

# ATIVO

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND



## STRESSMANAGEMENT IM ALLTAG

Stress ist unausweichlich, aber wie wir damit umgehen, kann einen großen Unterschied in unserem Wohlbefinden ausmachen.

*Lies mehr auf Seite 4*



### EFFIZIENTES TRAINING

Was ist dran am  
High-Intensity Interval  
Training (HIIT)

### WIE EIN EISBAD DER GESUNDHEIT ZUGUTEKOMMT

Viele Vorteile für  
Körper und Geist

### NEWS

Ingwer und sein Beitrag  
zur Gesundheit

Neu im Team



THE BEST  
PROJECT  
YOU´LL EVER  
WORK ON  
IS YOU

## LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

nun ist es wieder soweit und unsere letzte Ausgabe für dieses Jahr erscheint. Wir können auf ein wunderschönes 11. Ativo Jahr zurückschauen und möchten uns ganz herzlich bei Ihnen und euch bedanken. Das uns entgegengebrachte Vertrauen bestätigt uns alle immer wieder in unserem Beruf.

Um dem nun anstehenden Herbst und Winter zu trotzen, widmen wir diese Ausgabe unserem Immunsystem und möchten Ihnen ein paar Tipps dalassen, wie es positiv beeinflusst werden kann!

Lassen Sie sich überraschen!  
Wir wünschen eine gute Lektüre!

Das Ativo Team

# STRESSMANAGEMENT IM ALLTAG

Viele von uns begleitet mittlerweile ein hektischer Lebensstil mit vielen beruflichen Anforderungen, sozialen Verpflichtungen und persönlichen Herausforderungen. Dadurch nehmen Stress und seine Bewältigung eine immer größer werdende Rolle in unserem Leben ein.

**ES GIBT UNTERSCHIEDLICHE STRATEGIEN, DIE IM ALLTAG ANGEWENDET WERDEN KÖNNEN, DIE WIR HIER, ZUMINDEST ZUM TEIL, VORSTELLEN WOLLEN.**

## **BEWEGUNG UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:**

Regelmäßige körperliche Bewegung hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Stressreduktion. Sportliche Aktivitäten setzen Endorphine frei, die die Stimmung verbessern und Stress abbauen können. Ob Spaziergehen, Laufen, Schwimmen oder Tanzen - körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Spannungen abzubauen.

## **GESUNDE ERNÄHRUNG:**

Eine ausgewogene Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf die geistige Verfassung. Der Konsum von frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und ausreichend Wasser kann die Stressreaktion des Körpers reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

## **ZEITMANAGEMENT:**

Effektives Zeitmanagement kann dazu beitragen, den Stress im Alltag zu minimieren. Die Priorisierung von Aufgaben, das Festlegen realistischer Ziele und das Einrichten von klaren Zeitfenstern für verschiedene Aufgaben können helfen, ein Gefühl der Kontrolle über den Tagesablauf zu bewahren.

## **GRENZEN SETZEN:**

Sich bewusst zu sein, wie viel man leisten kann, und sich selbst Grenzen zu setzen, ist entscheidend, um übermäßigen Stress zu vermeiden. Es ist wichtig zu erkennen, wann man "Nein" sagen muss, um sich selbst vor Überlastung zu schützen.



## **SCHLAF:**

Ausreichender Schlaf ist von entscheidender Bedeutung für die Stressbewältigung. Schlafmangel kann die Stressreaktion des Körpers verstärken und die Fähigkeit zur emotionalen Regulierung beeinträchtigen. Ein gesundes Schlafmuster zu entwickeln, kann die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress stärken.

## **HUMOR UND LACHEN:**

Lachen ist eine natürliche Stressreduktion. Das Teilen von humorvollen Momenten mit anderen kann die Stimmung aufhellen und den Stress abbauen.

Stress ist unausweichlich, aber wie wir damit umgehen, kann einen großen Unterschied in unserem Wohlbefinden ausmachen.

