

BEWEGdi'

by f+p | gesund bewegen

Der Rücken

*Schmerz mal
anders betrachtet*

*Wie Ernährung
Ihre Genesung
beschleunigt*

+ Rezept

SCHONEN

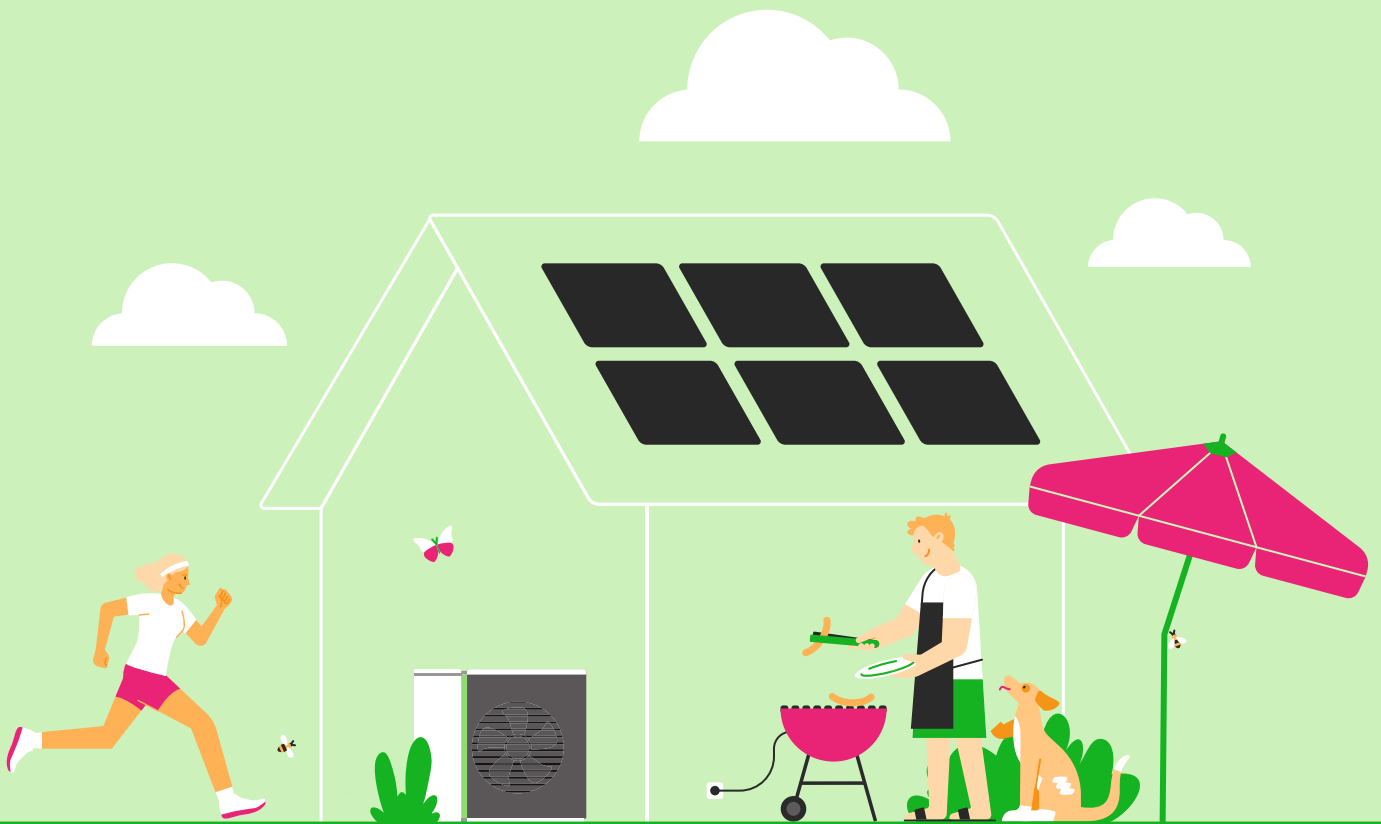
IST FATAL?!

Was wirklich hilft

**FACHLEUTE
SPRECHEN**

Stimmen aus der Praxis





DU: BEWEGSCH DI. WIR: MACHEN'S ELEKTRISCH.

Gemeinsam machen wir dein Zuhause smart und zukunftsfähig:
vom EnergieDach über den Speicher, die Wärmepumpe bis zur Wallbox
und smarten Steuerung. Bei uns bekommst du alles aus einer Hand.

GESUNDHEIT BEGINNT MIT VERSTÄNDNIS

f+p | gesund bewegen

IMPRESSUM

Bildnachweis: iStockphoto.com: S.72 „Ridofranz“, S.76 „seewhatmitchsee“, S.15 „uchar“, S.28 „ttsz“, S.17 „Fuselmg“, S.19 „Rawpixel“, „FreshSplash“, S.29 „Bastian Weltjen“, S.30 „gradyreese“, S.65 „AscentXmedia“, S.78 „fizkes“, S.80 „miljko“

HERAUSGEBER:

f+p Training GmbH
Lindauer Str. 112
87439 Kempten

TITELBILD:

Katharina Heuck

KONZEPTION & GESTALTUNG:

Elisa Blenk

REDAKTIONELL**VERANTWORTLICH:**

Robert Pfund, Linus Ernst,
Silvia Auth, Elisa Blenk,
Marie Stemberger

DRUCK:

Vogel Druck GmbH
97204 Höchberg

VERTRETEN DURCH DIE**GESCHÄFTSFÜHRER:**

Robert Pfund, Ralf Fetzer,
Linus Ernst

HANDELSREGISTER:

Amtsgericht Kempten
HRB 11880
USt-IdNr.: DE 292280397

DRÜCK DIE GEGEN WARTUNG BEI

EIN MANN, EINE VISION

Herr Pfund, warum braucht es heute ein Magazin über Bewegung und Gesundheit?

Robert Pfund:

„Weil wir immer wieder sehen, dass viele Menschen erst reagieren, wenn Schmerzen oder Einschränkungen da sind. Bewegung wird oft unterschätzt oder zu spät ernst genommen. Dabei geht es nicht um Sport im klassischen Sinn, sondern um Bewegung als Grundlage für ein gutes Leben. Wer sich bewegt, investiert nicht nur in seinen Körper, sondern auch in Lebensqualität, Selbstständigkeit und mentale Stärke.“

Wo sehen Sie aktuell die größten Missverständnisse rund ums Thema Gesundheit?

„Viele Menschen glauben noch immer, dass Gesundheit etwas ist, das man repariert, wenn es nicht mehr funktioniert. Bewegung wird oft als Option gesehen, nicht als Grundlage. Dabei wäre es viel sinnvoller, frühzeitig zu investieren, statt später zu reagieren.“

Robert Pfund



1959 geboren | verheiratet | 2 Kinder, beide bei f+p tätig

Ausbildung:

Krankenpfleger, Masseur und Physiotherapeut

Weiterbildung:

- > Nationale und internationale Weiterbildungen in der Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates
- > Master of Applied Science in Physiotherapie an der University of South Australia Adelaide
- > Nationaler & internationaler Instruktor für manuelle Therapie
- > Nationaler & internationaler Instruktor für med. Trainingstherapie

Unternehmerische Tätigkeit:

- > Unternehmer im Gesundheitswesen seit 1995
- > Aktuelle Hauptbeschäftigung: Weiterentwicklung des Unternehmens mit dem Ziel, das „Medikament Bewegung“ in der Region als integralen Bestandteil der Gesundheit zu implementieren.

Die auf uns zukommenden Zeiten erfordern Unternehmer mit Mut und Weitsicht, die zusammen mit Politik und anderen Akteuren im Gesundheitswesen eine Basis für ein gesundes, zufriedenes und sinnvolles Leben schaffen können.

Diese Haltung bildet den Ausgangspunkt dieses Magazins. Es soll nicht belehren, sondern aufklären. Es soll nicht verunsichern, sondern Orientierung geben. Und es soll zeigen, dass Gesundheit kein Zufallsprodukt ist, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen im Alltag. Gesundheit besteht nicht aus einzelnen Maßnahmen. Sie entsteht aus dem Zusammenspiel vieler Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen und verstärken. Bewegung spielt dabei eine zentrale Rolle, weil sie alle anderen Bereiche verbindet. Sie wirkt auf den Körper, beeinflusst den Stoffwechsel, stärkt die Psyche und ist eine der wirksamsten Formen der Prävention.

Was erwartet Sie im Magazin?

Auf den folgenden Seiten greifen wir diese Bausteine gezielt auf. Eine Infografik zeigt, wie Bewegung, Ernährung, Psyche, Fitness und Prävention zusammenhängen und warum ein ganzheitlicher Blick auf Gesundheit heute wichtiger ist denn je. Denn Bewegung ist die einzige physiologische Möglichkeit des Körpers, Heilungsverläufe aktiv zu steuern. Das Magazin vertieft diese Themen anschließend Schritt für Schritt und beleuchtet sie aus

unterschiedlichen Perspektiven. Fachlich fundiert, aber verständlich erklärt. Nah am Alltag, ohne oberflächlich zu sein. Unser Ziel ist es, Menschen ins Handeln zu bringen. Wir möchten aufzeigen, warum Bewegung im Alltag unverzichtbar ist, wie Ernährung und mentale Gesundheit darauf einwirken und weshalb Prävention nicht erst im Alter beginnt.

Dabei geht es nicht um perfekte Routinen oder Höchstleistungen. Es geht um Bewusstsein, Eigenverantwortung und um kleine Veränderungen, die langfristig eine große Wirkung entfalten können. Genau diesen Ansatz verfolgt f+p seit seinem Ursprung durch Ralf Fetzer und Robert Pfund. Von Beginn an stand die Überzeugung im Mittelpunkt, dass nachhaltige Gesundheit nur dann entstehen kann, wenn Bewegung ganzheitlich gedacht wird. Nicht isoliert, nicht eindimensional, sondern im Zusammenspiel mit allen relevanten Lebensbereichen.

Bei f+p werden Bewegung, Therapie, Rehabilitation, Fitness, Ernährung und psychosomatische Aspekte zusammengeführt. Der Anspruch ist klar. Menschen sollen nicht von Angebot zu Angebot wechseln müssen, sondern eine strukturierte, fundierte Begleitung aus einer Hand erhalten.

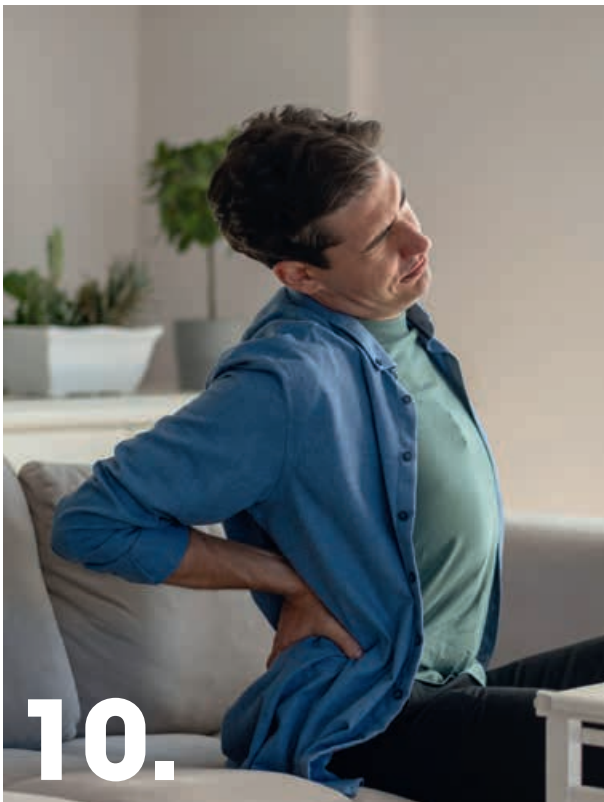
INHALT

06. DIE BASIS

Der „AHA-Effekt“

Wie alles zusammenhängt

Die Top Bewegungsmythen



10.

DER RÜCKEN

Warum der Rücken oft Probleme macht

Unspezifische vs. spezifische Schmerzen

Was wirklich hilft

Dr. Al-Khalaf spricht

Rückenübungen für den Alltag

Physiotherapeut von f+p spricht



26.

DAS KNIE

Aufbau & Funktion des Knies

Arthrose neu gedacht:

Kein reiner Verschleiß

Wie Training Knorpel, Stoffwechsel
& Schmerz beeinflusst

Der multimodale Weg aus dem
Knieschmerz

Sanitätshaus Popp spricht

Mini-Test: „Wie fit sind meine Knie?“

Chefarzt Dr. Massalme spricht

44. MEDIKAMENTE

Haben Tabletten ein Imageproblem?

Ab wann geht es nicht mehr ohne?

Alpin und Rottach Apotheke spricht



ERNÄHRUNG

Wie Ernährung zu unserer Gesundheit beiträgt

Entzündungshemmende Ernährung

Rezept: Quinoa Bowl mit Bratlingen

In Gesellschaft gesund kochen

56. PSYCHE

Baustein mentale Gesundheit

Die Verbitterungsstörung

Psychotherapeuten im Gespräch

Achtsamkeit & Mini-Übungen



FITNESS

Die unterschätzte Kraft der Muskeln

Fitness ist nicht nur Pumpen

Was steckt hinter den Fitness-Trends?

Krafttraining genauer betrachtet



PRÄVENTION

Warum Vorsorge heute wichtiger ist denn je

Arag Versicherung spricht

Zahlen, Daten & Fakten

Was Sie heute für morgen tun können

DER „AHA“-EFFEKT

Gesundheit ist kein einzelner Baustein, den man isoliert betrachtet. Sie entsteht vielmehr aus einem fein abgestimmten Zusammenspiel vieler Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen und verstärken. Körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, mentale Stärke, Prävention und der informierte Umgang mit Medikamenten wirken zusammen wie Zahnräder in einem Uhrwerk – das eine greift in das andere und nur wenn alle im Einklang arbeiten, entsteht ein harmonisches Ganzes.

MEDIKAMENTE

Selbst der bewusste Umgang mit Medikamenten gehört in dieses Netzwerk. Medikamente können im Akutfall lebenswichtig sein oder Symptome lindern, sie ersetzen jedoch nicht gesunde Gewohnheiten. In Kombination mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und mentaler Balance sind sie ein unterstützendes Element im großen Bild der Gesundheit.



GESUN
NETZ



Bewegung

Bewegung ist dabei weit mehr als nur Muskelaufbau oder Ausdauertraining. Wer regelmäßig aktiv ist, tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche etwas Gutes. Schon moderate Schritte im Alltag können das Risiko für depressive Symptome senken, das Selbstwertgefühl steigern und das Stressniveau reduzieren. Gleichzeitig verbessert Bewegung die kognitive Leistungsfähigkeit und motiviert, andere gesunde Gewohnheiten zu pflegen. Forschung zeigt, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, oft automatisch auch bewusster auf ihre Ernährung achten und insgesamt achtsamer mit ihrem Körper umgehen.



PRÄVENTION

Prävention ist das Bindeglied zwischen alltäglichem Verhalten und langfristiger Gesundheit. Ein bewusster Lebensstil, der Bewegung, Ernährung und mentale Balance einschließt, reduziert das Risiko chronischer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes oder Übergewicht. Bereits kleine Veränderungen, wie regelmäßige Bewegung, bewusstes Essen oder ausreichend Schlaf, haben messbare Effekte auf die Lebensqualität. Prävention zeigt, dass Gesundheit kein Zufall ist, sondern das Ergebnis kontinuierlicher Entscheidungen.



