

# ATIVO

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND



## DETOX

Detox ist längst keine kurzfristige Modeerscheinung mehr, sondern vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz, um Körper und Geist zu reinigen und in Einklang zu bringen.

*Lies mehr auf Seite 7*

## ERGONOMISCHES SITZEN

für mehr Wohlbefinden im  
Büroalltag

## DETOX ALS UNTERSTÜTZUNG

zu einem  
gesunden Lebensstil

## UNSERE SPORTVIELFALT BEI ATIVO

Neu im Team

*Neues Jahr,  
neues Glück*



## LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

wie heißt es so schön: Neues Jahr, neues Glück, aber natürlich auch eine neue Chance.

Eine Chance alte Verhaltensmuster aufzubrechen, neue Routinen Einzug halten zu lassen und schlechte Gewohnheiten zu verabschieden.

Wie Sie vielleicht schon aus den letzten Ausgaben wissen, möchten wir Ihnen mit unserem Magazin einen kleinen Schubser in die Richtung der Gesundheit geben. Wir möchten Sie aufklären, Fragen beantworten und Übungen ein klein wenig leichter machen.

Für unseren Einstieg ins neue Jahr steht deshalb nicht nur Detox auf allen Ebenen, sondern auch ganz besonders der Arbeitsplatz am Schreibtisch im Fokus.

Lassen Sie sich überraschen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Das Ativo- Team

# ERGONOMISCHES SITZEN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IM BÜROALLTAG

Die Bedeutung der Ergonomie im Büroalltag kann nicht genug hervorgehoben werden, denn sie trägt wesentlich zum Wohlbefinden und zur eigenen Leistungsfähigkeit bei. Ein zentraler Aspekt dabei ist das ergonomische Sitzen, sei es im Büro oder zu Hause. Der Fokus liegt darauf, die Arbeitsbedingungen an die Bedürfnisse des Menschen anzupassen, um langfristige gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden.

Die Grundlage für die richtige Sitzposition bildet die Vielfalt der Bewegung. Es ist entscheidend, das Sitzen abwechslungsreich zu gestalten, um Verspannungen und Belastungen zu reduzieren. Doch auch die korrekte Sitzhaltung spielt eine entscheidende Rolle. Die Füße sollten mit voller Sohle den Boden berühren, während Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden. Der Rücken sollte festen Kontakt zur Rückenlehne haben, die Sitztiefe ist so einzustellen, dass zwischen Sitzfläche und Kniekehle ein Zwei-Finger-Spalt frei bleibt. Der Oberkörper streckt sich nach oben, um dem Versacken im Stuhl entgegenzuwirken.

Die Position der Unterarme auf dem Schreibtisch und/oder der Armstütze ist ebenso entscheidend. Die Ellenbogen sollten sich in einem 90°-Winkel befinden, die Hand mindestens den Tisch berühren und nur teilweise auf der Maus aufliegen. Der Monitor, die Tastatur und Unterlagen sollten sich in einem optimalen Abstand von 45-80 cm befinden. Einfach zu überprüfen ist der Abstand, indem ein Arm aus Sitzposition nach vorne ausgestreckt wird. Der Monitor sollte nicht ganz erreicht werden können. Bildschirme, die größer sind als 17 Zoll, sind eventuell größere Entfernungen notwendig, um Nacken und Augen zu entlasten.

Von der Höhe sollte der Monitor so eingerichtet sein, dass die oberste Bildschirmzeile auf Augenhöhe platziert ist. Beim Blick auf die Bildschirmmitte, sollte der Kopf leicht nach unten geneigt sein.



Nicht zu vergessen ist die regelmäßige Veränderung der Sitzposition. Drei verschiedene Haltungen können dabei genutzt werden: die vordere, die aufrechte und die hintere Sitzhaltung. Die vordere Position entlastet den Körper, indem der Oberkörper leicht nach vorne geneigt wird. Die aufrechte Position entspricht der „korrekten“ Sitzhaltung und wurde bereits beschrieben. Bei der hinteren Position lehnt sich der Oberkörper entspannt nach hinten, wobei die Beine einen offenen Winkel bilden, ohne den Bodenkontakt zu verlieren.