Neben den oben genannten Strategien gibt es auch die Möglichkeit Entspannungstechniken durchzuführen, die dazu beitragen können Stress abzubauen und die Resilienz zu stärken. Deswegen möchten wir euch nachfolgend noch eine kleine Entspannungsübung mitgeben, die ganz einfach im Alltag einzubauen ist:

*Nimm eine bequeme Sitzposition ein und achte dabei auf eine aufrechte Körperhaltung. Dabei sollte deine Atmung tief und gleichmäßig werden.*

- *Schließe nun deine Augen und richte deine Konzentration auf das tiefe Einatmen in den Bauch, wobei sich dieser nach außen ausdehnt.*
- *Zähle nun langsam bis sechs, halte den Atem für drei Zählzeiten an und atme dann entspannt wieder aus, während du erneut bis sechs zählst.*
- *Wiederhole diese Übung bis du eine spürbare Entspannung vernimmst.*

# EFFIZIENTES TRAINING WAS IST DRAN AM HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

Heutzutage spielt Zeiteffizienz eine immer größere Rolle und so ist es kein Wunder, dass auch im Bereich Gesundheit nach effektiven und zeitsparenden Möglichkeiten gesucht wird, um fit zu bleiben, oder auch zu werden.

Eine Lösung für diese Anforderungen findet sich im High-Intensity Interval Training, kurz HIIT. Diese zeitgemäße Trainingsmethode hat in den vergangenen Jahren stark an Beliebtheit gewonnen und verspricht sowohl Fitness-Enthusiasten als auch Neueinsteigern eine wirksame Option zur Steigerung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

HIIT ist eine Trainingsmethode, die auf abwechselnden Intervallen von intensiver körperlicher Aktivität und aktiver Erholung basiert. Während der Belastungsphasen werden Übungen mit hoher Intensität für typischerweise 20 bis 60 Sekunden durchgeführt. Diese werden dann von kurzen Erholungsphasen von etwa 10 bis 30 Sekunden abgelöst. Dieser Wechsel zwischen intensiver Arbeit und Erholung sorgt nicht nur für eine Herausforderung für den Körper,

sondern trägt auch dazu bei, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Herzfrequenz zu steigern. Das Ergebnis ist ein Training, das in kürzerer Zeit durchgeführt werden kann, aber dennoch maximale Ergebnisse erzielt.

Ein bemerkenswerter Vorteil von HIIT ist seine Effizienz, da eine komplette Trainingseinheit oft nur 20 bis 30 Minuten dauert. Dennoch ermöglicht die Intensität des Trainings, in kurzer Zeit signifikante Fortschritte bei Ausdauer, Kraft und Stoffwechsel zu erzielen.

Die Forschung zeigt jedoch auch, dass es keine signifikanten Unterschiede zwischen HIIT und traditionellen Ausdauer- oder Krafttrainingseinheiten in Bezug auf die gesundheitlichen Vorteile gibt. Alle diese Methoden können zur Steigerung der körperlichen Fitness führen, aber HIIT bietet den zusätzlichen Vorteil der Zeitersparnis. Die Wahl des richtigen Trainingsprogramms hängt von den individuellen Zielen, Vorlieben und der körperlichen Verfassung ab.

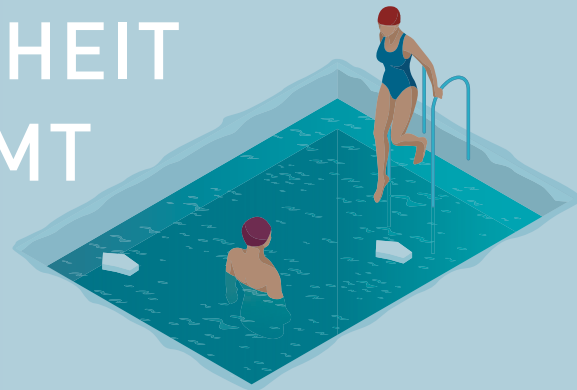
Während HIIT somit einige Vorteile bietet, ist es wichtig zu beachten, dass die hohe Intensität des Trainings auch eine potenzielle Überforderung mit sich bringen kann, insbesondere für Anfänger oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Daher ist es ratsam, vor Beginn eines HIIT-Programms einen Arzt zu konsultieren und sicherzustellen, dass die gewählten Übungen und Intensitäten den individuellen Fähigkeiten entsprechen.

Obwohl HIIT als eigenständige Trainingsmethode effektiv ist, wird es oft als Ergänzung zum Ausdauertraining empfohlen. Während Ausdauertraining dazu dient, die Herz-Kreislauf-Fitness über längere Zeiträume hinweg zu verbessern, kann HIIT dazu beitragen, die anaerobe Kapazität, die Stoffwechselrate und die Kraft zu steigern. Die Kombination beider Trainingsansätze kann eine umfassende Verbesserung der körperlichen Fitness ermöglichen.