Mentale Gesundheit

Die mentale Gesundheit wirkt dabei wie ein Fundament: Sie beeinflusst, wie wir uns bewegen, was wir essen und wie wir auf Stress reagieren. Studien belegen, dass körperliche Aktivität die Stimmung verbessert, während gute Ernährung und ausreichend Schlaf die mentale Resilienz stärken. Umgekehrt können psychische Belastungen das Ess- und Bewegungsverhalten negativ beeinflussen, wodurch ein Teufelskreis entstehen kann. Nur wer die Verbindung zwischen Körper und Geist versteht, kann nachhaltige Gesundheit erreichen.



DHEITS
WERK



ERNÄHRUNG

Die Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie liefert nicht nur Energie, sondern beeinflusst direkt die Funktionsweise des Gehirns und die Produktion wichtiger Botenstoffe. Eine nährstoffreiche, ausgewogene Kost kann depressive Symptome lindern, Entzündungen reduzieren und das mentale Wohlbefinden stärken. Umgekehrt kann eine unausgewogene Ernährung Stress verstärken und das körperliche Energielevel senken. Ein Kreislauf, der sich leicht durch bewusste Ernährung, kombiniert mit Bewegung, durchbrechen lässt.



Bewegungsmythen im Faktencheck

Was wir über unseren Körper glauben – und was wirklich dahintersteckt.

Rund um Bewegung und Gesundheit kursieren zahlreiche Überzeugungen.

Viele davon klingen logisch, sind aber wissenschaftlich längst überholt oder zu stark vereinfacht. Gerade bei Beschwerden wie Rückenschmerzen können solche Mythen dazu führen, dass Menschen sich falsch verhalten – oft mit dem Ergebnis, dass Probleme bestehen bleiben oder sich sogar verstärken. Die folgenden Beispiele zeigen typische Denkweisen und warum es sich lohnt, sie zu hinterfragen.

Kennen Sie diese Aussagen?

Mythos 1: Bei Schmerzen sollte man sich schonen.

Dieser Gedanke ist tief verankert. Wer Schmerzen hat, geht automatisch davon aus, dass Ruhe die beste Lösung ist. Tatsächlich zeigt sich jedoch, dass gerade bei unspezifischen Beschwerden wie Rückenschmerzen Bewegung meist der entscheidende Faktor für Besserung ist. Längere Schonung kann dazu führen, dass Muskulatur abbaut, Bewegungsunsicherheit entsteht und das Nervensystem sensibler reagiert. (Mehr dazu in der Rubrik Rücken)

Mythos 2: Rückenschmerzen bedeuten immer einen strukturellen Schaden.

Viele Menschen verbinden Schmerzen sofort mit einem konkreten „Defekt“ im Körper, etwa einem Bandscheibenvorfall. Bildgebende Verfahren (z.B. MRT) zeigen jedoch häufig Veränderungen auch bei völlig beschwerdefreien Personen. Das bedeutet: Nicht jede sichtbare Strukturveränderung ist automatisch die Ursache für Schmerzen. (Mehr dazu in der Rubrik Rücken)

Mythos 3: Eine falsche Haltung ist die Hauptursache für Rückenschmerz.

„Du sitzt falsch“ – ein Satz, den viele kennen. Tatsächlich gibt es keine einzelne „perfekte Haltung“. Entscheidend ist vielmehr Variation und Bewegung. Der Körper ist dafür gemacht, unterschiedliche Positionen einzunehmen, nicht starr in einer idealen Haltung zu verharren.

Mythos 4: Bettruhe hilft dem Rücken. Früher wurde bei Rückenschmerzen oft strikte Ruhe verordnet. Heute gilt genau das Gegenteil: Zu viel Ruhe kann Beschwerden verstärken. Bewegung hingegen fördert die Durchblutung, aktiviert Muskulatur und unterstützt den Heilungsprozess.

Mythos 5: Nur unsportliche oder ältere Menschen haben Beschwerden.

Rückenschmerzen werden oft mit mangelnder Fitness oder mit Alter verbunden. In Wirklichkeit können Menschen jeden Alters betroffen sein – unabhängig davon, wie sportlich sie sind. Entscheidend sind viele Faktoren, etwa Belastung, Stress oder Bewegungsverhalten im Alltag.

Mythos 6: Dehnen verhindert Verletzungen.

Dehnen gehört für viele fest zum Aufwärmen. Die Forschung zeigt jedoch, dass statisches Dehnen vor dem Training keinen klaren Schutz vor Verletzungen bietet. Sinnvoller ist es oft, den Körper aktiv aufzuwärmen und Bewegung gezielt vorzubereiten.

Mythos 7: Es gibt die eine „richtige“ Bewegung.

Ob Heben, Sitzen oder Training, viele glauben, es gäbe genau eine korrekte Ausführung. In der Praxis zeigt sich: Der Körper ist anpassungsfähig. Unterschiedliche Bewegungsstrategien sind möglich und sinnvoll. Entscheidend ist weniger die „perfekte Technik“, sondern die Fähigkeit sich vielseitig und belastbar zu bewegen.

Mythos 8: Schmerz bedeutet, dass etwas kaputt ist.

Schmerz wird häufig als direktes Warnsignal für Schaden verstanden. Moderne Erkenntnisse zeigen jedoch, dass Schmerz das Ergebnis einer Bewertung des Nervensystems ist. Er kann auch dann entstehen, wenn keine klare strukturelle Schädigung vorliegt. Viele Faktoren wie Stress, Erfahrungen oder Erwartungen spielen dabei eine Rolle.

Mythos 9: Man muss Schmerzen komplett vermeiden.

Viele versuchen, jede Bewegung zu umgehen, die unangenehm sein könnte. Das Problem: Vermeidung kann dazu führen, dass der Körper immer weniger belastbar wird. Stattdessen kann ein vorsichtiger, angepasster Umgang mit Bewegung helfen, Vertrauen und Belastbarkeit wieder aufzubauen.

Mythos 10: Bewegung muss immer anstrengend sein, um wirksam zu sein.

Gesundheit wird oft mit intensivem Training verbunden. Doch auch moderate, regelmäßige Bewegung hat nachweislich positive Effekte auf den Körper. Entscheidend ist Kontinuität, nicht Intensität. Schon kleine Veränderungen im Alltag können langfristig viel bewirken.

Was bleibt?

Viele dieser Mythen haben eines gemeinsam: Sie vereinfachen komplexe Zusammenhänge. Der menschliche Körper funktioniert jedoch nicht nach einfachen Regeln, sondern als dynamisches System, in dem Bewegung, Nervensystem und Alltag eng miteinander verbunden sind. Wer beginnt, diese Zusammenhänge zu verstehen, kann Bewegung anders betrachten. Nicht als Risiko, sondern als wichtigen Teil von Gesundheit.

UNSER RÜCKEN



Warum er so häufig Probleme macht

Ein belastbares System

Rückenschmerzen gehören weltweit zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens zumindest einmal eine Phase mit Rückenschmerzen, manche auch wiederholt. Diese hohe Häufigkeit führt leicht zu einem weit verbreiteten Missverständnis: Viele Menschen glauben, der Rücken sei eine besonders empfindliche oder anfällige Struktur des Körpers.

Tatsächlich ist jedoch das Gegenteil der Fall. Die Wirbelsäule gehört biologisch betrachtet zu den belastbarsten und anpassungsfähigsten Strukturen unseres Körpers. Sie ist dafür konstruiert, erhebliche Kräfte zu tragen, Bewegungen in viele Richtungen zu ermöglichen und gleichzeitig das empfindliche Rückenmark zu schützen. Beim Gehen, Heben, Drehen oder Tragen wirken regelmäßig große Druck-, Zug- und Scherkräfte auf die Wirbelsäule. Bandscheiben, Bänder und Muskeln sind genau dafür ausgelegt.

Aus evolutionsbiologischer Sicht musste der menschliche Rücken über Millionen von Jahren enorme körperliche Anforderungen bewältigen. Unsere Vorfahren gingen weite Strecken, trugen Lasten und bewegten sich täglich intensiv. Die Wirbelsäule entwickelte sich deshalb nicht als empfindliches Bauteil, sondern als ein hoch entwickeltes System, das Stabilität und Beweglichkeit miteinander verbindet.

Wenn der Rücken so belastbar ist, warum treten dann trotzdem so häufig Schmerzen auf?

Die moderne Schmerzforschung zeigt, dass Schmerzen nicht einfach ein direktes Signal aus dem Gewebe sind. Schmerz ist vielmehr eine Schutzreaktion des Nervensystems. Das Gehirn bewertet ständig, ob eine Situation für den Körper sicher ist oder potenziell gefährlich sein könnte. Wenn diese Bewertung Unsicherheit erzeugt, kann das Nervensystem Schutzmechanismen aktivieren – einer davon ist Schmerz.

Schmerzen bedeuten daher häufig nicht automatisch, dass eine Struktur beschädigt ist. In vielen Fällen bedeutet Schmerz vielmehr: Das Gehirn ist sich nicht sicher, ob eine Belastung oder Bewegung für den Körper ungefährlich ist.

Der Rücken ist deshalb nicht nur eine mechanische Struktur aus Knochen, Bandscheiben und Muskeln. Er ist Teil eines komplexen funktionellen Systems, das eng mit dem Nervensystem, der Muskelsteuerung, der Atmung und der allgemeinen körperlichen Regulation verbunden ist.

„DER RÜCKEN HÄLT
UNS AUFRECHT
– IM WAHRSTEN SINNE
DES WORTES.“

Schmerz und unser Nervensystem

Um zu verstehen, warum immer wiederkehrende Rückenschmerzen entstehen, obwohl keine eindeutige Verletzung oder Veränderung im Körper zu sehen ist, hilft ein Blick auf die Funktionsweise unseres Nervensystems.

Das Gehirn arbeitet nicht wie ein passiver Empfänger von Signalen aus dem Körper. Moderne Neurowissenschaft beschreibt seine Arbeitsweise als prädiktiv. Das bedeutet, dass das Gehirn ständig Vorhersagen darüber trifft, was im Körper gerade passiert und was als nächstes passieren könnte. Sensoren in Muskeln, Gelenken und Geweben liefern fortlaufend Informationen über Bewegung, Druck oder Spannung. Das Gehirn nutzt diese Signale, um seine Vorhersagen zu überprüfen und zu korrigieren. Stimmen Vorhersage und tatsächliche Rückmeldung gut überein, entsteht ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.

Wenn das Gehirn jedoch Hinweise erhält, die auf mögliche Gefahr oder Unsicherheit hinweisen, kann es Schutzmechanismen aktivieren. Schmerz ist einer dieser Mechanismen. Er dient dazu, Aufmerksamkeit zu erzeugen und das Verhalten zu verändern.

Schmerz ist daher nicht einfach ein direktes Maß für Gewebeschäden. Vielmehr ist er das Ergebnis einer Bewertung des Nervensystems, die auf vielen verschiedenen Informationen basiert. Dazu gehören körperliche Signale, frühere Erfahrungen mit Schmerzen, aktuelle Belastungen, Stress oder auch Erwartungen.

Auch Gedanken und Gefühle spielen eine wichtige Rolle. Wenn eine Bewegung als gefährlich wahrgenommen wird oder wenn Menschen Angst davor haben, ihren Rücken zu belasten, kann das Nervensystem diese Situation als unsicher bewerten. Das Gehirn reagiert dann vorsichtiger und kann Schutzmechanismen früher aktivieren.

Bewegung, Inaktivität und die Rolle von Sicherheit

Im Rahmen dieses prädiktiven Modells spielt Bewegung eine entscheidende Rolle. Bewegung liefert dem Nervensystem kontinuierlich Informationen über den Zustand des Körpers.

Jede Bewegung erzeugt sensorische Signale aus Muskeln, Gelenken und Faszien. Diese Informationen helfen dem Gehirn, seine Vorhersagen zu überprüfen und anzupassen. Bewegung liefert gewissermaßen Rückmeldungen über Sicherheit und Belastbarkeit.

Körperliche Inaktivität verändert diesen Prozess

Wenn sich Menschen über längere Zeit wenig bewegen, erhält das Nervensystem deutlich weniger Informationen über Bewegungen und Belastungen. Das Gehirn hat dann weniger aktuelle Daten, um seine Vorhersagen über den Körper zu überprüfen.

Weniger Information bedeutet für ein prädiktives System mehr Unsicherheit. In solchen Situationen kann das Nervensystem vorsichtiger reagieren. Bewegungen werden stärker überwacht oder als potenziell riskanter bewertet. Schutzmechanismen können früher aktiviert werden, weil das System weniger sicher ist, wie belastbar eine Struktur tatsächlich ist.

Auch Bewegungsangst und Vermeidungsverhalten können diesen Prozess verstärken. Wenn Menschen aus Sorge vor Schmerzen bestimmte Bewegungen vermeiden, sammelt das Nervensystem immer weniger positive Bewegungserfahrungen. Dadurch entstehen weniger Signale, die dem Gehirn Sicherheit vermitteln. Es kann ein Kreislauf aus Unsicherheit, Schonverhalten und zunehmender Vorsicht entstehen.



Bild: KI generiert

NICHT JEDE VERÄNDERUNG IM BILD ERKLÄRT DEN SCHMERZ.



Strukturelle Veränderungen ohne Schmerzen

Ein weiterer wichtiger Hinweis darauf, dass Schmerz nicht einfach mit strukturellen Schäden gleichgesetzt werden kann, stammt aus Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren wie MRT oder CT.

In zahlreichen Studien wurden Menschen untersucht, die keinerlei Rückenschmerzen hatten. Dabei zeigte sich, dass viele dieser beschwerdefreien Personen dennoch deutliche strukturelle Veränderungen an der Wirbelsäule aufweisen. Dazu gehören beispielsweise Bandscheibenvorwölbungen, Bandscheibenvorfälle oder degenerative Veränderungen der Wirbelgelenke. Solche Veränderungen nehmen mit dem Alter zu und treten auch bei Menschen auf, die vollkommen schmerzfrei sind.

Diese Beobachtung zeigt deutlich, dass strukturelle Veränderungen allein nicht automatisch Schmerzen verursachen. Viele dieser Veränderungen sind Teil normaler biologischer Anpassungs- und Alterungsprozesse im Gewebe.

Die Rolle moderner Medizin

Die moderne Medizin verfügt heute über sehr wirksame Möglichkeiten zur Behandlung von Rückenschmerzen. Dazu gehören sowohl hoch entwickelte chirurgische und bewegungstherapeutische Verfahren als auch moderne medikamentöse Therapien.

Wenn tatsächlich eine klare strukturelle Ursache vorliegt, etwa eine relevante Nervenkompression, eine Instabilität, eine Fraktur oder eine entzündliche Erkrankung, kann eine gezielte operative Behandlung für viele Patienten ein großer Gewinn sein. Moderne chirurgische Techniken ermöglichen es häufig, Schmerzen deutlich zu reduzieren, Funktionen wiederherzustellen und den Betroffenen eine Rückkehr zu einem aktiven Leben zu ermöglichen. Entscheidend für den Erfolg solcher Behandlungen ist jedoch die richtige Indikation. Diese basiert auf einer gründlichen klinischen Untersuchung. Bildgebende Verfahren wie MRT oder CT sowie funktionelle Untersuchungen oder Laborwerte können diese Diagnose unterstützen.

Problematisch kann es werden, wenn bildgebende Befunde allein als Grundlage für eine Behandlung dienen. Da strukturelle Veränderungen auch bei beschwerdefreien Menschen häufig vorkommen, führen Eingriffe, die ausschließlich auf einem Bildbefund beruhen, nicht immer zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden. Auch Medikamente können insbesondere in akuten Schmerzphasen eine wichtige Rolle spielen. Sie können Schmerzen reduzieren und Bewegung wieder ermöglichen. Wenn Medikamente jedoch dauerhaft eingesetzt werden, können Nebenwirkungen eine zunehmende Rolle spielen. Deshalb wird in der modernen Medizin häufig versucht, medikamentöse Therapien gezielt und zeitlich begrenzt einzusetzen.