Eine optimale Büroarbeit sollte sich in Sitz-, Steh- und Laufphasen aufteilen. Idealerweise sollten 45 Minuten im Sitzen, 10 Minuten im Stehen und 5 Minuten im Gehen verbracht werden. Diese einfache Struktur fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern steigert auch die Produktivität und das allgemeine Wohlbefinden.

EINE GUTE CHECKLISTE FINDET SICH Z.B. NOCH EINMAL HIER:





## SITTING BREAKS - DIE BEDEUTUNG VON SITZPAUSEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT UND PRODUKTIVITÄT

In der heutigen modernen Welt verbringen wir immer mehr Zeit damit, in sitzender Position zu arbeiten. Ob im Büro, zu Hause oder unterwegs, das Sitzen hat sich zu einem allgegenwärtigen Bestandteil unseres Lebens entwickelt. Doch was viele von uns nicht wissen, ist, dass stundenlanges Sitzen negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann. In diesem Artikel werden wir die Bedeutung von Sitzpausen untersuchen und wie sie dazu beitragen können, unsere Gesundheit und Produktivität zu verbessern.

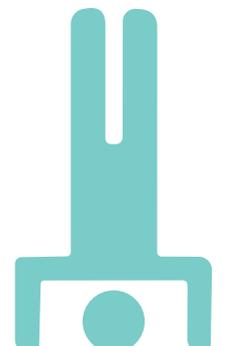
### DER SCHÄDLICHE EINFLUSS DES STÄNDIGEN SITZENS:

Stundenlanges Sitzen kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Eine schlechte Körperhaltung kann zu Rücken- und Nackenschmerzen führen, während ein inaktiver Lebensstil das Risiko von Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöht. Darüber hinaus kann langes Sitzen auch zu einer Verschlechterung der geistigen Gesundheit führen, einschließlich Stress, Angstzuständen und Depressionen.

### DIE VORTEILE VON SITZPAUSEN:

Sitzpausen sind kurze Unterbrechungen, in denen man sich vom Sitzen erhebt und sich bewegt, bestenfalls intensiv. Sie bieten eine Reihe von Vorteilen für unsere Gesundheit und Produktivität. Erstens helfen sie dabei, die Durchblutung zu verbessern und Muskelverspannungen zu lösen, was wiederum Rücken- und Nackenschmerzen vorbeugt. Durch das Aufstehen und Bewegen können wir auch unseren Stoffwechsel anregen und Kalorien verbrennen, was uns dabei unterstützt, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Laut Studien sinken Blutzucker, Insulin und Triglyceridspiegel postprandial (nach dem Essen) signifikant bei regelmäßigen Sitzpausen mit aktiver Bewegung bzw. HIIT Übungen. (2020)

Darüber hinaus haben Sitzpausen auch positive Auswirkungen auf unsere geistige Gesundheit. Indem wir uns von unserem Schreibtisch entfernen und uns bewegen, können wir Stress abbauen und unsere Konzentration und Kreativität steigern. Studien haben gezeigt, dass kurze Bewegungspausen während der Arbeit zu einer verbesserten kognitiven Leistung führen können.



### WIE MAN SITZPAUSEN IN DEN ARBEITSALLTAG INTEGRIERT:

Es ist wichtig, Sitzpausen in unseren Arbeitsalltag zu integrieren, um die Vorteile zu nutzen. Hier sind einige praktische Tipps, wie man dies erreichen kann:

