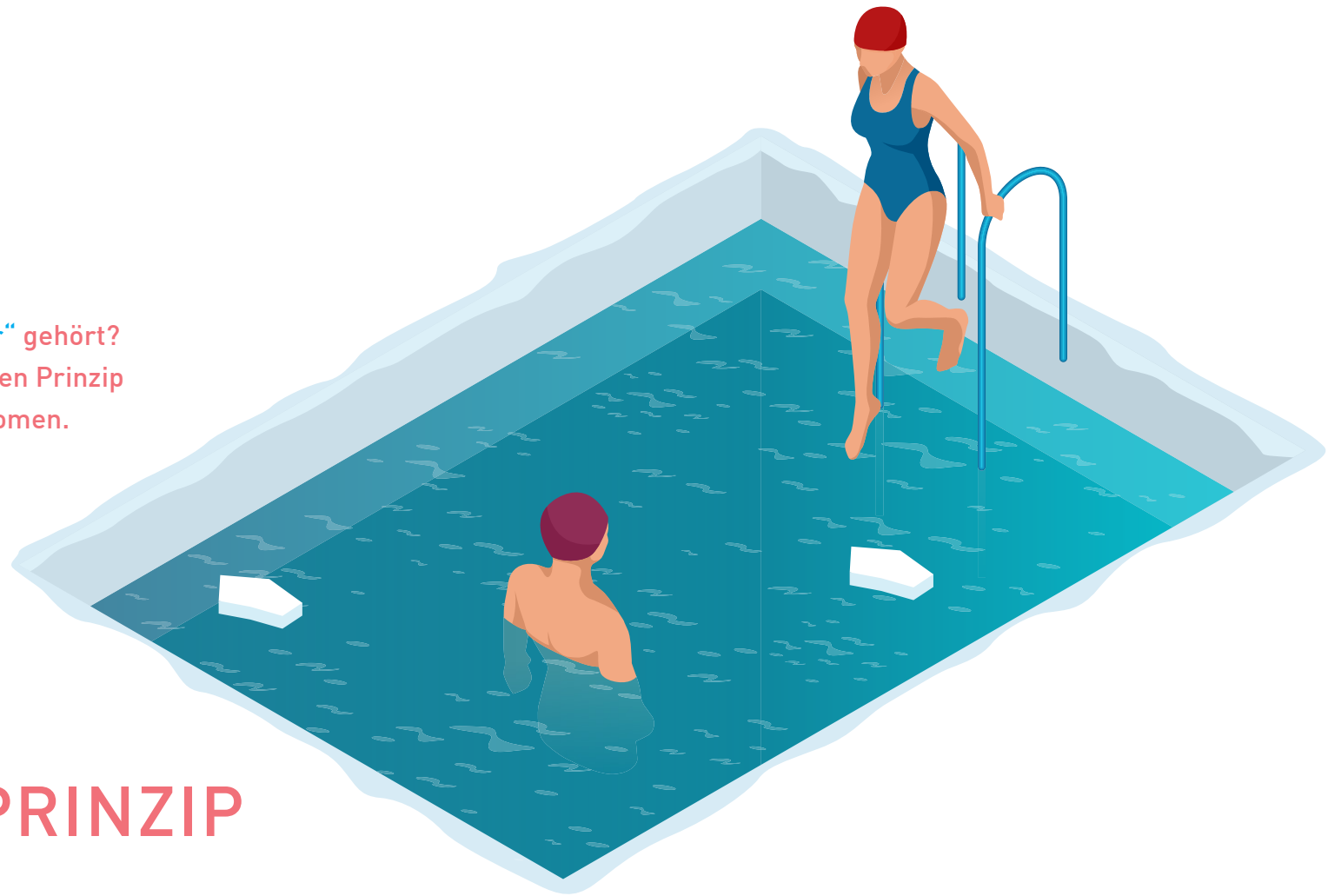
Früher Vogel: Bereits ein 15 Minuten Yoga Video und ein wohlig warmer Tee am Morgen beflügeln ungeahnt den Tag.

Eher Nachtteule: Viele Teamsportarten finden Abends statt, danach hast du dir die Couch dann mehr als verdient. Aber auch die Mittagspause lässt sich super nutzen, um ein bisschen Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Viel Spaß, sei gut zu dir, du packst das.

Deine Claudia

Haben Sie schon einmal das Sprichwort
„Was dich nicht umbringt, macht dich stärker“ gehört?
Dieser Spruch beruht auf einem faszinierenden Prinzip
namens Hormesis, einem biologischen Phänomen.



DAS HORMESIS PRINZIP

Die Hormesis besagt, dass sich eine geringe Belastung durch Stress oder Giftstoffe positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Organismus auswirken kann. Dies mag auf den ersten Blick paradox erscheinen, da wir Stress und Gifte oft als etwas ansehen, das unserem Körper schadet. Wenn der Körper jedoch geringen Mengen an Stress oder Giftstoffen ausgesetzt ist, kann dies eine Reaktion auslösen, die unsere Fähigkeit, mit zukünftigen Stressoren umzugehen, tatsächlich stärkt.