Warum Bewegung für den Rücken so wichtig ist

Für die große Mehrheit der Rückenschmerzen spielt Bewegung eine zentrale Rolle bei der Verbesserung der Beschwerden. Bewegung stärkt nicht nur Muskeln und verbessert die Belastbarkeit von Gewebe. Sie liefert dem Nervensystem auch kontinuierlich Informationen darüber, dass Bewegungen möglich, kontrollierbar und sicher sind. Mit jeder schmerzfrei oder kontrolliert ausgeführten Bewegung sammelt das Gehirn neue Erfahrungen. Diese Erfahrungen können dazu beitragen, Unsicherheit zu reduzieren und das Vertrauen in die Belastbarkeit des Körpers wieder aufzubauen. Gleichzeitig verbessert regelmäßige Bewegung die Koordination der Muskulatur, erhöht die Belastbarkeit von Bändern und Bandscheiben und unterstützt die allgemeine körperliche Anpassungsfähigkeit.

Auf diese Weise wirkt Bewegung sowohl auf die Strukturen des Körpers als auch auf die Regulation des Nervensystems.

SPEZIFISCH VS. UNSPEZIFISCH

Die moderne Einteilung von Rückenschmerzen

In der medizinischen Praxis werden Rückenschmerzen heute in zwei große Gruppen eingeteilt.

Spezifisch:

Etwa zehn Prozent der Fälle gehören zu den sogenannten spezifischen Rückenschmerzen. Hier liegt eine klar erkennbare strukturelle Ursache vor, etwa ein Bandscheibenvorfall mit Nervenkompression, eine Fraktur, eine entzündliche Erkrankung oder selten eine Tumorerkrankung.

Unspezifisch:

Die große Mehrheit der Rückenschmerzen, etwa neunzig Prozent, wird als unspezifisch bezeichnet. Dieser Begriff bedeutet nicht, dass keine Ursache vorhanden ist. Vielmehr bedeutet er, dass keine einzelne strukturelle Veränderung eindeutig für die Beschwerden verantwortlich gemacht werden kann.

Bei diesen Beschwerden spielen häufig funktionelle Faktoren eine Rolle. Dazu gehören Veränderungen der Bewegungskontrolle, muskuläre Spannungszustände, reduzierte Belastbarkeit oder Schutzreaktionen des Nervensystems.



Rückenbeschwerden besser verstehen



ZUR EINORDNUNG:

Die Einteilung in spezifische und unspezifische Rückenschmerzen ist ein erster Schritt.

Für die Behandlung ist aber ebenso entscheidend, wie sich Schmerzen unter Bewegung, Haltung und Belastung verändern.

Wie reagieren unspezifische Rückenschmerzen auf Bewegung, Körperhaltung und Belastung?

Nachdem im vorherigen Kapitel erläutert wurde, dass der Rücken eine äußerst belastbare Struktur ist und Schmerzen häufig eher eine Schutzreaktion des Nervensystems darstellen, als ein direktes Zeichen für Gewebeschäden, stellt sich eine wichtige praktische Frage:

Warum verändern sich manche Rückenschmerzen deutlich durch Bewegung, während andere scheinbar unabhängig von Bewegung sind?

In der klinischen Praxis hat sich eine grobe Einteilung bewährt, die dabei hilft, Rückenschmerzen besser zu verstehen und therapeutische Entscheidungen einzuordnen.

1. Mechanisch beeinflussbare Schmerzen:

Rückenschmerzen, die sich durch Bewegung, Haltung und Belastung verändern können. Diese werden stärker oder schwächer, je nachdem, wie man sich bewegt oder belastet.

2. Mechanisch nicht beeinflussbare Schmerzen:

Rückenschmerzen, die sich durch Bewegung oder Haltung kaum verändern. Sie bleiben unabhängig davon, ob man sich bewegt oder nicht.

Mechanisch beeinflussbare Rückenschmerzen

Betroffene berichten häufig, dass immer wieder bestimmte Bewegungen Schmerzen auslösen oder verstärken, während andere Bewegungen die Beschwerden reduzieren oder sogar verschwinden lassen. Typische Beispiele sind Schmerzen beim längeren Sitzen, die sich beim Aufstehen oder Gehen verbessern, Beschwerden beim Bücken oder Drehen, die sich durch eine Veränderung der Bewegung oder durch wiederholte Bewegungen verändern. Häufig können Betroffene relativ genau beschreiben, welche Bewegungen ihre Beschwerden beeinflussen.

Diese Einteilung beschreibt keine strikt getrennten Krankheitsbilder, sondern unterschiedliche Schwerpunkte innerhalb eines komplexen biologischen Systems. Viele Fachleute gehen davon aus, dass etwa 70 Prozent der Rückenschmerzen mechanisch beeinflussbar sind, während ungefähr 30 Prozent der Beschwerden nicht direkt durch mechanische Veränderungen beeinflusst werden können.

SIEBZIG VS. DREISSIG

70%

Mechanisch beeinflussbare Rückenschmerzen

Solche Schmerzen stehen häufig im Zusammenhang mit der Art und Weise, wie Belastungen im Bewegungssystem verteilt werden. Die Wirbelsäule arbeitet dabei als Teil eines komplexen Systems aus Muskeln, Faszien, Gelenken und Steuerung durch das Nervensystem. Wenn diese Zusammenarbeit gut funktioniert, können selbst hohe Belastungen problemlos toleriert werden.

Kommt es jedoch zu Veränderungen in der Bewegungskontrolle, zu muskulären Ungleichgewichten oder zu veränderten Spannungen im System aus Muskeln und Bindegewebe, können einzelne Strukturen stärker beansprucht werden. Das Nervensystem reagiert in solchen Situationen häufig mit Schutzmechanismen, etwa durch erhöhte Muskelspannung, veränderte Bewegungsmuster oder das Auftreten von Schmerzen.

Auch hier spielt das Gehirn eine zentrale Rolle, da es ständig vorhersagt, was der Körper als Nächstes tun wird. Das Nervensystem bewertet ständig, wie sicher eine Bewegung für den Körper ist. Wenn bestimmte Bewegungen als potenziell gefährlich eingeschätzt werden, kann das Gehirn Schmerzen erzeugen, um den

Körper zu schützen. Entscheidend dabei sind nicht nur körperliche Signale, sondern auch Erfahrungen, Erwartungen und Informationen, die Menschen über ihren Rücken erhalten haben. Wenn beispielsweise wiederholt vermittelt wurde, dass bestimmte Bewegungen gefährlich oder schädlich seien, kann das Nervensystem diese Bewegungen als riskant vorhersagen.

Ein solches Angst-Vermeidungsverhalten kann dazu führen, dass Bewegungen immer seltener ausgeführt werden. Dadurch entstehen weniger positive Bewegungserfahrungen, die dem Gehirn Sicherheit vermitteln könnten. Das Nervensystem wird vorsichtiger, Bewegungen werden stärker überwacht und Schmerzen können leichter ausgelöst werden. Rückenschmerzen, die durch Bewegung beeinflusst werden, sind deshalb nicht nur ein körperliches Problem. Sie entstehen häufig aus einem Zusammenspiel von Bewegung, muskulärer Koordination und der Bewertung von Sicherheit durch das Nervensystem. Gerade deshalb reagieren diese Beschwerden häufig gut auf aktive Therapieformen, bei denen die Bewegungskontrolle im Vordergrund steht und nicht nur Kraft und hohe Belastungen.

30%

Rückenschmerzen, die nicht auf mechanische Veränderungen reagieren

Ein Teil der Rückenschmerzen verändert sich dagegen kaum durch Bewegung, Haltung oder Belastung. Diese Beschwerden werden oft als nicht mechanisch beeinflussbar beschrieben, weil mechanische Veränderungen, etwa bestimmte Bewegungen oder Haltungen, den Schmerz nicht eindeutig verstärken oder reduzieren.

In solchen Fällen steht häufig eine erhöhte Empfindlichkeit des gesamten Systems im Vordergrund. Das Nervensystem reagiert dann stärker auf Reize und bewertet Situationen schneller als potenziell bedrohlich.

Diese erhöhte Sensibilität kann verschiedene Ursachen haben: Stress, Schlafmangel, psychische Belastungen, ständige Alarmsituation des Nervensystems oder andere nicht körperliche Belastungen können dazu beitragen, dass das Nervensystem empfindlicher reagiert. Schmerz entsteht dann weniger durch eine Überlastung einzelner Strukturen, sondern durch eine erhöhte Reaktionsbereitschaft des Nervensystems.

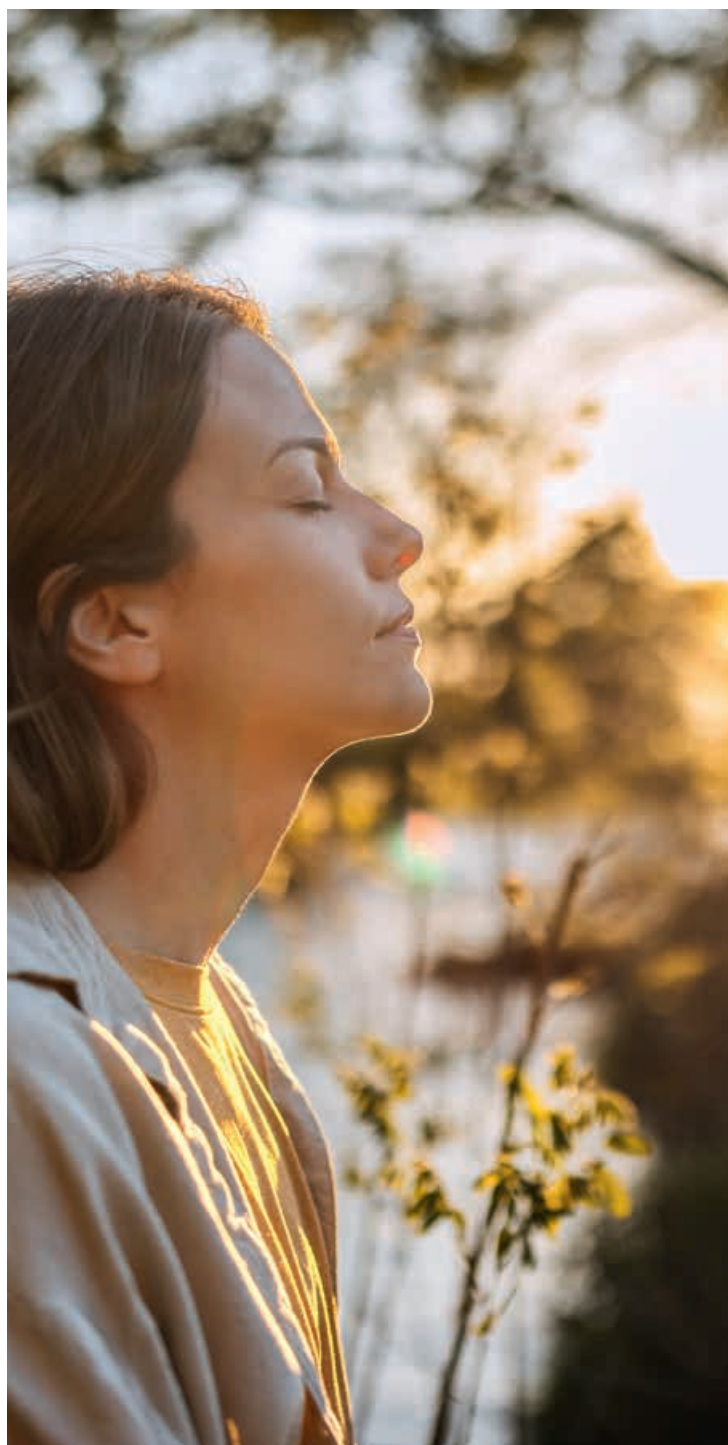
In solchen Situationen kann Schmerz auftreten, obwohl keine klar erkennbare mechanische Veränderung vorliegt. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Beschwerden weniger real oder weniger bedeutend sind. Vielmehr zeigt es, dass der Schmerz stärker durch die Regulation des gesamten Systems beeinflusst wird.

Auch die Atmung wirkt direkt auf das Nervensystem.

Gerade in solchen Situationen spielen Bewegung und Atmung eine besonders wichtige Rolle. Bewegung liefert dem Nervensystem kontinuierlich sensorische Informationen über den Zustand des Körpers und kann dazu beitragen die Bewertung von Sicherheit zu verändern. Gleichzeitig beeinflusst körperliche Aktivität zahlreiche biologische Prozesse, darunter Durchblutung, Stoffwechsel, Stressregulation und entzündliche Prozesse.

Ruhige, kontrollierte Atmung kann dazu beitragen, die Aktivität des autonomen Nervensystems zu regulieren und damit die allgemeine Empfindlichkeit des Systems zu reduzieren.

Bewegung und Atmung wirken deshalb nicht nur mechanisch auf Muskeln und Gelenke, sondern auch systemisch auf die Regulation des gesamten Organismus. Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich eine wichtige Konsequenz für die Behandlung von Rückenschmerzen.



Die praktische Konsequenz:

AKTIVITÄT

statt **Passivität**

Lange Zeit standen in der Therapie vor allem passive Maßnahmen im Vordergrund. Dazu gehören beispielsweise Massagen, Mobilisationstechniken für Gelenke oder Behandlungen des Faszien-systems. Solche Maßnahmen können kurzfristig durchaus hilfreich sein, etwa um Schmerzen zu reduzieren oder um einen ersten Zugang zum Patienten zu finden.

Viele Menschen sind überzeugt, dass ihre Beschwerden ausschließlich mechanische Ursachen haben und daher auch mechanisch behandelt werden müssen. In solchen Situationen können passive Maßnahmen eine Möglichkeit sein, Vertrauen aufzubauen und den Einstieg in eine Behandlung zu erleichtern.

Die aktuelle wissenschaftliche Evidenz zeigt jedoch, dass passive Maßnahmen meist nur eine untergeordnete Rolle spielen, wenn es um die langfristige Verbesserung von Rückenschmerzen geht.

Der entscheidende Faktor für eine nachhaltige Verbesserung liegt in der Aktivierung des Systems. Bewegung, Training und eine schrittweise Steigerung der Belastbarkeit helfen dem Körper, seine Anpassungsfähigkeit wieder zu verbessern.

Dabei geht es nicht nur um einzelne Muskeln oder Gelenke. Ziel ist es, sowohl die Regulation des Nervensystems als auch die körperlichen Ressourcen zu verbessern. Durch regelmäßige Bewegung entstehen neue positive Erfahrungen, die dem Gehirn Sicherheit vermitteln. Gleichzeitig werden Muskeln, Bänder und Gewebe belastbarer.

Auf diese Weise kann der Rücken Schritt für Schritt wieder zu dem werden, was er biologisch ist: ein robustes, belastbares und leistungsfähiges System, das für Bewegung und Aktivität geschaffen ist.

WUSSTEN SIE?

Die meisten Rückenschmerzen sind harmlos!

Ähnlich wie bei einer Erkältung gilt: in Bewegung bleiben, aber ohne Stress.

Einfache Aktivitäten wie Spazieren gehen sind ein guter Anfang.



Ihre Rückenschmerzen kommen immer wieder?

1. Den Blick erweitern

Alles ganzheitlich betrachten
(Stress, Ernährung, ...)

2. Gezielt unterstützen lassen

Fachmännischen Rat einholen
> Ärztliche Abklärung
> Therapeutische Begleitung
> Medikamentöse Unterstützung

3. Dranbleiben, aber anders

> Ansatz gezielt anpassen

Meist kein strukturelles (spezifisches) Problem!

Hinweis: Verlassen Sie sich nicht auf Informationen aus dem Internet, holen Sie sich bei Unsicherheiten weitere fachliche Meinungen ein.