1. Planen Sie alle 90 Minuten eine Sitzpause ein und machen Sie eine aktive Übung 1-2 Minuten lang, die Sie ausser Puste kommen lässt.  
Bsp. : Hampelmänner, Kniebeugen, Burpees, Liegestütze (auch Frauenliegestütz) Treppe zügig auf und ab laufen, tanzen, Skippings etc.  
Lassen Sie ihrer Kreativität freien lauf.
2. Stehen Sie alle 30 Minuten auf und machen Sie einige einfache Dehnübungen. Dies kann helfen, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu verbessern.
3. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu bewegen. Statt E-Mails zu schreiben, können Sie persönlich zu einem Kollegen gehen. Nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs. Kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen.
4. Probieren Sie alternative Sitzgelegenheiten aus. Ein Stehpult oder ein Balancekissen können dazu beitragen, dass Sie nicht den ganzen Tag in derselben Position verharren.
5. Planen Sie regelmäßige Aktivitäten in Ihren Arbeitstag ein. Gehen Sie in Ihrer Mittagspause spazieren oder machen Sie eine kurze Yoga- oder Stretching-Session.

### FAZIT:

Sitzpausen sind von großer Bedeutung für unsere Gesundheit und Produktivität. Indem wir uns regelmäßig bewegen und uns von stundenlangem Sitzen fernhalten, können wir Rückenschmerzen vorbeugen, unsere geistige Gesundheit verbessern und unsere Arbeitsleistung steigern. Es liegt an uns, diese kleinen Veränderungen in unseren Alltag zu integrieren und langfristig von den Vorteilen zu profitieren. Also, warum nicht jetzt gleich aufstehen und eine kurze Pause einlegen?

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.



# DETOX ALS UNTERSTÜTZUNG ZU EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL

Manche von uns assoziieren Detox mit einer wohltuenden Entgiftung, während es für andere zweifellos auch mit langwierigen Herausforderungen verbunden ist.

Detox ist jedoch längst keine kurzfristige Modeerscheinung mehr, sondern vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz, um Körper und Geist zu reinigen und in Einklang zu bringen. In diesem Artikel werden wir uns mit verschiedenen Aspekten des Detox beschäftigen, einschließlich der Bedeutung des Begriffs, dem Entzug von Zucker, der Rolle von gesunden Lebensmitteln, Sport und Bewegung sowie dem immer relevanter werdenden Digital Detox.

## WAS BEDEUTET DETOX?

Detox ist eine verkürzte Form des Begriffs "Entgiftung". Es bezieht sich auf den Prozess, durch den der Körper von schädlichen Substanzen befreit wird, um sein Gleichgewicht und seine optimale Funktionsweise wiederherzustellen. Diese schädlichen Substanzen können durch Umweltverschmutzung, schlechte Ernährung, Stress und andere Faktoren in unseren Körper gelangen.

## DETOX VON ZUCKER

Eine der bedeutendsten Formen von Detox ist der Verzicht auf übermäßigen Zucker. Zucker kann nicht nur zu Gewichtszunahme und Diabetes beitragen, sondern auch das Immunsystem schwächen und die Energielevels beeinträchtigen. Ein effektiver Zuckerentzug beinhaltet die Reduzierung von zugesetztem Zucker in Lebensmitteln und Getränken sowie die Fokussierung auf natürliche Zuckerquellen wie Obst.

## GUTE LEBENSMITTEL FÜR DIE ENTGIFTUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für einen erfolgreichen Detox. Frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und hochwertige Proteine sollten einen festen Platz auf dem Speiseplan haben. Diese Lebensmittel liefern wichtige Nährstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe, die den Entgiftungsprozess unterstützen und gleichzeitig für eine optimale Gesundheit sorgen.



## SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung spielt eine Schlüsselrolle beim Detox. Durch körperliche Aktivität wird nicht nur die Durchblutung verbessert, sondern auch der Schweiß hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Regelmäßiger Sport, sei es in Form von Joggen, Yoga oder Krafttraining, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die mentale Verfassung.

## DIGITAL DETOX

In unserer von Technologie geprägten Ära ist Digital Detox eine weitere wichtige Facette des ganzheitlichen Entgiftungsprozesses. Der ständige Gebrauch von Smartphones, Tablets und Computern kann zu Überlastung und Stress führen. Durch bewusste Pausen von digitalen Geräten kann man nicht nur Stress abbauen, sondern auch die Konzentration steigern und die Qualität des Schlafes verbessern.