Insgesamt bietet das High-Intensity Interval Training (HIIT) eine zeitlich effiziente und herausfordernde Methode, um die körperliche Fitness zu steigern. Mit seinen kurzen, intensiven Intervallen eignet es sich sowohl für diejenigen, die wenig Zeit haben, als auch für diejenigen, die nach Abwechslung in ihrem Trainingsprogramm suchen. Dennoch ist es wichtig, die individuellen Grenzen zu respektieren und sicherzustellen, dass HIIT in ein ausgewogenes Fitnessregime integriert wird, das die Bedürfnisse des eigenen Körpers berücksichtigt.



# WIE EIN EISBAD DER GESUNDHEIT ZUGUTEKOMMT



Eisbäder haben in letzter Zeit viel Aufmerksamkeit erregt, da immer mehr Menschen die eiskalte Erfrischung suchen, um ihrer Gesundheit einen Schub zu geben. Obwohl es auf den ersten Blick paradox erscheinen mag, birgt das Eintauchen in eiskaltes Wasser tatsächlich eine Reihe von Vorteilen für den Körper und Geist.

Eisbäder, auch Kryotherapie genannt, sind kein neues Phänomen. Schon seit Jahrhunderten praktizieren verschiedene Kulturen kalte Wasseranwendungen aus therapeutischen Gründen. Moderne wissenschaftliche Forschung hat jedoch dazu beigetragen, die positiven Auswirkungen von Eisbädern auf die Gesundheit besser zu verstehen.

Eine der unmittelbaren Reaktionen des Körpers auf ein Eisbad ist die Kontraktion der Blutgefäße. Dies führt zu einem Anstieg des Blutflusses im Körperkern, was wiederum eine Entzündungshemmung und Schmerzlinderung bewirken kann. Darüber hinaus wird die Freisetzung von Endorphinen stimuliert, was zu einer verbesserten Stimmung und einem Gefühl der Entspannung führt.

Ein weiterer bemerkenswerter Effekt von Eisbädern ist die Aktivierung des sogenannten braunen Fettgewebes. Dieses Gewebe ist eine Art Fett, das im Gegensatz zum weißen Fettgewebe Kalorien verbrennt, um Wärme zu erzeugen. Setzt man sich regelmäßig einem Kältereiz aus, kann die Aktivität von braunem Fettgewebe erhöht werden, was potenziell zu einem höheren Energieverbrauch und einer verbesserten Stoffwechselgesundheit führt.

Menschen, die regelmäßig Eisbäder nehmen, berichten oft von gesteigerter Energie, besserer Schlafqualität und einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress. Einige Studien deuten auch darauf hin, dass Eisbäder die Immunfunktion stärken können, indem sie die Produktion von immunregulierenden Zytokinen fördern.

Natürlich sollten Eisbäder unter Aufsicht und mit Vorsicht durchgeführt werden. Personen mit bestimmten gesundheitlichen Bedingungen wie Herzproblemen oder Kälteempfindlichkeit sollten vorher Rücksprache mit einem Arzt halten. Dennoch zeigen die wachsende Anzahl von Anhängern und die sich abzeichnenden wissenschaftlichen Beweise, dass Eisbäder mehr sind als nur eine Mutprobe – sie könnten tatsächlich eine eiskalte Wohltat für unsere Gesundheit sein.

# INGWER UND SEIN BEITRAG ZUR GESUNDHEIT



Ingwer wird oft als gesund angesehen aufgrund seiner vielfältigen bioaktiven Verbindungen und gesundheitlichen Vorteile, deswegen erfreuen auch Ingwer-Shots immer größerer Beliebtheit. Hier sind einige Gründe, warum Ingwer als gesundheitsfördernd gilt:

- 1. ENTZÜNDUNGSHEMMENDE EIGENSCHAFTEN:** Ingwer enthält Gingerol, eine bioaktive Verbindung mit starken entzündungshemmenden Eigenschaften. Die Reduzierung von Entzündungen im Körper kann dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten zu verringern
- 2. ANTIOXIDANTIEN:** Ingwer ist reich an Antioxidantien, die dazu beitragen können, Zellschäden durch freie Radikale zu bekämpfen. Dies kann den Alterungsprozess verlangsamen und das Risiko von Herzkrankheiten, Krebs und anderen Erkrankungen reduzieren.
- 3. MÖGLICHE SCHMERZLINDERUNG:** Einige Studien deuten darauf hin, dass Ingwer bei der Linderung von Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen und Menstruationsbeschwerden helfen kann.
- 4. VERDAUUNGSFÖRDERNDE WIRKUNG:** Ingwer kann die Verdauung anregen, indem er die Magenentleerung beschleunigt und die Produktion von Verdauungssäften fördert. Dies kann bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Sodbrennen und Übelkeit hilfreich sein.
- 5. ANTI-ÜBELKEITSMITTEL:** Ingwer wird oft zur Linderung von Übelkeit und Erbrechen eingesetzt, sei es durch Reisekrankheit, Schwangerschaftsübelkeit oder Chemotherapie-bedingte Übelkeit.
- 6. STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS:** Die im Ingwer enthaltenen Antioxidantien können das Immunsystem stärken und dazu beitragen, Infektionen abzuwehren.
- 7. GEWICHTSMANAGEMENT:** Einige Untersuchungen legen nahe, dass Ingwer den Stoffwechsel anregen und den Appetit unterdrücken kann, was bei der Gewichtskontrolle helfen kann.

*Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Forschung zu den gesundheitlichen Vorteilen von Ingwer noch im Gange ist, und nicht alle Wirkungen in jedem Fall gleich sind. Ingwer sollte als Teil einer ausgewogenen Ernährung und eines gesunden Lebensstils betrachtet werden.*

*Außerdem ist zu beachten, dass es mit einigen Medikamenten zu Wechselwirkungen kommen kann!*

## TIPP!

Eine schmackhafte und praktische Möglichkeit Ingwer in seine Ernährung zu integrieren sind z.B. Ingwer-Shots.

Dazu:

100g Ingwer & 100ml Orangensaft und nach Belieben Gewürze wie Zimt oder Kurkuma in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren.

# NEUE UNTERSTÜTZUNG IM TEAM

Seit dem 01. September unterstützt uns Natalie Hecker als Anmeldekraft



## MEIN NAME:

Natalie Hecker

## DAS SAGE ICH ÜBER MICH:

Ich bin ein sehr fröhlicher, lustiger und offener Mensch. Ich glaube ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen und bin sehr hilfsbereit. Manchmal trage ich mein Herz zu sehr auf der Zunge und etwas ungeduldig kann ich auch mal sein.

## DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT:

In meiner Freizeit verbringe ich viel Zeit mit meiner Familie und mit meinem Hund. Ich treffe mich oft mit Freunden und bei Yoga finde ich Entspannung.

## DARAUF FREUE ICH MICH BEI ATIVO:

Ich freue mich sehr über meine neue Herausforderung als Anmeldekraft bei Ativo. Das super liebe und toll organisierte Team und die familiäre Atmosphäre haben mich gleich beim Vorstellungsgespräch angesprochen.

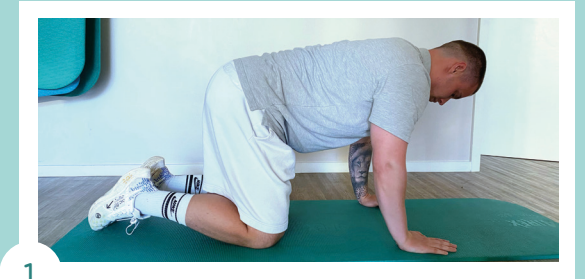
Ich freue mich riesig ein Teil dieses Teams sein zu dürfen.

# NEWS

## ZIEL: KRÄFTIGUNG DER RÜCKEN-, BAUCH- UND GESÄSSMUSKULATUR, SOWIE SCHULUNG DES GLEICHGEWICHTS

**DURCHFÜHRUNG:** Beginne im Vierfüßlerstand. (Hierbei sind die Hände unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken und der Bauch ist fest.)

Nun hebe jeweils den gegenüberliegenden Arm und Bein ab (z.B.: rechtes Bein und linker Arm). Hebe das Bein nur so hoch wie dein Gesäß und Rücken es halten können. Wechsle nun die Seite.



MACHE DIE ÜBUNG 3X10 (JE SEITE 5X)



## ZIEL: VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT DER WIRBELSÄULE

**DURCHFÜHRUNG:** Beginne im Stehen. Die Füße stehen locker nebeneinander. Der Rücken ist grade. Die Arme hängen seitlich herab.

Rolle dich nun Wirbel für Wirbel nach vorne ab. Die Beine bleiben gestreckt und die Arme ziehen nach Richtung Boden. Verharre kurz und roll dich wieder Wirbel für Wirbel nach oben auf. Spanne dabei leicht den Bauch und Rücken an. Atme einmal tief durch und starte von vorne.

WIEDERHOLE 3X5



Stefanie Thiel  
Blasiusstraße 7  
40221 Düsseldorf

Telefon 0211 566 90216  
[info@ativo-physiotherapie.de](mailto:info@ativo-physiotherapie.de)  
[www.ativo-physiotherapie.de](http://www.ativo-physiotherapie.de)