

# Prävention ist wichtig!

Im Folgenden finden Sie viele Informationen, Tipps & Tricks, wie Sie Gutes für ihren Körper & ihre Gesundheit tun können.

Sollten Sie Fragen dazu haben, dann sprechen Sie uns gerne an.  
Alle Hinweise sind mit einem [Hyperlink](#) versetzt.

## Lagerungsmöglichkeiten

Wenn man die Halswirbelsäule von der Seite oder auch von hinten anguckt, dann fällt einem auf, dass sie physiologisch gekrümmt ist. Um dies in der Horizontalen, beim Schlafen, zu unterstützen, gibt es besonders geformte Kissen. Falls Sie Probleme im Nackenbereich haben, wäre dies besonders wichtig für Sie, aber auch so als reine Prävention.

Die zweithäufigste Position, wie die Menschen ihre Tage verbringen ist das Sitzen. Auch hier gibt es ein Kissen, welches die die physiologische Haltung des Körpers unterstützt.

- [Kopfkissen: Variante 1](#)
- [Kopfkissen: Variation 2](#)
- [Seitenschläfer-Kissen](#)
- [Schlafposition](#)
- [Lagerung der Beine \(Erhöhung\)](#)
- [Sitzkissen für das Büro](#)

## Kräftigungsgeräte

Ein kräftiger Körper macht sich nicht nur bemerkbar in einer besseren Haltung des Körpers und kann somit Schmerzen vermeiden, sondern er sorgt auch für ein besseres Wohlempfinden, durch die Freisetzung von Glückshormonen wie Endorphine. Zudem hält Krafttraining den Körper fit und sorgt dafür, dass Sie zum Beispiel im Alter länger selbstständig sein können und nicht auf fremde Hilfe angewiesen sind.

- Theraband: [offen](#) & [geschlossen](#)
- [Körperkraft-Slingtrainer: Variation 1](#)
- [Körperkraft-Slingtrainer: Variation 2](#)
- [Gesamtpaket an Übungsmaterial](#)
- [Fitnessstracker zur Puls-Überwachung](#)

## **Selbsttherapie**

Es gibt unzählige Wege, um seinen Körper selbst zu therapieren und ihn etwas Gutes zugeben. Dies ist nur eine kleine Auswahl und nicht jeder Weg ist der Richtige, denn jeder Mensch und jeder Körper ist individuell. Probieren sie sich am besten durch die jeweiligen Möglichkeiten durch, seien sie offen und wenden Sie Dinge vielleicht auch noch ein zweites Mal an, auch wenn es beim Ersten Mal nicht hundertprozentig funktioniert hat.

- Flossing - **Benutzungshinweise**
- Akupressurmatte - **Benutzungshinweise**
- Massagepistole - **Benutzungshinweise**
- Schröpfen - **Benutzungshinweise**
- Fasziengeräte - **Benutzungshinweise**
- Autogenes Training
- Yoga
- Sauna
- Wechselbäder
- Quark-Wickel
- Cellagon Nahrungsergänzung
- Gewürzmischung für Gelenke & Kurkuma
- Heilerde
- Gesamtpaket

## **Kleine gezielte Videos**

Wir haben eine Auswahl von Videos getroffen, die bei den jeweiligen Problematiken schnelle Abhilfe schaffen können oder präventiv angewendet können. Gucken Sie gerne mal, sicherlich ist für jeden etwas passendes dabei. Was auf jeden Fall klar ist, keine der Übungen oder Hinweise in den Videos ist für den Körper schädlich, ganz im Gegenteil.

- Halswirbelsäulen-Kräftigung für die hintere Kette
- Kiefer entspannen
- Schulter - **Verbesserung der Schulter-Beweglichkeit**
- RückenFit einfach
- Verbesserung der Wirbelsäulen-Mobilität
- 1. Rippe selber mobilisieren
- Übungen bei einer Rektusdiastase
- Hüft-Mobilität
- Piriformes-Syndrom selber behandeln
- Faszien-Rolle für Anfänger
- Faszien-Ball für Hüfte und Gesäß
- Komplette Erklärung der Blackrolle & Faszienrolle, sowie Übungen & Verbesserung des Schlafverhaltens
- Häufige Fehler bei der Faszien-Rolle
- 10 Minuten Ernährungsvideo

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Physiotherapie Thormann haftet nicht für die Inhalte der Links.

## Therapieunterstützende Maßnahmen

Hier finden sie nochmals eine kleine Auflistung, inwiefern Sie Maßnahmen in ihrem Alltag einfließen lassen können. Wichtig hierbei ist eine Regelmäßigkeit, aber wenn sie die Verhaltensweisen geschickt in Ihren Tag einbauen, sind sie nach einer kurzen Zeit so routiniert, dass es kaum Umstände macht.

Maßnahme	Angaben	Häufigkeit
<b>Wechselbäder</b>	10 sec kalt, dann 20 sec warm, dies 3 mal für jede Extremität	täglich
<b>Heilerde</b>	ca. 20-40 min auf die Problemstelle geben	1-2 mal wöchentlich
<b>Quarkwickel</b>	ca. 20-40 min auf die Problemstelle geben	1-2 mal wöchentlich
<b>Sauna</b>	je nach Erfahrung	1-3 mal wöchentlich
<b>Ausdauersport</b>	20-60 min je nach Leistungszustand	2 mal wöchentlich
<b>Kraftsport</b>	20-60 min je nach Leistungszustand	2 mal wöchentlich
<b>Regenerationseinheit</b>	20-60 min: Dehnung-Rolle-Autogenes Training	2-3 mal wöchentlich
<b>Intervall Fasten</b>	16 zu 8 Stunden oder nur 2 Mahlzeiten am Tag	1-7mal wöchentlich
<b>Medikamente</b>	<b>wie verordnet</b>	<b>wie verordnet</b>
<b>Schlafen</b>	6-9 Stunden	täglich
<b>Trinken</b>	0,9 Liter Pro 25kg	täglich
<b>veganes Essen</b>	kompletter Tag	1 mal wöchentlich
<b>vegetarisches Essen</b>	kompletter Tag	3 mal wöchentlich
<b>Mischkost</b>	kompletter Tag	3 mal wöchentlich
<b>Gewürzmischung</b>	1 mal (s. o.)	täglich
<b>Nahrungsergänzung</b>	ein Glas (z. B.Cellagon, s. o.)	täglich
<b>aktive Pause auf Arbeit</b>	5 min je Stunde	täglich