## FAZIT

Detox ist mehr als nur ein vorübergehender Trend – es ist ein lebenslanger Prozess, der darauf abzielt, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Verzicht auf übermäßigen Zucker, die Auswahl gesunder Lebensmittel, regelmäßige Bewegung und die bewusste Reduzierung digitaler Ablenkungen sind Schritte in die richtige Richtung. Indem wir uns auf diese Aspekte des Detox konzentrieren, können wir nicht nur unsere physische Gesundheit verbessern, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigern und einen nachhaltigen Weg zu einem gesünderen Leben einschlagen.

## DETOX FÜR ZWISCHENDURCH: BÜRSTENMASSAGEN

Die Hauptmotivation für Bürstenmassagen liegt in ihrer Fähigkeit, die Durchblutung der Haut zu fördern. Durch sanftes Bürsten mit einer speziellen Massagebürste wird die Blutzirkulation angeregt, was zu einer verbesserten Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Haut führt. Dieser Effekt kann dazu beitragen, die Hautstruktur zu verbessern und einen gesunden Glanz zu verleihen.

Darüber hinaus unterstützt die Bürstenmassage den Lymphfluss. Das lymphatische System spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers, indem es Abfallstoffe und Toxine ausscheidet. Durch die Bürstenmassage wird dieser Prozess stimuliert, was zu einer effizienteren Entgiftung beitragen kann.

## WIE WERDEN BÜRSTENMASSAGEN DURCHFÜHRT?

Der Schlüssel zu einer effektiven Bürstenmassage liegt in der Wahl der richtigen Bürste und der korrekten Anwendungstechnik. Verwenden Sie eine Massagebürste mit Naturborsten, idealerweise mit einem langen Griff für schwer zugängliche Bereiche.

Die Massage beginnt am besten bei den Füßen und bewegt sich in aufwärts gerichteten, kreisenden Bewegungen entlang der Beine, Arme und des Rückens. Besondere Aufmerksamkeit sollte den lymphatischen Bereichen, wie den Leistengegend und den Achselhöhlen, geschenkt werden. Es ist ratsam, sanften Druck auszuüben, um die Haut zu stimulieren, jedoch ohne sie zu irritieren.

Es wird empfohlen, Bürstenmassagen vor dem Duschen oder Baden durchzuführen, um die abgelösten Hautschuppen zu entfernen und die Poren zu öffnen. Nach der Massage kann eine feuchtigkeitsspendende Lotion oder Öl aufgetragen werden, um die Haut zu nähren.

Die regelmäßige Integration von Bürstenmassagen in die Pflegeroutine kann nicht nur zu einem verbesserten Hautbild führen, sondern auch ein Gefühl der Entspannung und Revitalisierung von Kopf bis Fuß vermitteln. Gönnen Sie sich diese einfache, aber wirkungsvolle Wellness-Praxis, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## WEITERE TIPPS UND DETOX UNTERSTÜTZENDE REZEPTE FINDEN SIE

### ZUM BEISPIEL VON LUVOS:



# UNSERE SPORTVIELFALT BEI ATIVO

Wir alle wissen eigentlich, dass Sport förderlich für die Gesundheit ist und dass wir uns mehr bewegen sollten. Dieses Bewusstsein für einen aktiven Lebensstil beschränkt sich jedoch nicht nur auf den Januar – wir tragen es das ganze Jahr über mit uns. Um das Thema Sport für Sie attraktiver zu gestalten, bieten wir in unserer Praxis eine Vielzahl von Kursen an, die entweder von unseren Therapeuten oder von qualifizierten Trainern, die unsere Räumlichkeiten mieten, geleitet werden.

Lassen Sie uns nun die verschiedenen Möglichkeiten näher betrachten, denn obwohl alle Kurse das gemeinsame Ziel verfolgen, in der Gruppe viel Spaß zu haben, legen sie jeweils unterschiedliche Schwerpunkte.

Montags und mittwochs bieten wir beispielsweise unsere Bodyfit-Kurse an, die darauf abzielen, die allgemeine Fitness durch verschiedene Übungen zu steigern. Dabei kommen diverse Hilfsmittel wie Hanteln, Matten und andere Geräte zum Einsatz.