Dr. Al-Khalaf spricht

Wege aus dem Schmerz bei Wirbelsäulenerkrankungen – geht es auch ohne Operation?

Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule, wie z.B. Bandscheibenvorfall oder Spinalkanalstenose, zählen in unserer alternden Gesellschaft zu den häufigsten Ursachen für Schmerzen und Funktionseinschränkungen. Ein Bandscheibenvorfall bedeutet aber längst nicht immer eine Operation.

Wenn die Säule des Lebens ins Wanken gerät

Unsere Wirbelsäule leistet täglich Schwerstarbeit, vereint hohe mechanische Belastungen als auch Beweglichkeit. Durch altersbedingten Verschleiß, Bewegungsmangel, Fehlbelastung, Übergewicht, genetische Faktoren oder Unfälle kann es zu erheblichen Beschwerden kommen. Unbehandelt können anhaltende Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit langfristig Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit deutlich beeinträchtigen.

Hand in Hand: Warum Teamwork die beste Medizin ist

Die konservative Behandlung ist normalerweise die erste und oft auch ausreichendste Therapieoption. Genau hier zeigt sich die immense Bedeutung der multidisziplinären Zusammenarbeit: Wenn Hausärzte, Physiotherapeuten und hochspezialisierte Fachärzte wie Neurochirurgen eng vernetzt zusammenarbeiten, sind die besten Behandlungsergebnisse zu erreichen. Ein solches Netzwerk fängt Patienten auf und garantiert, dass alle Rädchen der Therapie optimal ineinandergreifen.

Der sanfte Zwischenschritt: Minimalinvasive Verfahren

Bei anhaltenden Beschwerden oder immer wiederkehrenden Schmerzattacken gewinnen minimalinvasive Verfahren, oft ambulant durchgeführt, zunehmend zwischen konservativer und operativer Therapie an Bedeutung. Diese sehr spezifischen Maßnahmen haben einen hohen diagnostischen wie therapeutischen Nutzen und können weitere operative Eingriffe vermeidbar machen oder hinauszögern.

Präzision & Expertise: Wenn eine OP unumgänglich wird

Wenn konservative und minimalinvasive Maßnahmen nicht

ausreichen, oder neurologische Defizite (Lähmungserscheinungen) auftreten, kann eine Operation notwendig sein. Absolute Notfallindikationen bestehen bei Blasen- oder Mastdarmstörungen sowie Sensibilitätsausfällen im Genitalbereich. Hier ist eine sofortige Operation erforderlich. Dank modernster Technik sind Operationen an der Wirbelsäule heute präziser und schonender denn je: Die mikrochirurgische Technik gilt heute als Goldstandard bei vielen Wirbelsäulenoperationen. Sie ermöglicht durch hochauflösende Mikroskope präzise und gewebeschonende Eingriffe und führt dadurch zu einer deutlich schnelleren Erholung. Endoskopische Verfahren stellen eine Weiterentwicklung dar. Über kleinste Zugänge unter Kamerasicht kann hier operiert werden, was postoperative Schmerzen sowie die Narbenbildung reduziert und kurze Krankenhausaufenthalte ermöglicht. Ein entscheidender Faktor für den Behandlungserfolg ist jedoch die Qualifikation und Erfahrung des behandelnden Arztes. Neurochirurgen verfügen über eine spezialisierte Ausbildung mit umfassenden Kenntnissen des Nervensystems und der Wirbelsäule sowie über große Expertise in mikrochirurgischen und minimalinvasiven Verfahren. Die tiefgreifende ärztliche Erfahrung, eine transparente Aufklärung über Alternativen, und möglichen Komplikationen sollte die fundierte Entscheidungsfindung unterstützen. Ein vertrauensvolles Arzt-Patienten-Verhältnis sowie die Möglichkeit einer Zweitmeinung sind dabei von großer Bedeutung.

Fazit: Ein starkes Netzwerk für Ihre Lebensqualität

Die Behandlung degenerativer Erkrankungen der Wirbelsäule erfordert ein individuell angepasstes, stufenweises Therapiekonzept. Während konservative Maßnahmen häufig ausreichend sind, bieten minimalinvasive und operative Verfahren effektive Optionen bei komplexen Verläufen. Nur durch multidisziplinäre Zusammenarbeit, eine sorgfältige Indikationsstellung und erfahrene Behandler kann ein nachhaltiger Therapieerfolg und eine bessere Lebensqualität erreicht werden.

Stufe 1: Konservative Basistherapie & Eigenaktivität

Der Hausarzt als Lotse

Koordination der Diagnose & Einleitung des Stufenplans zur Vermeidung von dauerhaften Beschwerden.

90 %

Heilungserfolg ohne Operation

Die Mehrheit der symptomatischen Bandscheibenvorfälle sind durch konservative Maßnahmen behandelbar.

Physiotherapie
Fokus auf aktive
Therapeutische
Maßnahmen.

Stufe 2 & 3: Spezialisierte neurochirurgische Intervention

Minimalinvasive Infiltration

Periradikuläre Therapie, Facettengelenksinfiltrationen & epidurale Steroidinjektionen reduzieren Entzündungen und Schmerzen.

Neurochirurgische Präzision

Mikrochirurgische & endoskopische Eingriffe bei neurologischen Defiziten (Lähmungserscheinungen oder Taubheitsgefühl) und Therapieresistenz.

Absolute Notfallindikation

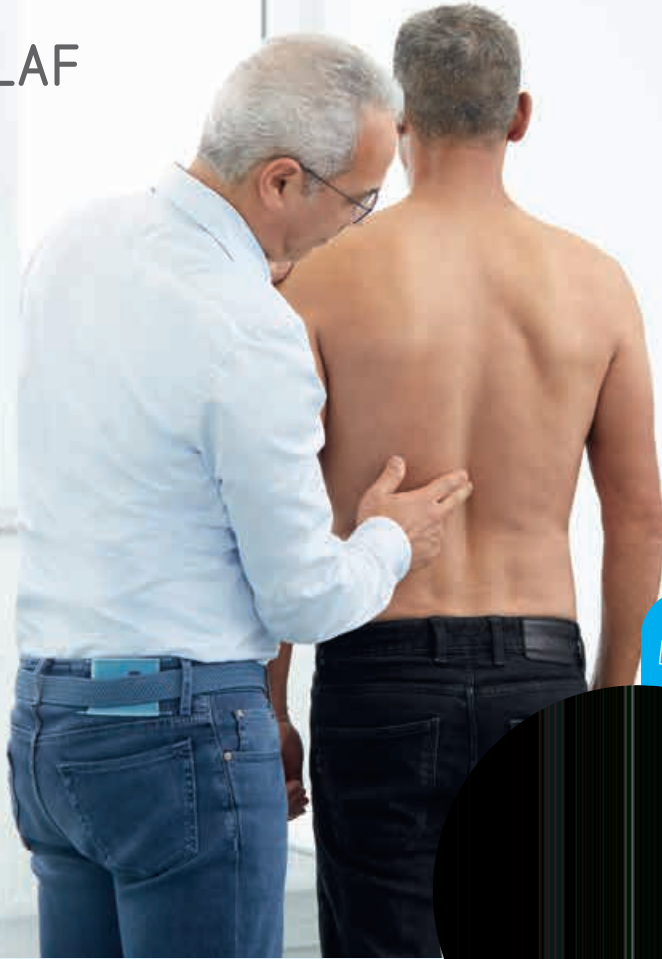
Sofortige OP bei Blasen- & Mastdarmstörungen oder fortschreitende motorische Ausfälle.

Das multidisziplinäre Stufenschema



DR. AL-KHALAF
DR. QUTUM

„Neurochirurgie ist für
uns nicht nur unser
Beruf, sondern unsere
Leidenschaft.“



Dr. Al-Khalaf

Dr. Qutum



Schmerzfrei, ohne Operation.

Ihre Wirbelsäulenspezialisten

WAS WIR FÜR SIE TUN:

- Medizin von Mensch zu Mensch
- Wir nehmen uns Zeit, Ihre Beschwerden wirklich zu verstehen
- Wir erklären verständlich, was hinter Ihren Schmerzen steckt
- Wir behandeln so schonend wie möglich
- Operation nur, wenn sie wirklich notwendig ist

Diagnostik | Beratung | minimalinvasive Infiltration | Zweitmeinung |
Mikrochirurgie | Endoskopie | spezielle Schmerztherapie

Dr. med. Al-Khalaf
Dr. med. Qutum
BAG für Neurochirurgie

Fachärzte für Neurochirurgie
Belegärzte Cambomed Klinik
Neurochirurgen Klinik Immenstadt
Schmerztherapeuten

Rottachstraße 71-73
87439 Kempten

Donaustraße 78
87700 Memmingen

Im Stillen 3
87509 Immenstadt

Online Terminvereinbarung
Telefon & Videosprechstunde möglich

www.dr-al-khalaf.de
Tel.: 0831 - 98 90 91
info@dr-al-khalaf.de

RÜCKEN- ÜBUNGEN

FÜR DEN ALLTAG

Viele Menschen warten darauf, dass der richtige Zeitpunkt kommt, um etwas für ihren Rücken zu tun. Dabei beginnt Veränderung oft nicht mit einem perfekten Plan, sondern mit einem einfachen ersten Schritt. Bewegung muss nicht kompliziert oder zeitaufwendig sein, um einen positiven Effekt zu haben. Entscheidend ist, dass Sie Ihrem Körper regelmäßig Impulse geben und wieder Vertrauen in Bewegung aufbauen.

Diese Übungen sind bewusst einfach gehalten und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Sie ersetzen kein umfassendes Training, können aber ein sinnvoller Einstieg sein, um den Rücken zu aktivieren und Schritt für Schritt wieder belastbarer zu werden.

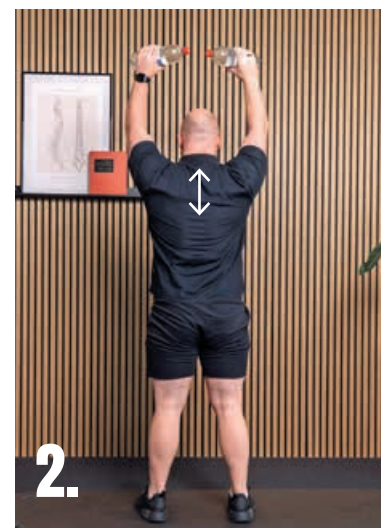
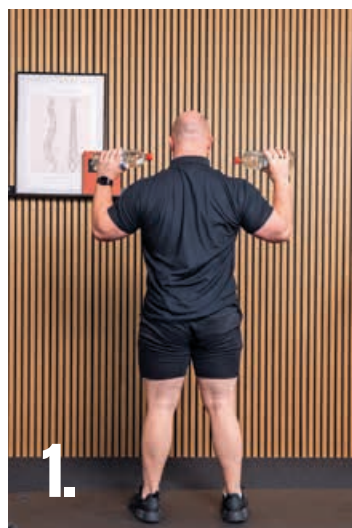


Rückenstrecker

- > Legen Sie sich auf den Bauch, die Beine sind gestreckt.
- > Die Hände liegen seitlich neben dem Oberkörper.
- > Heben Sie nun den Oberkörper leicht vom Boden ab.
- > Der Blick bleibt dabei nach unten gerichtet.
- > Halten Sie die Position kurz und senken Sie den Oberkörper anschließend wieder kontrolliert ab.

Schulterdrücken

- > Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.
- > Halten Sie in jeder Hand ein leichtes Gewicht oder eine Wasserflasche.
- > Heben Sie nun beide Arme langsam nach oben über den Kopf.
- > Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei möglichst stabil zu halten.
- > Senken Sie die Arme anschließend kontrolliert wieder nach unten ab.



4-Füßlerstand



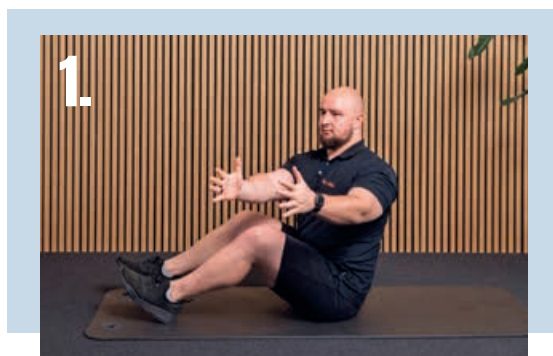
- > Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
- > Die Hände sind unter den Schultern, die Knie unter den Hüften.

- > Strecken Sie nun einen Arm nach vorne und das gegenüberliegende Bein nach hinten aus.
- > Halten Sie den Oberkörper dabei möglichst stabil.
- > Führen Sie Arm und Bein anschließend kontrolliert zurück und wechseln Sie die Seite.



Rotation im Liegen

- > Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Arme seitlich aus.
- > Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden.
- > Lassen Sie nun beide Knie langsam zu einer Seite sinken, während der Oberkörper möglichst ruhig liegen bleibt.
- > Gehen Sie nur so weit, wie es sich angenehm anfühlt.
- > Anschließend führen Sie die Beine kontrolliert zurück zur Mitte und wechseln die Seite.



Rotation im Sitzen

- > Setzen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind leicht angewinkelt.
- > Die Füße stehen auf dem Boden oder sind leicht angehoben.
- > Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach hinten und strecken Sie die Arme nach vorne aus.
- > Halten Sie die Position für einen Moment.
- > Kehren Sie anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

HINTER DEN KULISSEN



Martin Harzenetter spricht
Physiotherapeut

Seit 18 Jahren Teil von f+p und heute Regionalleiter für die Standorte in Dietmannsried, Bad Grönenbach, Memmingen, Legau, Augsburg und München.

„Ich darf mich jetzt bloß nicht mehr bewegen. Wenn es weh tut, mache ich es nur schlimmer.“

Mit solchen Gedanken kommt unser Patient zu uns. Rückenschmerzen seit einigen Wochen. Morgens geht es noch, im Laufe des Tages wird es schlimmer. Sitzen fällt schwer, beim Bücken ist sofort diese Unsicherheit da. Man merkt, man sieht: Da ist nicht nur Schmerz, da ist auch Angst. Er erzählt, dass er sich inzwischen bewusst vorsichtiger bewegt. Weniger hebt, mehr vermeidet – einfach, um nichts „kaputt zu machen“. Sport hat er komplett gestrichen. Selbst Alltagsbewegungen werden überlegt und kontrolliert.

Der Wunsch ist klar: „Können Sie das mal lösen?“

Vielleicht massieren?“ Statt direkt zu behandeln, beginnen wir anders. Wir sprechen. Wir wollen verstehen, wie er seinen Schmerz einordnet. Die Antwort kommt ohne Zögern: „Da ist etwas kaputt.“ Was er zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiß: Genau das ist häufig nicht der Fall. In den ersten Terminen passiert etwas Entscheidendes. Wir starten mit einfachen, angepassten Bewegungen. Nichts Spektakuläres. Kleine Tests, vorsichtige Belastungen. Und dann passiert etwas, das viele so nicht erwarten: Eine Bewegung ist möglich. Vielleicht noch ungewohnt, vielleicht nicht ganz beschwerdefrei – aber sie geht.

Man merkt sofort: Diese Erfahrung verändert etwas.

Im Praxisalltag erleben wir oft, dass der Körper eher in einen Schutzmechanismus geht, als dass tatsächlich etwas beschädigt ist. Bewegungen werden vorsichtiger, der Rücken fühlt sich empfindlicher an, obwohl er eigentlich belastbar ist. Wenn Patienten das selbst erleben, nicht nur hören, verändert sich ihre Perspektive. Aus

Unsicherheit wird langsam Vertrauen. Über die nächsten Wochen verändert sich das Verhalten unseres Patienten Schritt für Schritt. Er beginnt wieder, sich mehr zu bewegen. Erst im geschützten Rahmen, dann im Alltag. Bewegungen, die er vorher gemieden hat, werden wieder möglich. Nicht schmerzfrei von heute auf morgen – aber kontrollierbar.

