

Liebe Bürgerinnen und Bürger

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Bald ist es soweit, die schönste Zeit des Jahres – URLAUB!

Wer seinen Urlaub nicht auf Balkonien verbringt, nutzt zumeist das Auto, die Bahn oder das Flugzeug um an den heißersehten Urlaubsort zu gelangen. Nicht schön, aber für die wenigen freien Wochen im Jahr nimmt man längere Strecken gerne in Kauf.... Wenn es nur nicht immer so eng und langweilig wäre – stundenlanges Sitzen und Warten bis das Ziel endlich erreicht ist...

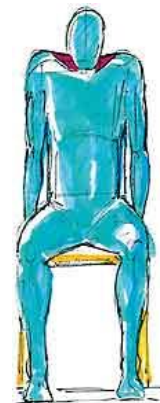
Langweilen Sie sich nicht, nutzen Sie die Zeit für kleine Bewegungseinheiten und beugen Sie gleichzeitig gesundheitlichen Gefahren z.B. beim Fliegen vor. Ok, der Platz im Flugzeug, der Bahn oder dem Auto ist begrenzt, aber schon kleine Übungen bringen Abwechslung und verringern das Thromboserisiko, Gelenk- und Nackenschmerzen und Muskelverspannungen.

Vorbereitungen:

Bringen Sie Ihren Sitz in eine aufrechte Position und setzen Sie sich auf die vordere Hälfte der Sitzfläche. Stellen Sie die Füße Kniebreit ab und richten Sie die Fußspitzen leicht nach außen. Ober- und Unterschenkel bilden möglichst rechte Winkel. Richten Sie den Blick nach vorne und legen Sie die Arme locker auf die Armlehnen. Kippen Sie nun noch das Becken leicht nach vorne um eine aufrechte Sitzposition zu erreichen. Und schon geht's los

Dehnung der Nacken und Schultermuskulatur

Ziehen Sie die Schultern soweit nach oben wie möglich. Halten Sie die Spannung ca. 10 Sekunden und lösen Sie sie anschließend aktiv und bewusst wieder auf. Spüren Sie wie die Spannung ihre Schultern verlässt. Bleiben Sie ca. 10 Sekunden in dieser entspannten Haltung sitzen, ziehen Sie dann aktiv die Schultern nach unten, halten Sie auch diese Position wieder ca. 10 Sekunden. Fühlen Sie die Spannungsänderungen in Ihren Schultern und im Nacken aktiv. Wiederholen Sie diese Übung ca. 5-10-mal. Als Variation können Sie die Schultern auch nach vorne oder hinten ziehen.

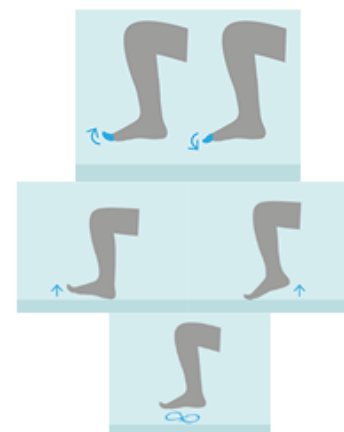


Übung für Nacken und Schultern

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und drücken Sie die Ellenbogen aktiv nach außen. Üben Sie mit dem Hinterkopf leichten Druck auf die gefalteten Hände aus. Halten Sie die Spannung wieder ca. 10 Sekunden an und entspannen sie aktiv. Wiederholen Sie diese Übung mindestens 5 Mal.

Aktive Beine – gesunde Beine

Schon kleine Bewegungen der Zehen, Füße und Beine verringern das Thromboserisiko bei Langstreckenflügen enorm. Krallen und spreizen Sie ihre Zehen im Sitzen abwechselnd ca. 5-10-mal pro Fuß. Im Anschluss, ziehen Sie die Füße fest an und strecken Sie sie wieder. Federn sie von der Ferse auf den Ballen und zurück, oder malen Sie eine acht auf den Flugzeugboden. Alle Übungen gehen am besten ohne Schuhe.



Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

Bleiben Sie aktiv, egal wie lange die Fahr in den Urlaub oder wie eng der Platz auch sein mag. Schon kleine Übungen helfen gegen Schmerzen und die Langeweile