Im Anschluss an den Bodyfit-Kurs am Mittwoch findet unser Pilates-Kurs statt, unterrichtet von Karina. Pilates ist nicht nur ein Ganzkörpertraining, sondern konzentriert sich besonders auf die Tiefenmuskulatur der Körpermitte. Einzigartig ist auch die Verbindung von Dehn- und Kräftigungsübungen mit einer speziellen Atemtechnik.

Yoga steht bei uns dienstags, donnerstags und samstags auf dem Programm und wird von Uschi und Nadine geleitet. Ähnlich wie Pilates kombiniert Yoga Dehnung, Kräftigung und Entspannung, alles verbunden mit einer Atemtechnik. Für diejenigen, die es gerne etwas anspruchsvoller mögen, bietet sich unser YogaBoard-Kurs bei Sinje dienstags an. Hier erfolgt das Yoga nicht auf einer Matte, sondern auf einem großen Holzbrett, das die Form eines Surfbretts hat.

Wenn Yoga auch oder gerade für Ihre Kinder interessant ist, dann sollten Sie sich bei Lorenz melden. Jeden Freitag führt er in unserer Praxis spielerisch und unterhaltsam Kinderyoga durch.

Wenn Sie eher der Einzelgänger sind oder sich nicht fest an bestimmte Zeiten binden können, bieten wir Ihnen die freie Nutzung unserer Geräte an. Zusätzlich steht Ihnen die Nutzung des Galileo zur Verfügung – eine Vibrationsplatte mit einer einzigartigen Schwingungstechnik, die insbesondere das Training der Tiefenmuskulatur ermöglicht. Mit einem individuell für Sie erstellten Programm kann das Galileo zur Verbesserung von Gleichgewicht, Stabilität und Kraft genutzt werden. Wenn Sie interessiert sind, werfen Sie einfach einen Blick auf unseren Kursplan [auf der folgende Seite](#) oder auf unserer Website.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
18:30-19:30Uhr Bodyfit Kurs mit Claudia	19:30-20:45Uhr Yoga * mit Nadine (Level 1-2) auch Online möglich	19:00-20:00Uhr Bodyfit Kurs mit Piesi	18:45-19:45 Uhr Living * Mindfulness mit Mell	17:00-18:00 Uhr Yoga for Kids mit Lorenz (9-13 Jahre)	09:30-11:00Uhr Yoga * mit Uschi (Level 1-2) auch Online möglich
			19:15-20:45 Uhr Yoga * mit Uschi (Open Class) auch Online möglich		
			20:15-21:15 Uhr Pilates * mit Karina		
			19:30-20:30Uhr Yogaboard * mit Sinje		

Start  
3.01.24

\* Diese Kurse werden von der Krankenkasse anerkannt!

**YOGABOARD:**

Das Yoga Board ist eine echte Herausforderung mit höchstem Spaßfaktor und bringt das Gefühl von Wasser an Land. Um auf dem Board stehen bleiben zu können, muss der Sportler die geschwungene Unterseite ausgleichen. Das ist ein Balanceakt, dass das Herz eines jeden Brettliebhabers höher schlagen lässt. Das gilt für Surfer gleichermaßen wie für Snowboarder.

**BODYFIT:**

Der BODYFIT Kurs soll eine allgemeine Verbesserung und Wiederherstellung der körperlichen Fitness erreichen. Angeboten wird ein Zirkeltraining mit verschiedensten Geräten (TRX, Hanteln, Aerobar, Faszienrolle u.v.m.).

**YOGA:**

YOGA bei ativo eignet sich für alle Menschen, die gern Yoga machen bzw. es kennen lernen möchten. Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene – bei uns sind alle herzlich willkommen und gut aufgehoben. Der Kurs umfasst körperliche Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung, Atemübungen für eine größere Sauerstoffzufuhr und einfache geistige Übungen zur Stressbewältigung sowie Steigerung der Konzentration. Genießen Sie die ganzheitliche Wirkung des bereits über 3000 Jahre alten, bewährten Yoga Systems.