Viele kommen anfangs mit der Erwartung, dass wir das Problem „wegbehandeln“. Dass es eine Technik gibt, einen Griff, eine Lösung von außen. Und ja, solche Maßnahmen haben ihren Platz, gerade zu Beginn. Sie können den Einstieg erleichtern. Doch die eigentliche Veränderung entsteht anders: durch Aktivität. Wir vergleichen das oft mit einem Medikament. Bewegung kann sehr wirksam sein – aber nicht als einmalige Maßnahme. Entscheidend sind die richtige Dosierung, die passende Intensität und vor allem die Regelmäßigkeit. Niemand würde ein Medikament nur einmal nehmen und erwarten, dass damit alles dauerhaft gelöst ist. Bewegung funktioniert ähnlich: Sie entfaltet ihre Wirkung Schritt für Schritt, über Zeit. Man baut sie auf, passt sie an – und bleibt dran.

Parallel dazu schauen wir immer auf das Gesamtbild.

Unser Patient merkt selbst, wie Faktoren wie Stress im Job, schlechter Schlaf oder wenig Bewegung im Alltag seine Beschwerden beeinflussen. Auch das wird Teil des Prozesses. Nicht als zusätzliche Belastung, sondern als Verständnis dafür, wie der eigene Körper funktioniert.

Einige Wochen später sitzt er wieder vor uns. Diesmal anders.

„Ich habe mich viel zu lange geschont“, sagt er. Und dann folgt der Satz, der alles zusammenfasst: „Ich habe keine Angst mehr.“ Der Schmerz ist vielleicht noch nicht komplett verschwunden. Aber der Umgang damit hat sich verändert. Bewegungen sind wieder selbstverständlich geworden. Vertrauen ist zurückgekehrt. Am Ende geht es genau darum. Nicht nur Schmerzen zu reduzieren, sondern Menschen wieder in Bewegung zu bringen. Sie dabei zu begleiten, ihren Körper zu verstehen und selbst Einfluss zu nehmen. Genau das passiert jeden Tag bei uns. Hinter den Kulissen.



GESUND
BEWEGEN



fp-therapie.de



Starten Sie, wo Sie gerade stehen.

Wir begleiten Sie – vom ersten Schritt bis zur Gewohnheit. An einem unserer 12 Standorte in Ihrer Nähe.

1. Sie sind fit & wollen es bleiben?

- + Kostenlose Präventionskurse
- + Fitnesstraining
- + Ernährungsberatung uvm.

2. Sie haben Schmerzen? Körperlich oder mental?

- + Physiotherapie
- + Ergotherapie
- + Ambulante Reha
orthopädisch & psychosomatisch

3. Sie sind auf dem Weg zurück & möchten langfristig dran bleiben?

- + Rehasport & Nachsorgeprogramme
- + Weiterführendes Training
- + Kostenlose Präventionskurse

**Gesund bewegen,
in jeder Lebenslage.**



EIN UNTERSCHÄTZTES WUNDERWERK.

Wie ein Gelenk gleichzeitig Stoßdämpfer, Führungssystem und Kraftüberträger sein kann – und warum Bewegung dafür unverzichtbar ist.

Das Knie gehört zu den am stärksten belasteten Gelenken unseres Körpers. Es ermöglicht uns zu gehen, zu stehen, zu laufen und zu springen – und ist dabei täglich hohen Kräften ausgesetzt. Gleichzeitig ist das Knie anfällig für Beschwerden und Verletzungen. Häufig betroffen sind dabei Strukturen wie der Meniskus, die Kreuzbänder oder die Knorpelflächen im Gelenk. Schmerzen können plötzlich nach einer Verletzung auftreten oder sich über längere Zeit entwickeln. In beiden Fällen ist es wichtig, die Beschwerden richtig einzuordnen und gezielt darauf zu reagieren.

UNSER KNIE

MEHR ALS EIN SCHARNIER

MYTHOS



Knie schonen bedeutet, sie zu schützen.

FAKT

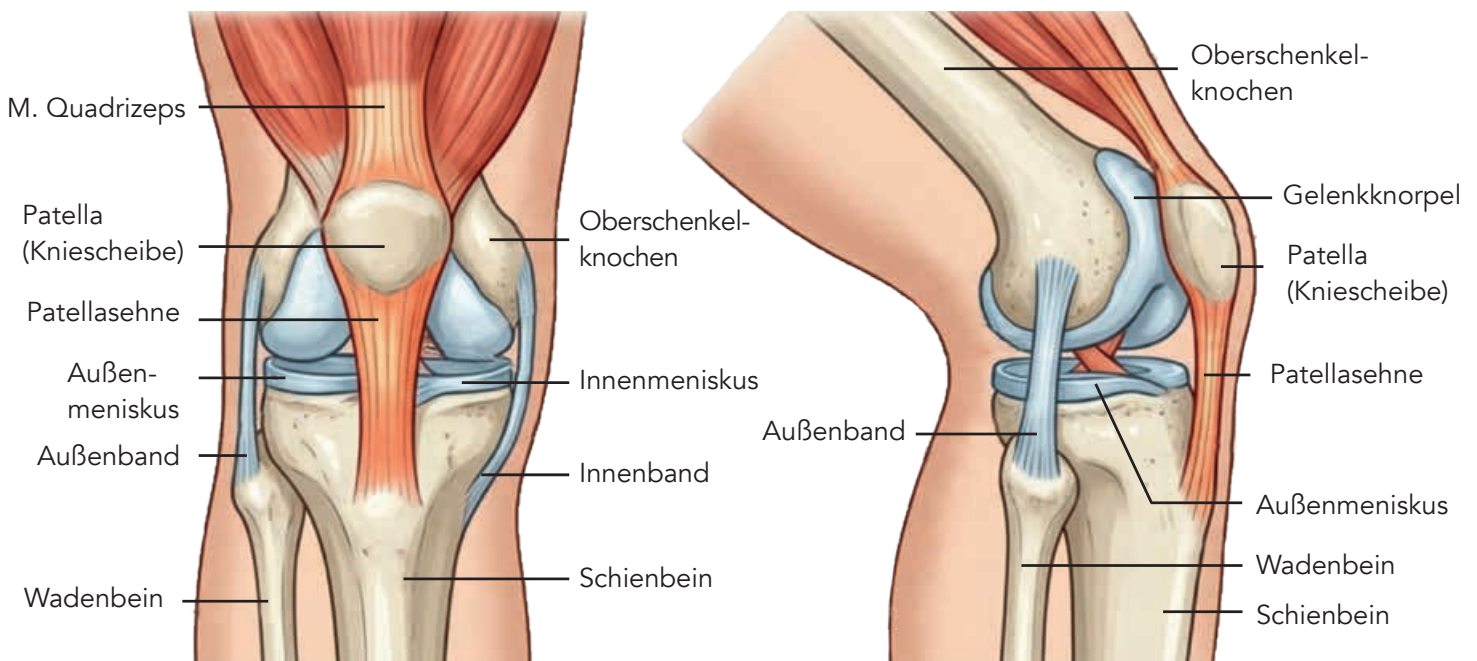
Zu wenig Bewegung schwächt die Muskulatur und vermindert die Knorpelernährung. Dosierte Belastung ist Kniepflege, nicht Knieschaden.

Millionen von Menschen haben Kniebeschwerden, aber kaum jemand weiß, was das Knie eigentlich alles leistet. Ein Überblick, der Respekt verschafft und Entwarnung gibt.

Das Knie verbindet drei Knochen – und muss dabei zwei scheinbar gegensätzliche Anforderungen gleichzeitig erfüllen: maximale Stabilität beim Stehen und Stützen sowie ausreichend Beweglichkeit beim Gehen, Treppensteigen und Sitzen. Es löst diesen Widerspruch durch ein raffiniertes Zusammenspiel von passiven und aktiven Strukturen: Bänder und Menisken führen, Muskeln und Sehnen stabilisieren aktiv, der Knorpel verteilt Druck.

Knorpel haben keine eigene Blutversorgung. Sie werden durch Gelenkflüssigkeit (Synovia) ernährt und diese zirkuliert nur, wenn das Gelenk bewegt wird. Regelmäßige Bewegung ist buchstäblich Nahrung für Knorpel. Immobilität hingegen führt langfristig zu schlechterer Knorpelqualität – nicht umgekehrt.

Die umgebende Muskulatur – vor allem die Oberschenkelmuskulatur vorne und hinten – ist kein Beiwerk, sondern aktiver Schutz für das Gelenk. Starke Muskeln entlasten den Knorpel, dämpfen Stöße und verbessern die Stabilität und Kontrolle des Gelenks.





WARUM DAS KNIE SO ANFÄLLIG IST

**Hohes Risiko, hohe Leistung –
wie das Knie an seine Grenzen kommt.**

Das Knie trägt täglich ein Vielfaches des Körpergewichts und ist dabei auf Stabilität aus Muskeln und Bändern angewiesen, nicht auf knöcherne Führung.

Das Knie ist bei jedem Schritt, jeder Treppe, jeder Landung dabei. Was es anfällig macht, hängt mit seiner Konstruktion zusammen – aber auch mit Faktoren, die wir direkt beeinflussen können. Das Knie wird weniger durch Knochen stabilisiert als andere große Gelenke im Körper und ist deshalb besonders auf Muskeln und Bänder angewiesen. Hüfte und Sprunggelenk haben deutlich tiefere Gelenkpfannen. Das Knie verlässt sich fast vollständig auf Weichteile – Bänder, Menisken und Muskulatur. Das macht es leistungsfähig, aber auch verletzungsanfällig.

Was das Knierisiko erhöht

- > Übergewicht (BMI > 25)
- > Frühere Verletzungen (Kreuzbänder, Meniskus)
- > Muskuläre Schwäche (Quadrizeps, Gesäßmuskel)
- > Achsfehlstellungen (X- oder O-Beine)
- > Bewegungsarmut im Alltag
- > Berufliche Dauerbelastung
(z. B. kniend, schwer tragend)

Erklärung:

Proentzündliche Zytokine sind Botenstoffe im Körper, die Entzündungen fördern.

Beim Treppensteigen wirkt bis zum Dreifachen des Körpergewichts auf das Gelenk. Bei Übergewicht steigt diese Last erheblich – und damit auch der Druck auf Knorpel, Menisken und die darunterliegenden Knochenbereiche. Wichtig: Übergewicht wirkt nicht nur mechanisch. Fettgewebe ist metabolisch aktiv und setzt proentzündliche Zytokine frei, die die Gelenkbiologie ungünstig beeinflussen.

Frühere Verletzungen, Achsabweichungen und muskuläre Dysbalancen verändern, wie Kräfte im Gelenk verteilt werden. Ein geschwächter Quadrizeps, eine eingeschränkte Hüftabduktion oder eine steife Fußstellung – all das wirkt sich auf die Belastungsachse des Knies aus.

WAS PASSIERT IM KNIE BEI BELASTUNG?

Belastung ist nicht Schaden. Gut dosierte Bewegung stärkt das Knie – und das ist keine Meinung, sondern Leitlinienkonsens. Viele Menschen mit Kniebeschwerden schonen ihr Gelenk aus Angst vor weiterem Schaden. Doch die Forschung zeigt klar: Bewegung ist Therapie, nicht Bedrohung.

Bei jeder Belastung wird das Knie komprimiert – und das ist erwünscht. Dieser Druck verteilt die Gelenkflüssigkeit, ernährt den Knorpel und signalisiert dem Gewebe, belastbar zu bleiben. Ein Gelenk, das dauerhaft entlastet wird, adaptiert sich in Richtung weniger Belastungstoleranz – nicht mehr.

Schmerz bei Bewegung bedeutet nicht automatisch Schaden. Bei Knieproblemen sind Schmerzempfindungen häufig durch das Nervensystem mitgeprägt – durch zentrale Sensibilisierung, veränderte Schmerzverarbeitung und erlernte Vermeidung. Das, was man im Körper sieht, und das, was man als Schmerz spürt, passen oft nicht

direkt zusammen. Wer das versteht, kann Bewegung neu bewerten: nicht als Bedrohung, sondern als Signal der Verbesserung.

Regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining verbessert nachweislich Schmerz, Funktion und Lebensqualität – auch wenn die Bildgebung keine sichtbaren Veränderungen zeigt. Der entscheidende Effekt ist nicht, den Knorpel „zu reparieren“, sondern den Körper insgesamt zu stärken – durch mehr Muskelkraft, bessere Bewegungskontrolle und einen veränderten Umgang mit Schmerz.

Die 24-Stunden-Regel

Knietraining muss nicht weh tun, um zu wirken. Eine leichte Zunahme der Symptome unmittelbar nach dem Training gilt als akzeptabel – wenn sie sich innerhalb von 24 Stunden wieder normalisiert. Hält die Zunahme länger an: Belastung reduzieren, nicht ganz stoppen.

MYTHOS



Bei Schmerzen soll das Knie ruhen.

FAKT

Kurze Entlastung bei akuten Entzündungszeichen ist sinnvoll – als Dauerstrategie führt Schonung aber zu Muskelabbau und mehr Schmerz. Dosierte Bewegung ist das wirksamere Mittel.



ERKENNEN SIE
IHRE SITUATION
WIEDER?

ALLTAGSSITUATIONEN & TYPISCHE BESCHWERDEN:

AUFSTEHEN AUS DEM STUHL	Anlaufschmerz, Steifigkeit, Gefühl von Schwere – bessert sich meist nach einigen Schritten.
TREPPENSTEIGEN	Schmerzen unter der Kniescheibe oder seitlich, oft stärker beim Bergabgehen als bergauf.
LÄNGERES SITZEN	Steifigkeit und Schmerz beim Aufstehen nach längerem Sitzen (sog. Anlaufschmerz).
SPAZIERENGEGEHEN	Belastungsschmerz, der nach einer gewissen Distanz zunimmt – oder sich nach dem Einlaufen bessert.
GARTENARBEIT / KNIEN	Druckschmerz auf dem Knie, Schwierigkeiten beim tiefen Beugen oder Wiederaufrichten.
SPORT / SCHNELLE RICHTUNGSWECHSEL	Instabilitätsgefühl, Nachgeben des Knies, gelegentliches Einknicken.

Aufstehen, Treppe, Gehen – wann das Knie zur Hauptrolle wird

Steifigkeit beim Aufstehen, Schmerzen beim Treppensteigen, ein leises Knacken beim Beugen – Kniebeschwerden haben viele Gesichter. Nicht jedes davon ist ein Alarmzeichen.

Kniebeschwerden treten selten aus dem Nichts auf. Sie zeigen sich in konkreten Momenten des Alltags – und genau das macht sie einordbar. Ein Anlaufschmerz beim Aufstehen nach langem Sitzen ist etwas anderes als ein plötzlicher Instabilitätsverlust beim Treppensteigen. Wer die eigenen Beschwerden besser versteht, kann ruhiger damit umgehen und gezielter handeln.

Anlaufschmerz, der sich nach wenigen Minuten Bewegung bessert, ist in der Regel kein Warnsignal. Er zeigt an, dass das Gelenk Zeit braucht, um in Fahrt zu kommen – nicht, dass Bewegung schadet.

RÖNTGEN ZEIGT NICHT ALLES?!



MYTHOS



Je schlechter das Röntgenbild, desto schlimmer der Schmerz.

FAKT

Viele Menschen mit deutlichem radiologischen Arthrosebefund haben kaum Beschwerden – und umgekehrt. Bildgebung ergänzt die Diagnose, ersetzt aber nicht das Gespräch mit dem Patienten.

