

Physiopark

R E G E N S B U R G



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2024

1. Frühlingsenergie tanken: mit Bewegung den Winterblues“ abschütteln
2. Übungsvideo: Aktiv am Schreibtisch – kleine Sporteinheiten für das Büro
3. Onkologie-Sporttherapie
4. Angebot: Aktiv in den Frühling – mit dem Physiopark

Unser März-Newsletter steht ganz im Zeichen der Bewegung. Nach unserem Physiopark-Motto: „Bewegung heilt – wir bewegen Sie.“ Bewegung ist ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Arbeit und gehört zu einer ganzheitlichen physiotherapeutischen Behandlung. Sport und Bewegung können jedoch auch dabei helfen, dass Sie gar nicht erst auf eine Physiotherapie angewiesen sind sondern Erkrankungen des Bewegungsapparates ganz vermeiden. Und sportliche Betätigung bewegt noch mehr – gehen Sie auf Entdeckungstour:



1. Frühlingsenergie tanken: mit Bewegung den Winterblues“ abschütteln

Mit dem Frühling vor der Tür und den wärmeren Temperaturen rückt auch die Motivation, wieder aktiver zu werden, näher. Sport kann uns dabei nicht nur helfen, fit und gesund in die wärmere Jahreszeit zu starten, sondern bietet auch eine Vielzahl von positiven Effekten auf unsere Gesundheit.

Regelmäßige körperliche Aktivität ist nicht nur gut für unseren Körper, sondern auch für unseren Geist. Die Auswirkungen von Sport auf die Gesundheit sind vielfältig und nachweislich positiv. Durch regelmäßige Bewegung steigern wir nicht nur unsere körperliche Fitness, sondern auch unser allgemeines Wohlbefinden. Sport hilft dabei, Stress abzubauen, die Stimmung zu



3. Aktiv in den Frühling – mit dem Physiopark

Bauen Sie Schritt für Schritt frische Energie auf – starten Sie mit einem effektiven Trainingsprogramm. Bei uns im Physiopark ist das bestens möglich.

Unabhängig von einer Behandlung können Sie im Physiopark

verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Eine aktive Lebensweise trägt auch dazu bei, das Risiko für verschiedene chronische Krankheiten wie Herzbeschwerden, Diabetes, und sogar Krebs zu reduzieren. Hierrauf gehen wir im dritten Artikel dieses Newsletters ein. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, eine bessere Lebensqualität haben und länger leben können.

Darüber hinaus spielt Bewegung eine entscheidende Rolle in der Behandlung und Prävention von Krankheiten. Sporttherapie wird zunehmend als integraler Bestandteil bei der Behandlung von verschiedenen gesundheitlichen Problemen angesehen. Physiotherapeut*innen nutzen gezielte Übungen und Bewegungstherapien, um die Genesung und Rehabilitation bei Verletzungen oder Krankheiten zu unterstützen.

Begleitende Übungen im Rahmen einer physiotherapeutischen Behandlung sind entscheidend, um die Funktionalität des Körpers wiederherzustellen und die langfristige Gesundheit zu fördern. Diese Übungen sind speziell darauf ausgerichtet, Muskelkraft, Flexibilität und Ausdauer zu verbessern, um die Beweglichkeit und Mobilität zu erhalten oder wiederherzustellen.

Durch eine gezielte Kombination von Bewegung und Therapie können Patient*innen ihre Gesundheit wiedererlangen und ihre Lebensqualität verbessern. Physiotherapeut*innen spielen dabei eine wichtige Rolle, indem sie individuelle Behandlungspläne entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Ziele ihrer Patient*innen zugeschnitten sind.

Insgesamt zeigt sich deutlich, dass Sport und Bewegung nicht nur dazu beitragen, fit und gesund zu bleiben, sondern auch eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Krankheiten spielen. Mit dem Frühling als perfekter Zeitpunkt, um wieder aktiver zu werden, sollten wir die Gelegenheit nutzen, unseren Körper zu stärken und unsere Gesundheit zu fördern – sei es durch regelmäßiges Training im Fitnessstudio, Spaziergänge in der Natur oder gezielte Übungen zur Rehabilitation unter Anleitung von Physiotherapeut*innen.



2. Übungsvideo: Aktiv am Schreibtisch – Kleine Sporteinheiten für das Büro

Unsere Kollegin Barbara Debald (The Active Way) ist auf mobile Physiotherapie und Training spezialisiert. Als ausgebildete Physiotherapeutin unterstützt sie Menschen bei Themen rund den Körper mit einem klaren Ziel: mehr Wohlbefinden. Mit ihren fachlich fundierten Übungsvideos bereichert sie seit einiger Zeit unsere Newsletter Ausgaben.

In einer Welt, in der die meiste Zeit des Tages im Sitzen verbracht wird, kann es eine Herausforderung sein, genug Bewegung in den Alltag zu integrieren. Besonders im Büro, wo lange Stunden am Schreibtisch verbracht werden, kann dies zu einem Problem werden. Aber es gibt Lösungen! Kleine Sporteinheiten direkt am Arbeitsplatz können dazu beitragen, den Körper in Bewegung zu bringen, die Durchblutung zu fördern. Man kann frische Energie tanken ohne dabei die Arbeit zu vernachlässigen. Ganz im Gegenteil – wer fit ist, leistet mehr.

Die kleinen Sporteinheiten können in den Arbeitsalltag integriert werden, ohne viel Zeit oder Platz in Anspruch zu nehmen. Sie können helfen, Steifheit und Spannung zu reduzieren, die Durchblutung zu verbessern und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Denken Sie daran, regelmäßige Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden, auch während der Arbeitszeit!