Ein klassisches Beispiel für Hormesis ist Sport. Wenn wir Sport treiben, setzen wir unseren Körper Stress in Form von körperlicher Anstrengung aus. Dieser Stress führt dazu, dass unsere Muskeln abgebaut werden und kleine Risse im Gewebe entstehen. Wenn unser Körper diese Schäden jedoch repariert, stärkt er unsere Muskeln und macht sie widerstandsfähiger gegen zukünftige Belastungen.

Interessanterweise kann Hormesis auch als Reaktion auf die Einwirkung bestimmter Giftstoffe wie Alkohol oder Koffein auftreten. Während hohe Mengen dieser Stoffe für unseren Körper schädlich sein können, können niedrige Mengen tatsächlich eine stimulierende Wirkung auf unsere Zellen haben und unsere allgemeine Gesundheit verbessern.

Es ist wichtig zu wissen, dass das Prinzip der Hormesis keine Einheitslösung ist. Die positiven Auswirkungen der Hormesis hängen von einer Vielzahl von Faktoren ab, darunter die Art und das Ausmaß des Stresses oder des Toxins sowie die genetische Veranlagung und der allgemeine Gesundheitszustand des Einzelnen.

Dennoch hat das Konzept der Hormesis wichtige Auswirkungen auf unser Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden. Anstatt allen Stress und alle Gifte zu vermeiden, sollten wir uns bemühen, uns kleinen, überschaubaren Dosen auszusetzen, die uns helfen können, Widerstandskraft aufzubauen und uns an zukünftige Herausforderungen anzupassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Prinzip der Hormesis ein faszinierendes Phänomen ist, das darauf hindeutet, dass das, was uns nicht umbringt, uns sogar stärker machen kann. Indem wir uns geringen Mengen an Stress oder Giftstoffen aussetzen, können wir eine Reaktion auslösen, die unsere Gesundheit und Widerstandsfähigkeit verbessert. Wenn also das nächste Mal eine schwierige Situation auf Sie wartet, denken Sie daran, dass ein wenig Stress genau das sein könnte, was Sie brauchen, um gestärkt aus dieser Situation hervorzugehen.

UNSERE NEUE UNTERSTÜTZUNG IM TEAM

MEIN NAME:

Johannes Winkelhoch

MEIN ALTER:

24 Jahre

DAS SAGE ICH ÜBER MICH:

Ich bin, denke ich, ein sehr freundlicher und zuvorkommender Mensch, der gerne anderen Menschen hilft und Wissen mit ihnen teilt. Darüber hinaus bin ich sehr entspannt und locker, ab und an eventuell etwas zu entspannt, es sei denn es geht um meinen Sport

DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT:

An erster Stelle ein Hobby-Powerlifter und an zweiter ein leidenschaftlicher Gamer. Ansonsten schlafe und esse ich sehr gerne und sehr viel.

DESWEGEN BIN ICH PHYSIOTHERPEUT GEWORDEN:

Um meinen sportlichen Lifestyle mit meiner Arbeit verbinden zu können



Im offiziellen Shop mit dem Code „ativo5“
5%
sparen
beim nächsten
Einkauf

Dr. Petersohn – ganzheitliche Gesundheit aus Familientradition

Einige haben sie bestimmt schon entdeckt: unter hübschen Glasglocken in der Praxis dekoriert, finden sich seit einigen Wochen Gefäße mit Kapseln und Tabletten. Doch was hat es damit auf sich?

Wir haben uns dazu entschieden eine Kooperation mit Dr. Petersohn einzugehen. Dr. Petersohn ist ein Düsseldorfer Unternehmen, was sich auf Nahrungsergänzungsmittel spezialisiert hat. Entwickelt wurden diese durch das Ärztepaar Dr. Peterson, die bereits 1952 ein Behandlungsinstitut für naturgemäße Heilweisen begründeten. Heute lehrt Dr. med. Hans-Joachim Peterson seit mehr als 30 Jahren Osteopathie im ganzheitlichen Kontext. Das Unternehmen legt viel Wert auf naturreine, orthomolekulare Präparate und schafft ein großes Spektrum an Supplementen.

So gibt es zum Beispiel das Nahrungsergänzungsmittel mit dem Namen „Energie“, was bei gesteigertem Leistungsabfall, erhöhter Belastung, psychosomatischen Erkrankungen und emotionaler Erschöpfung für eine verbesserte Belastbarkeit sorgen soll. Oder auch das Supplement „Arthro“ was bei Arthrose und Gelenkschmerzen genommen werden kann und mit dem Ziel entwickelt wurde, die Kollagenbildung zu unterstützen. Aber auch Magnesium und Kurkuma befinden sich im Angebot von Dr. Petersohn.

Interesse geweckt? Dann stehen wir in der Praxis gerne mit Rat und Tat beiseite. Aber auch auf der Website von Dr. Petersohn finden sich viele Informationen zu den Produkten. **Und das Beste: im offiziellen Shop können mit dem Code: „ativo5“ 5% gespart werden.**

Viel Spaß beim Stöbern.

www.dr-petersohn.com



NEWS



Stefanie Thiel
Blasiusstraße 7
40221 Düsseldorf

Telefon 0211 566 90216
info@ativo-physiotherapie.de
www.ativo-physiotherapie.de