Knorpelveränderungen im MRT, ein Meniskusriss, Verkalkungen – solche Befunde klingen bedrohlich. Doch die Forschung ist eindeutig: Bildgebung und Schmerz gehen oft getrennte Wege. Was auf dem Bild sichtbar ist, erklärt noch nicht, was der Mensch erlebt.

In großen Bevölkerungsstudien zeigen viele Menschen deutliche radiologische Arthrosezeichen – ohne jegliche Beschwerden. Umgekehrt haben viele Patienten mit erheblichen Schmerzen nur mäßige Bildgebungsbefunde. Die Korrelation zwischen dem, was das Bild zeigt, und dem, was jemand täglich erlebt, ist schwächer als weithin angenommen. Das hat praktische Konsequenzen: Ein Röntgenbild mit sichtbarem Gelenkspaltverlust ist keine Vorhersage über Schmerz, Funktion oder Therapieerfolg. Wer einen solchen Befund erhält und daraus schließt, dass Bewegung nun gefährlich sei, hat eine Information falsch übersetzt – mit möglicherweise erheblichen Folgen für sein Aktivitätslevel.

Die Diagnose

Für die Diagnose steht die klinische Untersuchung im Vordergrund: Anamnese, Beweglichkeit, Kraft, Funktion

und die subjektive Beschwerdeschilderung. Bildgebung ist eine sinnvolle Ergänzung, jedoch kein Ausgangspunkt für Therapieentscheidungen.

Wie ein Befund kommuniziert wird, verändert, wie er erlebt wird. „Ihr Knorpel ist fast weg“ aktiviert Bedrohung. „Ihr Gelenk zeigt Veränderungen, die wir gut behandeln können“ aktiviert Handlungsfähigkeit. Beide Sätze können denselben Befund beschreiben, mit sehr unterschiedlichen Folgen für Schmerz, Bewegungsbereitschaft und Therapieerfolg.

Warnzeichen: Wann zeitnah abklären lassen

- > Heißes, stark geschwollenes Gelenk = mögliche Entzündung oder Infektion
- > Frisches Trauma mit sofortigem Schwellungsgefühl – Bänder- oder Meniskusverletzung?
- > Morgensteifigkeit > 30 Minuten = rheumatische Erkrankung ausschließen
- > Rascher, ungewöhnlicher Funktionsverlust in kurzer Zeit
- > Deutliche nächtliche Ruheschmerzen ohne vorangegangene Belastung

NICHT EINFACH VERSCHLEISS

Was Arthrose wirklich ist

„Das ist doch normal bei Ihrem Alter“ – wer Kniebeschwerden kennt, hat diesen Satz vielleicht gehört. Die aktuelle Wissenschaft sieht das differenzierter. Und hilfreicher.

Die Bezeichnung „Knorpelverschleiß“ greift zu kurz. Aktuelle Fachübersichten beschreiben die Gonarthrose als "whole-joint disease" (Erkrankung des gesamten Gelenks): Knorpel, Knochen (Sklerosierung, Osteophyten), Gelenkkapsel, Bänder und die umgebende Muskulatur sind alle beteiligt. Arthrose ist kein lokales, passives Abnutzungsphänomen. Sie ist ein aktiver Prozess im Körper, bei dem Entzündungen, Stoffwechsel und das Nervensystem eine wichtige Rolle spielen.

Entzündliche Prozesse spielen dabei eine größere Rolle als lange gedacht. Eine aktivierte Arthrose – erkennbar an Wärme, Schwellung und Ruheschmerz – unterscheidet sich therapeutisch deutlich von einer stabilen Phase. In der aktivierten Phase steht vorübergehende Belastungsreduktion im Vordergrund. In der stabilen Phase ist progressives Training das Mittel der Wahl.

Doch Arthrose ist mehr als ein Gelenkproblem – sie ist auch ein Problem des Nervensystems. Das Gehirn ist kein passiver Empfänger von Schmerzsignalen. Es ist ein aktiver Konstrukteur: Es verarbeitet eingehende Reize, gleicht sie mit gespeicherten Erfahrungen ab und trifft eine Vorhersage – ist diese Situation gefährlich? Dieses Modell nennt die Neurowissenschaft das prädiktive Gehirn. Schmerz entsteht nicht im Gelenk, sondern im Gehirn – als Schutzantwort auf eine wahrgenommene Bedrohung.

Bei chronischen Kniebeschwerden kann dieses System überempfindlich werden. Das Gehirn lernt, Bewegung als Risiko einzustufen und erzeugt Schmerz bereits bei Reizen, die objektiv harmlos sind. Eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit und die Angst vor Bewegung sind keine Einbildung. Sie entstehen im Nervensystem und haben einen direkten Einfluss darauf, wie gut Bewegung funktioniert und wie erfolgreich eine Behandlung ist.

Gonarthrose = Arthrose im Kniegelenk

Belastungsreduktion

= das Gelenk vorübergehend weniger belasten

Beispiele:

- > Weniger lange gehen oder stehen
- > Treppen reduzieren
- > Sport anpassen
- > Statt Joggen, eher Radfahren oder Spazieren

Ziel: Reizung beruhigen

Progressives Training

= Training, das langsam gesteigert wird

Beispiele:

- > Mit einfachen Übungen starten
- > Wiederholungen langsam erhöhen
- > Später mehr Kraft oder intensivere Übungen
- > Belastung Schritt für Schritt steigern

Ziel: Körper wieder belastbarer machen

MYTHOS



Kniearthrose ist eine Alterserscheinung – da kann man nichts tun.

FAKT

Alter ist ein Risikofaktor, aber kein Schicksal. Training, Gewichtsmanagement und gezielte Therapie verbessern nachweislich Schmerz und Funktion – unabhängig vom Lebensalter.

WAS TRAINING IM KÖRPER AUSLÖST

Abseits von Muskeln

Bewegung beeinflusst nicht nur Muskeln und Knochen, sondern auch Entzündungsprozesse, Stoffwechsel und Schmerzverarbeitung.

DIE BIOLOGISCHE SEITE DES TRAININGS

Warum hilft Training auch dann, wenn sich strukturell am Gelenk nichts verändert? Weil Bewegung weit mehr leistet, als Muskeln aufzubauen. Sie wirkt auf Entzündung, Schmerzverarbeitung und Stoffwechsel – und verändert dabei auch das, was das Gehirn über Bewegung denkt.

Arbeitsmuskulatur setzt bei Belastung Myokine frei – Botenstoffe, die im ganzen Körper wirken. Einer davon ist IL-6, ein Stoff, der stark entzündungshemmend wirkt. Ein weiterer wichtiger Stoff ist BDNF. Er unterstützt die Fähigkeit des Gehirns, sich anzupassen und zu verändern, man spricht hier von „Plastizität“. Diese Anpassungsfähigkeit hilft dem Nervensystem, Reize besser zu verarbeiten und kann sich positiv auf die Schmerzwahrnehmung auswirken. Diese Signalstoffe erklären, warum Training Schmerz reduziert, ohne dass sich am Gelenk strukturell etwas verändert hat.

Regelmäßige Bewegung verbessert zudem die Durchblutung der Gelenkumgebung und die Ernährung des Knorpels über die Synovialflüssigkeit. Das Gelenk profitiert dabei nicht nur durch die Bewegung selbst, sondern auch dadurch, dass es besser versorgt wird. Übergewicht wirkt nicht nur durch die zusätzliche Belastung auf das Gelenk. Fettgewebe ist im Körper aktiv und setzt Stoffe frei, die Entzündungen fördern und das Gelenk negativ beeinflussen. Gewichtsabnahme reduziert sowohl Gelenkbelastung als auch diesen entzündlichen Hintergrund – ein doppelter Effekt, der in keiner anderen Einzelmaßnahme so ausgeprägt ist.

Was der Kopf für eine Rolle spielt

Training moduliert schließlich die zentrale Schmerzverarbeitung: Es erhöht die Schmerzschwelle, stärkt absteigende Hemmsysteme und – entscheidend –

aktualisiert das prädiktive Modell des Gehirns. Wer regelmäßig Bewegung als sicher und positiv erlebt, verändert die Vorhersage des Gehirns. Aus „Bewegung ist Bedrohung“ wird schrittweise „Bewegung ist sicher“. Das ist keine Einstellungsfrage, sondern neuronale Lernplastizität – und sie ist trainierbar.





&

WIE TRAINING DAS KNIE SCHÜTZT

Muskelkraft ist der wirksamste Schutz für das Kniegelenk. Training verbessert nachweislich Gelenkführung, Lastverteilung und Funktion.

DER MUSKEL ALS STOSSDÄMPFER

Physiotherapie und gezieltes Krafttraining gehören laut allen großen Knie-Leitlinien zu den wirksamsten Maßnahmen bei Arthrose im Kniegelenk.

Das ist der Grund – und was das für Sie bedeutet.

Kräftigere Muskeln dämpfen Gelenkstöße aktiv. Quadrizeps, Hamstrings und der Gesäßmuskel wirken wie ein hydraulisches System, das Kräfte abfängt, bevor sie den Knorpel erreichen. Ein gut trainierter Quadrizeps reduziert die Gelenkbelastung beim Treppensteigen messbar – das ist keine Metapher, das ist Biomechanik.

Wenn Muskeln gut zusammenarbeiten und das Gelenk stabil führen, werden Belastungen besser verteilt und ungünstige Bewegungen vermieden – so entstehen weniger lokale Überlastungen. Dabei geht es nicht nur um Maximalkraft, sondern auch um Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination: Das Gelenk muss nicht nur getragen, sondern auch geführt werden.

Bei Kniearthrose ist besonders der Quadrizeps, sowohl durch Schmerzhemmung als auch durch Inaktivität, häufig geschwächt. Gezieltes Krafttraining des Muskels verbessert Schmerz und Funktion, zeigen hochrangige klinische Studien. Auch Ausdauertraining zeigt positive Effekte: Gehen, Radfahren und Schwimmen verbessern nicht nur die allgemeine Belastungstoleranz, sondern unterstützen auch das Gewichtsmanagement.

Was die S3-Leitlinie* empfiehlt

- > Individuell angepasste Bewegungstherapie, möglichst unter fachkundiger Aufsicht
- > Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining
- > Programme, die auch Wissen vermitteln, sorgen dafür, dass Menschen eher dranbleiben.
- > Auch bei aktivierter Arthrose: dosierte Bewegung ist weiterhin möglich
- > Mindest-Dosis: 2–3× pro Woche, kontinuierlich über mehrere Wochen

* S3-Leitlinie: höchste evidenzbasierte medizinische Leitlinie mit Expertenkonsens.

MYTHOS



Training hilft nur, wenn der Knorpel wieder aufgebaut wird.

FAKT

Training wirkt nicht, weil sich der Knorpel erneuert, sondern weil sich der Körper anpasst – durch bessere Belastungsverteilung, Stoffwechselveränderungen und eine angepasste Schmerzverarbeitung. Das macht die Wirkung nicht weniger real – im Gegenteil.

Bild: KI generiert

Arthrose ganzheitlich behandeln

Kniearthrose wird nicht mit einer einzigen Maßnahme behandelt, sondern mit einem individuell abgestimmten Bündel, das der Patient mitgestaltet.

Modernes Arthrose-Management denkt vom Patienten her, nicht von der Diagnose. Im Zentrum stehen nicht Befunde, sondern Ziele: Was möchte der Mensch tun können? Treppensteigen ohne Schmerz? Einen Spaziergang mit der Familie? Gartenarbeit? Diese Ziele geben die Richtung vor und sie bestimmen, welche Maßnahmen Priorität haben.

Edukation ist dabei keine Ergänzung, sondern ein eigenständiger Wirkstoff. Wer versteht, was Arthrose ist – und was sie nicht ist – verändert sein Bedrohungsmodell.

Wer weiß, dass Bewegung hilft statt schadet, trainiert anders. Wer Selbstwirksamkeit erlebt, bleibt dabei. Aufklärung ist Therapie.

Die S3-Leitlinie Gonarthrose benennt klar: Konservative Therapie ist nicht der Weg vor der Operation – sie ist der primäre Weg. Eine Knieprothese bleibt die Option, wenn konservative Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Lebensqualität trotz leitliniengerechter Behandlung dauerhaft eingeschränkt bleibt. Sie ist eine Möglichkeit für Funktion – kein Reparaturingriff und keine Heilung.



*NSAR = entzündungshemmende Schmerzmittel ohne Cortison

Was ist fraglich?

Was sollte vermieden werden?

Was hilft wirklich?

Der Markt für Kniebehandlungen ist groß: Spritzen, Geräte, Präparate, Eingriffe. Nicht alles davon ist gleichwertig. Diese Ampel basiert auf der deutschen S3-Leitlinie Gonarthrose und aktuellen internationalen Übersichten (NICE, OARS). „Rot“ bedeutet nicht immer „verboten“ sondern: als alleinige oder routinemäßige Maßnahme nicht empfohlen.

DIE ARTHROSE-AMPEL

GRÜN – Gut belegt

- > Individuell angepasstes Kraft- und Ausdauertraining
- > Patientenedukation (Aufklärung, Selbstwirksamkeit)
- > Gewichtsreduktion bei Übergewicht
- > Topische NSAR (Gel/Creme) bei lokalen Schmerzen
- > Physiotherapie / Bewegungstherapie

GELB – Selektiv sinnvoll

- > Manuelle Therapie (nur in Kombination mit Übungen)
- > Intraartikuläre Kortisoninjektionen (kurzfristige Wirkung, begrenzt)
- > Akupunktur (Evidenz heterogen, individuell prüfen)
- > Knieschiene / Einlagen (selektiv, nicht pauschal)
- > Hyaluronsäure-Injektionen (Nutzen umstritten)

ROT – Nicht empfohlen

- > Routine-Arthroskopie (Spülen/Glätten) ohne strukturelle Indikation
- > Starke Opioide als Langzeittherapie
- > Glucosamin / Chondroitin (bestimmte Nahrungsergänzungsmittel – kein nachgewiesener Nutzen)
- > Ultraschall / TENS als alleinige Maßnahme
- > Vollständige Schonung / Bettruhe

Diese Übersicht ersetzt kein Fachgespräch – sie bereitet darauf vor

Der kombinierte Meniskus / Kreuzbandriss

Sanitätshaus Popp spricht:

Die kombinierte Meniskus-, Kreuzband-, Außenbandverletzung ist die häufigste operativ versorgte Knieverletzung im Sport- und Freizeitbereich.

Prophylaxe

Mit Muskel- und Gleichgewichtstraining sowie Aufwärmen und Dehnen kann diversen Sportverletzungen vorgebeugt werden. Ebenso sind unterstützende Bandagen und Orthesen, sowie korrigierende Schuheinlagen nachgewiesener Maßen von Nutzen. Letztlich ist ein gestufter Trainingsplan unverzichtbar.



Präoperativ

Ziel des Versorgungskonzept ist der Schutz des genähten Meniskus und die gleichzeitige funktionelle Rehabilitation des Kreuz- und Außenbandes. Eine sofortige Versorgung mit Kompressionsstrümpfen z.B. MEDI Rehab ONE zu Beginn beugt sowohl einer Ergussbildung vor, hemmt die Schwellung und schützt vor Thrombosebildung. Ebenso sollte eine sofortige Ruhigstellung mit z.B. der Orthese MEDI Collamed in 0/0/0 Grad erfolgen.

Operation

Es handelt sich in der Regel um ein konservativ-operatives Stufenmodell mit längerer Entlastungsphase im Vergleich zu einer isolierten Kreuzband-OP.