**PILATES:**

Pilates ist ein gelenkschonendes und effektives Ganzkörpertraining, dass aus Dehn- u. Kräftigungsübungen besteht in Verbindung mit einer Atemtechnik. Primär wird die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur der Körpermitte angesprochen und dadurch die Körperhaltung verbessert. Durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen wird die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Pilates ist für all jene geeignet, die bis ins hohe Alter fit und gesund sein sowie Schäden am Bewegungsapparat präventiv entgegen wirken wollen.

## NEUE UNTERSTÜTZUNG IM TEAM

Seit Mitte Dezember unterstützt unsere physiotherapeutische Auszubildende Tala Rotert unser Team.



### MEIN NAME:

Tala Rotert

### DAS SAGE ICH ÜBER MICH:

Ich bin offen viel Neues zu lernen und Dinge auszuprobieren. Ich kann mich gut in Menschen hinein fühlen und bin sehr hilfsbereit.

### DAS MACHE ICH GERNE IN MEINER FREIZEIT:

In meiner Freizeit lese ich sehr gerne Romane und mache Kraftsport im Fitnessstudio.

### DESWEGEN MÖCHTE ICH PHYSIO WERDEN:

Ich möchte Menschen helfen können, ihre Lebensqualität zu verbessern. Durch frühe Erfahrungen mit Physio habe ich schnell gemerkt, wie wichtig dieser Beruf ist und man diesen nicht ersetzen kann.

### DARAUF FREUE ICH MICH BEI ATIVO:

Ich freue mich auf ein tolles Team, nette Patienten und darauf viel Neues zu lernen.

# NEWS

### ZIEL:

## DEHNUNG DER BRUSTMUSKULATUR UND FASZIE

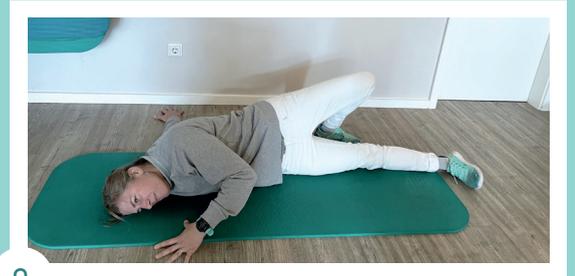
**AUSGANGSSTELLUNG:** Lege Dich auf den Bauch und strecke einen Arm seitlich im 90 Grad Winkel zu Dir ab. Winkle dann das gegenüberliegende Bein an, so dass die Fußsohle zur Decke zeigt

1



**AUSFÜHRUNG:** Lasse jetzt deinen Fuß über dein ausgestrecktes Bein nach hinten sinken und stelle es auf. Dadurch kommt der Oberkörper in eine Drehung in Richtung deines ausgestreckten Armes. Du solltest einen Zug im vorderen Brustbereich bis Schulter spüren.

2



**GUT BEI:** Haltungsproblemen, Blockierungen im Brustwirbelbereich, nach erkältungsbedingten Infekten



1

### ZIEL:

## STABILISATION DER WIRBELSÄULE (BESONDERS BRUSTWIRBELSÄULE)

**AUSGANGSSTELLUNG:** Setze dich auf einen Hocker, Stuhl oder auch Pezziball, die Arme hängen seitlich am Körper entlang und die Ellenbogen sind angewinkelt; die Handflächen zeigen zueinander.

**AUSFÜHRUNG:** Bewege jetzt schnell, aber kontrolliert beide Unterarme abwechselnd auf und ab, sodass es eine „Hackbewegung“ wird.

**GUT BEI:** Instabilität in der Wirbelsäule (besonders Brust), Haltungsprobleme

2





Stefanie Thiel  
Blasiusstraße 7  
40221 Düsseldorf

Telefon 0211 56690216  
[info@ativo-physiotherapie.de](mailto:info@ativo-physiotherapie.de)  
[www.ativo-physiotherapie.de](http://www.ativo-physiotherapie.de)