Hier können Sie das Video anschauen:

[Full Body mini Workout mit Bürostuhl für zwischendurch im Büro oder zu Hause](#)

trainieren. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

1. „Kranken Gymnastik am Gerät“ (KGG, ärztlich verordnet)
2. Erwerben Sie eine 10er-Karte, einen Viertel-, Halb- oder Jahresvertrag

Natürlich können Sie Ihr Trainingsprogramm entsprechend Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen individuell anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z.B. einen Aktivurlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten.

Unsere Sportwissenschaftler*innen beraten Sie gerne!

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Medizinische Trainingstherapie im Physiopark](#)

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=60e0b1e0b3&e=a6762b67>

Tipps für ein gesundes Leben von „The Active Way“ gibts auch auf Instagram:

www.instagram.com/the.active.way



Onkologischer Sport, auch als Krebsstherapie oder Onkologie-Sporttherapie bekannt, bezieht sich auf speziell angepasste Bewegungsprogramme für Menschen, die von Krebs betroffen sind. Diese Art von Sporttherapie zielt darauf ab, den Betroffenen während und nach der Krebsbehandlung körperliche und psychische Unterstützung zu bieten. Onkologischer Sport kann verschiedene Formen annehmen, darunter aerobe Übungen, Krafttraining, Flexibilitätsübungen und Entspannungstechniken wie Yoga oder Tai Chi.

Der Hauptzweck onkologischer Sporttherapie besteht darin, den Patient*innen dabei zu helfen, ihre körperliche Funktionsfähigkeit zu verbessern, ihre Lebensqualität zu steigern und mögliche Nebenwirkungen der Krebstherapie zu mildern. Diese Therapie kann in allen Phasen der Krebserkrankung eingesetzt werden, von der Diagnose über die Behandlung bis hin zur Genesung und Rehabilitation.

Ein wichtiger Aspekt onkologischer Sportprogramme ist die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Patient*innen. Da Krebs und die damit verbundenen Behandlungen eine Vielzahl von körperlichen und emotionalen Herausforderungen mit sich bringen können, ist es entscheidend, dass das Bewegungsprogramm entsprechend den spezifischen Umständen der Patient*innen gestaltet wird. Dies kann bedeuten, dass die Intensität, Dauer und Art der Übungen je nach dem aktuellen Gesundheitszustand, den Behandlungszielen und den persönlichen Vorlieben des Patienten angepasst werden müssen.

Die Vorteile onkologischer Sporttherapie sind vielfältig und umfassen:

1. **Verbesserte körperliche Fitness:** Sportliche Aktivitäten können dazu beitragen, die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination zu verbessern, was den Patient*innen dabei helfen kann, mit den physischen Anforderungen der Krebsbehandlung und der Genesung besser umzugehen.
2. **Reduzierung von Nebenwirkungen:** Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, die Nebenwirkungen von Krebstherapien wie Müdigkeit, Muskelschwäche, Übelkeit und Schlafstörungen zu lindern.
3. **Psychosoziale Unterstützung:** Sportliche Aktivitäten können auch dazu beitragen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Dies kann besonders wichtig sein, da viele Krebspatient*innen mit Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Belastungen konfrontiert sind.
4. **Unterstützung der Rehabilitation:** Onkologischer Sport kann eine wichtige Rolle bei der Rehabilitation nach Operationen, Bestrahlung oder Chemotherapie spielen, indem er hilft, die körperliche Funktionsfähigkeit wiederherzustellen und die Lebensqualität zu verbessern.
5. **Stärkung des Immunsystems:** Einige Studien legen nahe, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Immunsystem stärken kann, was für Krebspatient*innen besonders wichtig sein kann, da sie möglicherweise ein erhöhtes Risiko für Infektionen haben.

Es ist wichtig zu betonen, dass onkologischer Sport kein Ersatz für medizinische Behandlungen ist, sondern vielmehr als ergänzende Maßnahme betrachtet werden sollte. Vor Beginn eines Sportprogramms sollten Krebspatient*innen immer mit ihren Ärztinnen und Ärzten oder anderen medizinischen Fachkräften Rücksprache halten, um sicherzustellen, dass die Aktivitäten sicher und angemessen sind, insbesondere wenn sie sich noch in Behandlung befinden oder gesundheitliche Einschränkungen haben.

...

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:<https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=60e0b1e0b3&e=a6762b6707>

...

Zum Thema Datenschutz:

Wir freuen uns sehr, dass wir Sie mit Informationen versorgen dürfen! Dafür haben wir folgende Daten gespeichert: Ihre E-Mail Adresse sowie ggf. Ihren Vor- und Nachnamen. Diese Daten verwahren wir sorgsam, geben sie an niemanden weiter und nutzen sie ausschließlich, um Ihnen unseren Physiopark-Newsletter per E-Mail zu senden. Am Ende jeder E-Mail, die Sie von uns erhalten, finden Sie einen Link über den Sie Ihre Daten einsehen und ändern können sowie einen weiteren, mit dem Sie sich vom Verteiler abmelden können, falls Sie keine Informationen mehr erhalten möchten.

Copyright © 2024 Physiopark Regensburg, All rights reserved.
Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Newsletter!
Unsere Anschrift lautet:
Physiopark Regensburg
Im Gewerbepark B 20
Regensburg 93059
Germany

[newsletter abbestellen](#) | [meine Anmeldeinformationen ändern](#)