Postoperative Phase (die ersten 6 Wochen)

Mit dem Tragen z.B. der beweglichen Knieorthese MEDI M4s für ca. 6 Wochen werden die Rotationsbewegungen zuverlässig verhindert. Dabei kommen zeitlich gestufte Bewegungseinschränkungen zum Einsatz. Gleichzeitig kommt es zum Belastungsaufbau, der zumeist eine Teilbelastung für die

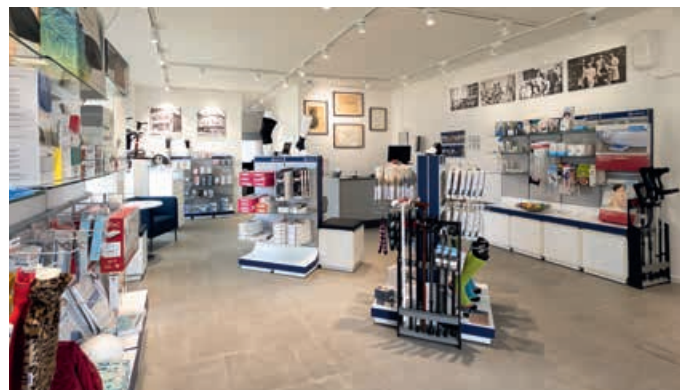
ersten 2-4 Wochen vorsieht. Danach steigert sich die Belastung schrittweise bis zur Vollbelastung. Hierbei ist ebenfalls auf eine Thromboseprophylaxe über z.B. MEDI Rehab ONE und später MEDI mediven plus zu achten! Diese muss konsequent während der Zeit der Teilbelastung angewendet werden.

Rehabilitation

In der zeitgleich erfolgenden Rehabilitation & Physiotherapie kommt frühfunktionell die motorisierte Bewegungsschiene (CPM Schiene) Jace K100 unter Anleitung zum Einsatz. Sie dient zur kontinuierlichen passiven Bewegung des Knie- und auch des Hüftgelenks. Dies verhindert Versteifungen und Verklebungen, reduziert Schwellungen und Schmerzen, fördert die Durchblutung und beschleunigt den Heilungsprozess.

Wieder aktiv werden

Die Rückkehr zu kniebelastenden Sportarten ist meist deutlich später möglich als bei isolierten Verletzungen, da die Meniskusheilung abgewartet werden muss (oft 6 Monate oder länger). Die MEDI M4s Orthese wird nach einer Zeitspanne von 3 Monaten zurückgegeben, kann aber verlängert werden. Weiterführend helfen die Kompressionsstrümpfe und die Collamed Orthese für hohe Kräfte bei Ski und Bergsport. Anschließend abgestuft die Orthese MEDI Stabimed und die Bandage MEDI Genumedi E+motion. Angepasste Schuheinlagen können durch die korrigierte Statik zu einer reizarmen Steigerung der Bewegung beitragen. Im Spitzensport kommen auch maßgefertigte Carbon Knieorthesen nach Gipsabdruck zum Einsatz, die auch unter außergewöhnlichen Bedingungen jederzeit eine schädigende Drehbewegung verhindert.





popp
sanitätshaus
Alles für Ihre Gesundheit

1931 von Ferdinand Popp in der Fischerstraße 23 gegründet, umfasst das Sanitätshaus Popp heute 5 Häuser: in Kempten, Füssen, Sonthofen, Oberstdorf und Reutte. Seit 2005 wird es nun in der 4. Generation von Christian Popp geführt. 2024 wurde das Stammhaus von der Kronenstraße in die Bahnhofstraße verlegt und erstrahlt nun in einer zeitgemäßen Kombination aus Historie und Moderne. Es bietet Ihnen das volle Spektrum aller Produkte und Dienstleistungen in den Hilfsmittel-Bereichen:

- **Orthopädietechnik:** Individuelle Prothesen, Orthesen, Mieder, Schuheinlagen und Kinderorthopädie.
- **Sanitätshaus:** Bandagen, konfektionierte und maßgefertigte Kompressionsstrümpfe, Brustprothesen und Alltagshilfen.
- **Rehabilitation:** Elektrofahrzeuge, Rollstühle, Gehhilfen, Pflegebetten und Hilfsmittel für Bad und Heim
- **Homecare:** Hilfsmittel in den Bereichen Inkontinenz, Wunde, Stoma, Ernährung und Hygiene bei der häuslichen Versorgung von Pflegebedürftigen.



www.sanipopp.de

Wie fit sind Ihre Knie?

Ein Selbstcheck – kein Diagnosetest, aber ein ehrlicher Spiegel.



AUSSAGE 

JA

TEILS

NEIN

1. Ich komme ohne starkes
Hochdrücken aus einem Stuhl auf.

☐☐☐

2. 10–15 Minuten Gehen sind ohne
wesentliche Beschwerden möglich.

☐☐☐

3. Mein Knie wird nach den ersten
Minuten Bewegung eher besser
als schlechter.

☐☐☐

4. Ich trainiere Bein- und
Gesäßmuskulatur regelmäßig
(mind. 2x/Woche).

☐☐☐

5. Ich meide Belastung nicht aus
Angst vor Schaden, sondern aus
konkretem Schmerz.

☐☐☐

6. Mein Knie ist nicht dauerhaft
heiß, deutlich geschwollen oder
blockiert.

☐☐☐

Frage 5 ist die klinisch entscheidendste. Wer Belastung aus Angst vor Schaden meidet – nicht wegen konkretem Schmerz – zeigt ein Muster, das die Neurowissenschaft als Kinesiophobie beschreibt. Das Gehirn hat Bewegung als Bedrohung eingestuft. Das ist behandelbar – mit gezielter Edukation, graduierter Exposition und dem richtigen therapeutischen Gespräch. Ein kurzer Hinweis beim Physiotherapeuten kann hier mehr bewegen als Wochen reines Training.

AUFLÖSUNG

Ja = 2 Punkte | Teils = 1 Punkt | Nein = 0 Punkte

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen.

10–12 Punkte

Ihre Knie funktionieren im Alltag gut. Konsistenz schlägt Intensität. Bleiben Sie dran und halten Sie das Trainingsniveau.

6–9 Punkte

Es gibt konkrete Ansatzpunkte. Gezielte Physiotherapie oder ein strukturiertes Trainingsprogramm lohnen sich. Schauen Sie besonders auf Frage 4 (Muskeltraining) und Frage 5 (Bewegungsangst) – hier steckt oft der größte Hebel.

0–5 Punkte

Ihre Kniefunktion ist im Alltag spürbar eingeschränkt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeut – nicht um sich zu schonen, sondern um einen gezielten Einstieg in Bewegung und Therapie zu finden.

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Check ersetzt keine medizinische Untersuchung. Wenn Ihr Knie dauerhaft heiß oder deutlich geschwollen ist, schnell schlechter wird oder nach einem Trauma schmerzt: bitte zeitnah ärztlich abklären lassen.

Chefarzt Dr. Massalme spricht:



Zurück in Bewegung - was moderne Knieprothetik heute wirklich leisten kann

Wenn jeder Schritt schmerzt, wird Bewegung vom Selbstverständlichen zur täglichen Herausforderung. Treppensteigen kostet Überwindung, Spaziergänge werden kürzer, der Weg zum Lieblingsgipfel scheint plötzlich unerreichbar. Für viele Menschen beginnt so die Geschichte einer fortgeschrittenen Arthrose an Hüfte oder Knie.

Doch moderne Endoprothetik bedeutet heute weit mehr als „nur“ ein künstliches Gelenk. Entscheidend ist ein durchdachtes Gesamtkonzept, das Patientinnen und Patienten von der ersten Diagnose bis weit über die Operation hinaus begleitet - mit dem Ziel, möglichst schnell und nachhaltig in ein aktives Leben zurückzukehren.

Wie ein solcher Ansatz in der Praxis aussehen kann, zeigt beispielsweise die Klinik Ottobeuren, deren Endoprothetikzentrum als EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) zertifiziert ist - der höchsten Auszeichnung im Bereich des Gelenkersatzes.

Konservativ vor operativ

Ein künstliches Gelenk ist immer der letzte Schritt. Zunächst werden alle konservativen Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft. Dazu zählen Physiotherapie, gezieltes Muskeltraining, Bewegungsprogramme, Gewichtsreduktion, Schmerztherapie sowie physikalische Anwendungen. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu erhalten und eine Operation so lange wie medizinisch sinnvoll hinauszuzögern. Erst wenn diese Maßnahmen nicht mehr ausreichen und die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist, wird gemeinsam über einen Gelenkersatz entschieden. Im Mittelpunkt steht dabei stets die individuelle Situation der Patientinnen und Patienten - nicht allein der radiologische Befund.

Gut vorbereitet in die Operation

Ein oft unterschätzter Erfolgsfaktor liegt bereits vor dem Eingriff. Spezialisierte Zentren setzen zunehmend auf strukturierte Vorbereitungskonzepte, die weit über das klassische Aufklärungsgespräch hinausgehen.

Dazu gehören beispielsweise interdisziplinäre Patientenschulungen, in denen Teams aus Orthopädie, Pflege, Anästhesie, Sozialdienst und Physiotherapie gezielt auf die Operation und die Zeit danach vorbereiten. Patientinnen und Patienten wissen dadurch, was auf sie zukommt, können Ängste abbauen und aktiv zum Behandlungserfolg beitragen.

Solche Konzepte sind noch nicht überall etabliert - werden aber beispielsweise an der Klinik Ottobeuren bereits seit Längerem konsequent umgesetzt und weiterentwickelt. Ergänzend kommen in einigen Einrichtungen digitale Anwendungen zum Einsatz, die den gesamten Behandlungsprozess begleiten. Individuell angepasste Übungsprogramme, Erinnerungsfunktionen und die Möglichkeit, Fortschritte wie Schmerzverlauf oder Beweglichkeit zu dokumentieren, schaffen zusätzliche Orientierung - und stärken die Eigenverantwortung im Heilungsprozess.

Die Operation selbst erfolgt in spezialisierten Einrichtungen nach klar definierten Qualitätsstandards. Dazu gehören eine computergestützte präoperative Planung, die Auswahl eines individuell passenden Implantats sowie moderne, weichteilschonende OP-Techniken.

Ziel ist die möglichst exakte Wiederherstellung der natürlichen Gelenkfunktion. Erfahrung des Operationsteams, standardisierte Abläufe und eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit spielen dabei eine entscheidende Rolle für ein gutes Ergebnis.

Ein zentraler Bestandteil moderner Behandlungskonzepte ist die frühe Mobilisation. Häufig beginnt sie bereits wenige Stunden nach der Operation. Unter physiotherapeutischer Anleitung werden erste Schritte gemacht - oft noch am selben Tag. Diese frühe Aktivierung unterstützt den Heilungsprozess, reduziert Komplikationen und hilft dabei, schnell wieder Vertrauen in das eigene Bewegungssystem zu gewinnen.

Die Nachsorge: entscheidend für den langfristigen Erfolg

Auch nach dem Klinikaufenthalt bleibt die Rehabilitation ein wichtiger Baustein. Strukturierte Nachsorgeprogramme sorgen dafür, dass der Behandlungserfolg langfristig gesichert wird. Neben ambulanter Physiotherapie und gezieltem Aufbautraining kommen dabei auch Programme wie T-RENA (trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge) der Deutschen Rentenversicherung zum Einsatz. Dieses gerätegestützte Training verbessert Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Belastbarkeit und findet meist ein- bis zweimal pro Woche über mehrere Wochen hinweg statt. Gerade diese Phase entscheidet maßgeblich darüber, wie sicher und belastbar das neue Gelenk im Alltag und bei körperlichen Aktivitäten wird.

Moderne Endoprothetik verfolgt ein klares Ziel: Menschen ihre Mobilität und damit ein großes Stück Lebensqualität zurückzugeben. Ob Spaziergänge, Gartenarbeit, Radtouren oder der Weg zurück in die Berge - der Gelenkersatz ist heute vor allem eines: ein gut geplanter Weg zurück in Bewegung.

„Für mein neues Gelenk gehe ich nach Ottobeuren.“



Zentrum für
ENDOPROTHETIK
Ottobeuren

Klinik Ottobeuren
Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung
Memminger Straße 31 · 87724 Ottobeuren
www.klinikverbund-allgaeu.de



Ich bin gerne für Sie da:
Chefarzt Dr. Maximilian Massalme
Telefon 08332 - 792 5427
chirurgie-otb@klinikverbund-allgaeu.de



MEDIKAMENTE HABEN EIN IMAGEPROBLEM?

Zwischen Vorurteil & Verantwortung

Medikamente gelten oft als „chemisch“, als unnatürlich – als etwas, das man möglichst vermeiden sollte. Gleichzeitig sind sie ein fester Bestandteil der modernen Medizin und spielen in vielen Situationen eine wichtige Rolle. Kaum ein Bereich der Gesundheit wird so ambivalent wahrgenommen wie dieser.

Dabei sind Medikamente weder Gegner noch Wundermittel. Sie sind Werkzeuge. Und wie jedes Werkzeug entfalten sie ihre Wirkung nur dann sinnvoll, wenn sie richtig eingesetzt werden. In unserem Verständnis von Gesundheit, als Netzwerk aus Bewegung, Ernährung, mentaler Stärke und Prävention – nehmen Medikamente eine besondere Rolle ein. Sie stehen nicht am Anfang der Reise. Aber sie sind oft entscheidend, wenn das Gleich-

gewicht aus der Balance geraten ist.

Es gibt Situationen, in denen Lebensstil allein nicht ausreicht. Ein akuter Infekt, eine chronische Erkrankung, eine Stoffwechselstörung, starke Schmerzen oder psychische Krisen – hier können Medikamente stabilisieren, regulieren und schützen. Sie können Lebensqualität zurückgeben. Blutdrucksenker entlasten Gefäße und Herz. Insulin ermöglicht Menschen mit Diabetes ein stabiles Leben. Antibiotika stoppen bakterielle Infektionen, bevor sie gefährlich werden. Antidepressiva können in schweren Phasen den nötigen Halt geben, um wieder handlungsfähig zu werden. Das ist keine Schwäche. Das ist moderne Medizin.

Medikamente sind kein Ersatz für gesunde Gewohnheiten, aber sie können die Grundlage schaffen, damit gesunde Gewohnheiten überhaupt wieder möglich werden.



MEDIKAMENTE KÖNNEN
VIEL BEWIRKEN – WENN
MAN SIE VERSTEHT

Die kleine Tablette mit großer Wirkung

Kaum ein Medikament ist so selbstverständlich geworden wie Ibuprofen. Ein langer Arbeitstag, der Nacken ist verspannt. Kopfschmerzen nach zu wenig Schlaf oder Muskelkater vom Training. Eine Tablette – und wir funktionieren wieder.

Ibuprofen ist nicht nur ein Schmerzmittel. Es ist auch ein Symbol unserer Zeit. Wir erwarten, dass Beschwerden verschwinden damit unser Körper wieder reibungslos funktioniert und Schmerz keinen Raum bekommt.



Der Umgang mit Medikamenten

Was Medikamente oft in ein schlechtes Licht rückt, ist nicht ihre Existenz, sondern ihr falscher Einsatz. Zu frühes Absetzen, eigenmächtige Dosierung, unnötige Einnahme oder fehlende Aufklärung über Wechselwirkungen – in einem vernetzten Gesundheitsverständnis bedeutet Verantwortung auch: informiert entscheiden. Wer versteht, warum ein Medikament verordnet wird, wie es wirkt und welche Rolle es im Gesamtbild spielt, nimmt es bewusster ein und profitiert nachhaltiger davon. Gerade in Kombination mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und Stressreduktion entfalten viele Therapien ihre volle Wirkung. Ein Blutdrucksenker wirkt anders, wenn gleichzeitig regelmäßig Bewegung integriert wird. Eine Schmerztherapie unterstützt effektiver, wenn muskuläre Ursachen aktiv behandelt werden.

Medikamente stehen also nicht isoliert neben unserem Lebensstil. Sie greifen hinein und werden selbst von ihm beeinflusst.

