

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

der Erhebungszeitrahmen für die Gesundheitsuntersuchung ist nun beendet. Wir waren bis Ende Juli in der Schönbornhalle, nun finden keine Untersuchungen in der Halle mehr statt. Wir möchten uns daher sehr herzlich bei allen Personen bedanken, die an der Studie teilgenommen haben! Ohne Ihre Teilnahme und Ihre Bereitschaft zur Untersuchung wäre diese Studie nicht möglich!



Aktuell sind wir nun dabei die Daten zu bearbeiten und auszuwerten. Bis wir die ersten Ergebnisse haben, wird es nun noch etwas dauern, aber wir halten Sie auf dem Laufenden. Was wir aber bereits jetzt schon wissen, ist, dass wir dieses Mal 430 Personen untersucht haben. Das sind dann sowohl die Personen, die schon mindestens ein anderes Mal dabei waren (Längsschnitt), also auch die Personen, die diesmal zum ersten Mal dabei waren (Querschnitt). Dabei hatten wir

Die Untersuchung in der Halle war sehr umfangreich, denn neben medizinischen Untersuchungen kamen auch eine motorische Untersuchung und ein schriftlicher Fragebogen zum Einsatz. Zum Abschluss fand ja dann auch noch ein sehr ausführliches beratendes Abschlussgespräch statt.



Bild: motorische Testaufgabe „Gehen rückwärts“

Im Abschlussgespräch wurde dann Ihre Ergebnisse besprochen und Ihnen dann noch weitere Tipps und Informationen für die Aufrechterhaltung der Aktivität im Alltag. Hier sind ein paar Übungen für unterwegs.

## ÜBUNGEN FÜR UNTERWEGS

Nutzen Sie die Wartezeit sinnvoll, da man die Muskulatur schon mit kleinen Impulsen und Übungen trainieren kann.

- **Gesäß im Sitzen oder Stehen trainieren:** Spannen Sie im Sitzen ihr Gesäß fest an und halten Sie für ca. 12 Sekunden diese Spannung und dann wieder lösen. Alternative: Einfach im Stehen das Gesäß anspannen und 20 Sekunden halten und wieder lösen.
- **Fußmuskulatur/ Beinmuskulatur:** Spannen Sie den Fuß an, als würden Sie die Zehenspitzen anziehen, ohne jedoch die Fußspitzen anzuheben.
- **Schultermuskulatur:** Im Sitzen mit deinen Händen die Sitzfläche von unten festhalten und deine Schultern in kleinen Bewegungen zu den Ohren ziehen.
- **Bauchmuskeln an- und entspannen:** Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und halten Sie die Spannung für ein paar Sekunden. Dies ist überall und jederzeit machbar.
- **Lenkrad-Umgriff:** Drücken Sie an der roten Ampel das Lenkrad mit den Händen fest zusammen und halten Sie die Anspannung auch bis hin zu den Oberarmen, bis die Ampel auf Grün schaltet.
- **Trainingspartner Treppenhaus:** Nutzen Sie jede Möglichkeit die Treppe zunehmen. Treppen sind das perfekte Alltags-Hilfsmittel, um fit zu bleiben und die Ausdauer zu trainieren. Beispiele sind: hochrennen, -hüpfen, mehrmals hochlaufen, zwei Stufen auf einmal nehmen oder vieles andere mehr.

Ihr Gesundheitsteam (Rita Wittelsberger)