Doch genau hier beginnt die eigentliche Geschichte: Schmerz ist nicht nur etwas, das man „wegmacht“. Er ist ein Hinweis, ein Stopp-Schild des Körpers. Ein Signal dafür, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist: Belastung, Stress, Schlafmangel, Entzündung oder Überforderung.

Ibuprofen kann dieses Signal leiser drehen. Es kann Entzündungen hemmen, Schmerzen reduzieren und Fieber senken. Aber es verändert nicht automatisch das, was hinter dem Signal steht.

Und dennoch macht genau das Ibuprofen nicht zu einem Problem – im Gegenteil. Es ist ein hochwirksames und wertvolles Medikament. Es ermöglicht Bewegung trotz Entzündung, verschafft Schlaf trotz Schmerzen und gibt Menschen mit chronischen Beschwerden ein Stück Lebensqualität zurück.

Seine Wirkung beruht darauf, dass es gezielt in ein zentrales System des Körpers eingreift. Schmerzen und Entzündungen entstehen unter anderem durch sogenannte Prostaglandine – Botenstoffe, die Entzündungsreaktionen steuern und Schmerzsignale verstärken. Ibuprofen hemmt die Enzyme, die für die Bildung dieser Botenstoffe verantwortlich sind. Dadurch sinkt ihre Konzentration im Körper und Schmerzen lassen nach. Was dabei oft übersehen wird: Prostaglandine erfüllen nicht nur eine einzige Funktion. Sie schützen auch die Magenschleimhaut, regulieren die Durchblutung der Nieren und sind an komplexen Kreislaufprozessen beteiligt. Wenn ihre Bildung gehemmt wird, betrifft das also nicht nur die schmerzende Stelle, sondern mehrere Ebenen des Organismus. Genau deshalb ist Ibuprofen wirksam – und genau deshalb verdient es einen bewussten Umgang.

Wie funktioniert Ibuprofen?

Nach der Einnahme wird der Wirkstoff im Verdauungstrakt aufgenommen und über den Blutkreislauf im gesamten Körper verteilt. Die entzündungshemmende Wirkung kann insbesondere bei akuten Verletzungen oder starken Beschwerden hilfreich sein, weil sie Beweglichkeit schneller zurückbringen und Heilungsprozesse unterstützen kann. Gleichzeitig gehört Entzündung in gewissem Maß zum natürlichen Reparaturmechanismus des Körpers.

Wer Schmerzen dauerhaft unterdrückt, ohne die Ursache zu betrachten, greift immer wieder in diesen Prozess ein. In einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis steht Ibuprofen deshalb nicht für „gut“ oder „schlecht“. Es steht für Verantwortung. Es kann ein wichtiges Werkzeug sein, wenn der Körper Unterstützung braucht. Es sollte jedoch kein dauerhafter Ersatz dafür sein, Warnsignale genauer zu durchleuchten.

Gesundheit neu gedacht - von der Prävention, zur personalisierten Medizin

Impulse aus der Alpin & Rottach Apotheke

Die Apotheke von heute ist längst mehr als ein Ort, an dem Rezepte eingelöst werden. Sie hat sich zu einem zentralen Anlaufpunkt für Gesundheitsberatung und Prävention entwickelt. Immer mehr Menschen fragen nicht nur: „Wie werde ich gesund?“ – sondern: „Wie bleibe ich gesund?“ Dieser Wandel spiegelt ein wachsendes Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft wider, das sich durch alle Altersgruppen zieht.

Prävention rückt dabei immer stärker in den Mittelpunkt. Die gute Nachricht: Die Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, sind heute vielfältiger denn je. Ob durch gezielte Nahrungsergänzung, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung oder frühzeitige Vorsorgeuntersuchungen – die Werkzeuge für ein langes, vitales Leben stehen bereit. Gleichzeitig werden die Herausforderungen nicht weniger: Chronischer Stress, Umweltbelastungen, Schlafmangel und ein zunehmend beschleunigter Alltag machen es schwieriger, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten. Eines ist klar: Gesundheit fällt nicht vom Himmel. Man muss aktiv etwas dafür tun.

Auch in der Medikation zeichnet sich ein deutlicher Trend ab: weg von der Einheitslösung, hin zur Individualisierung. Nicht jedes Medikament wirkt bei jedem Menschen gleich – und nicht jede Ernährungsempfehlung passt zu jedem Körper. Was dem einen hilft, kann dem anderen wenig bringen. Der Grund dafür liegt oft tiefer, als wir denken: in unserer DNA.



Der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit liegt in Ihren Genen

Jeder Mensch trägt eine einzigartige genetische Information in sich – vergleichbar mit einem persönlichen Fingerabdruck. Diese DNA steuert weit mehr als nur äußerliche Merkmale wie Haar- oder Augenfarbe. Sie beeinflusst unseren Stoffwechsel, unser Immunsystem, unsere Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen und sogar, wie unser Körper auf

Medikamente oder Nährstoffe reagiert. Jeder Mensch hat etwa 2.000 Gene, die nicht optimal funktionieren und die Gesundheit dadurch nachteilig beeinflussen können – oft unbemerkt, bis eine Genanalyse Klarheit schafft.

An dieser Stelle lohnt sich ein wichtiger Vergleich: Bluttests sind ein bewährtes Mittel der Gesundheitsüberwachung – sie zeigen momentane Zustände wie Cholesterinwerte oder Entzündungsmarker und liefern wertvolle Momentaufnahmen. Genanalysen hingegen gehen einen entscheidenden Schritt weiter: Sie bieten dauerhafte Einblicke in die individuelle genetische Veranlagung und ermöglichen es, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen und langfristige Präventionsstrategien zu entwickeln. Während ein Bluttest zeigt, wo man gerade steht, zeigt eine Genanalyse, warum – und was man gezielt dagegen tun kann. Solche maßgeschneiderten Gentests werden mittlerweile über eine einfache Speichelprobe durchgeführt und liefern individuelle Empfehlungen für Ernährung, Gewichtsmanagement und Medikation – abgestimmt auf das persönliche genetische Profil.

Drei Perspektiven auf Ihre Gesundheit

Der **Shape-Test** richtet sich an alle, die ihr Gewicht besser kontrollieren oder reduzieren möchten. Er analysiert individuelle Stoffwechselprozesse und gibt Aufschluss darüber, ob jemand eher durch Fette oder Kohlenhydrate zunimmt – und ob Kraft- oder Ausdauertraining die effektivere Methode zur Gewichtsreduktion ist.

Der **Nutrition-Test** analysiert, welche Vitamine und Nährstoffe der Körper tatsächlich aufnehmen und verwerten kann – und welche nicht. Daraus lassen sich präzise Ernährungsempfehlungen sowie ein individuell abgestimmter Nahrungsergänzungsplan ableiten, der wirklich auf die eigenen genetischen Bedürfnisse eingeht.

Der **Reaction-Test** schließlich gibt Einblicke darauf, wie der Körper bestimmte Arzneimittel verstoffwechselt. Denn die Wirksamkeit und Verträglichkeit von Medikamenten hängt maßgeblich vom individuellen Erbgut ab. Mit diesem Wissen lässt sich die Medikation künftig gezielter gestalten und nicht wirksame Wirkstoffe können frühzeitig ausgeschlossen werden.

Gesundheit ist so individuell wie jeder Mensch selbst. Nutzen Sie dieses Wissen – für bewusste Entscheidungen und ein Leben in Balance.

*„Wir möchten nicht
nur versorgen,
wir möchten begleiten.“*



Persönliche Beratung

Wir nehmen uns Zeit, Ihre Situation zu verstehen und gemeinsam die passenden Schritte zu finden.



Genanalysen

Verstehen Sie, wie Ihr Körper auf Ernährung, Training o. Medikamente reagiert und treffen Sie gezielte Entscheidungen statt allgemeiner Empfehlungen.



Blisterversorgung

Individuell vorbereitete Medikamentenblister helfen, den Überblick zu behalten. Einfach, strukturiert und zuverlässig.

GESUNDHEIT VERSTEHEN. INDIVIDUELL HANDELN.

Mit Herz und Expertise

Jeder Mensch ist anders – und genauso individuell sollte Gesundheitsberatung sein. Die Alpin & Rottach Apotheke verbindet persönliche Beratung mit modernen Analyseverfahren und konkreten Lösungen für den Alltag.

Jetzt online Termin buchen!

www.alpin-apotheke.de

alpin apotheke 
am klinikum

Pettenkoferstraße 1 a | Kempten
Tel.: 0831 / 960 77 80

Mo. – Fr. 8-19 Uhr · Sa. 8- 17 Uhr

rottach apotheke 
im cambomed

Rottachstraße 71 - 73 | Kempten
Tel.: 0831 / 59 20 20

Mo. – Fr. 8.00 - 18.30 Uhr

Heilung beginnt auf dem Teller.

Die antientzündliche Ernährung



ERNÄHRUNG BETRIFFT UNS ALLE

Ernährung ist nicht nur im therapeutischen Kontext relevant. Sie betrifft nicht nur Patienten oder Sportler. Sie betrifft uns alle. Unser Essen beeinflusst weit mehr als unser Körpergewicht. Was viele für „normal“ halten – Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Verdauungschaos, Infektanfälligkeit – ist oft nichts anderes als ein Körper im Dauerstress. Nicht krank genug für eine Diagnose, aber auch nicht so richtig gesund.

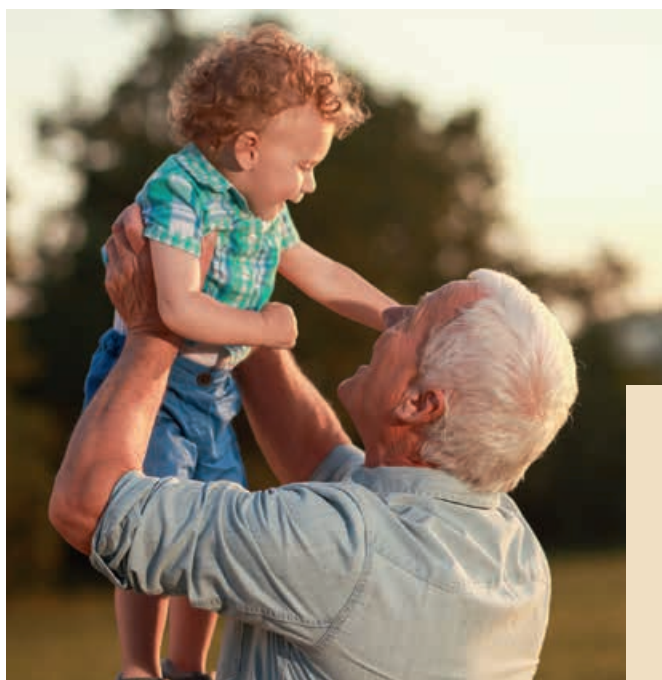
Muskeln wachsen nicht durch Training allein, Entzündungen verschwinden nicht nur durch Mobilisation und Gewebe heilt nicht ausschließlich durch Reize von außen. Doch Ernährung beeinflusst nahezu alle zentralen Gesundheitsprozesse.

Entzündungen sind sehr stark ernährungsbeeinflussbar

Ernährung hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit! Klassiker wie Hühnersuppe oder Pfefferminztee mit Honig werden seit Generationen bei Erkältungen empfohlen, weil sie die Symptome verbessern und die Heilung unterstützen können. Für entzündungsbedingte Erkrankungen gilt dasselbe. Durch bestimmte Stoffe in Lebensmitteln können wir unserem Körper helfen, schneller zu regenerieren oder Symptome zu verringern. Dazu ist wichtig zu verstehen, dass Entzündungen in erster Linie nicht schlecht zu bewerten sind. Es ist natürlich, dass der Körper nach einer Knie-OP mit Rötungen und Schwellungen (eine akute Entzündungsreaktion) reagiert. Nach einer Weile gehen die Entzündungen zurück und der Heilungsprozess startet. Problematisch wird es erst dann, wenn Entzündungsherde dauerhaft in unserem System bleiben. Dann entstehen erstmals stille Entzündungen und im späteren Verlauf chronische Entzündungen. Chronische Entzündungen stehen mit sehr vielen Krankheitsbildern in Verbindung, darunter Diabetes mellitus, Autoimmunkrankheiten (z.B. Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Hashimoto etc.), Rheuma, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt, Arteriosklerose, neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer, Parkinson, etc.), Krebs, Depressionen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Allergien und Neurodermitis.

Die wichtigsten ernährungsbedingten Entzündungstreiber:

1. Zu wenig Ballaststoffe
2. Zu wenig Vitamine, Mineralstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe
3. Die falschen Fette



Zu wenig Ballaststoffe:

Ballaststoffe gehören zu den komplexen Kohlenhydraten, die vom menschlichen Körper nicht vollständig verdaut werden. Sie werden auch als unverdauliche pflanzliche Faser- und Quellstoffe bezeichnet.

Sie fungieren als Nahrung für entzündungshemmende Darmbakterien (Probiotika), diese produzieren kurzkettige Fettsäuren (wie Buttersäure) und sind essenziell für eine gesunde Darmschleimhaut. Dank solcher Prozesse tragen Ballaststoffe maßgeblich dazu bei, entzündliche Prozesse im Körper zu reduzieren. „Der gültige Richtwert für Erwachsene liegt bei mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag.“ Quelle: e.V. (DGE e. V.), 2009.

Auszug Ballaststoffquellen:

- > Gemüse (Topinambur, Pastinake, Chicorée, Artischocke, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Grünkohl, Süßkartoffeln)
- > Obst (in Bioqualität - gerne mit Schale) (Äpfel, Beeren, Pflaumen, Feigen, Kiwi)
- > Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen usw.)
- > Nüsse, Kerne, Saaten (Mandeln, Leinsamen, Chiasamen)
- > Flohsamenschalen (höchster Ballaststoffanteil), Akazienfasern
- > Vollkorngetreide (Hafer, Hirse) und Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa, Amaranth (*Vorsicht bei glutenhaltigem Getreide!)

**Wer auf Gluten sensitiv reagiert, sollte auf Hülsenfrüchte und Pseudogetreide zurückgreifen und kein oder weniger Weizen, Dinkel, Roggen etc. essen.*

Praktischer Tipp:

1. Steigern Sie Ihre Ballaststoffzufuhr. Doch Vorsicht! Da Ballaststoffe schwerer im Magen liegen, steigern Sie die Zufuhr zunächst langsam, damit sich ihr Körper besser daran gewöhnen kann. (Linsen und Haferflocken sind bekömmlicher, wenn sie einige Stunden vor der Zubereitung in Wasser eingeweicht werden.)
2. Da Ballaststoffe Wasser binden, ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um die Verdauung optimal zu unterstützen.

OBACHT: !!

Eine antientzündliche Ernährung betrifft nicht nur Menschen mit akuten Beschwerden, sondern jeden, der langfristig gesund, belastbar und leistungsfähig bleiben möchte. Denn chronische Entzündungen stehen nicht nur mit Schmerzen in Verbindung, sondern auch mit reduzierter Stressresistenz und einer erhöhten Anfälligkeit für zahlreiche Zivilisationserkrankungen.

Zu wenige Vitamine, Mineralstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe

Den Großteil der Mikronährstoffe erhält unser Körper durch die Aufnahme von Obst und Gemüse. Zu Mikronährstoffen zählen: alle fettlöslichen Vitamine E,D,K und A und alle wasserlöslichen Vitamine (Vitamin C und alle 8 B-Vitamine) sowie Mineralstoffe (z.B. Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium etc.) und Spurenelemente (z.B. Eisen, Zink, Selen, Jod, Kupfer etc.) Die aktuelle Empfehlung der DGE sieht eine tägliche Zufuhr von rund 400 g Gemüse und 250 g Obst vor – das entspricht etwa 5 Portionen am Tag (3 Portionen Gemüse + 2 Portionen Obst). Allerdings ist die Menge weniger relevant als die Auswahl der Lebensmittel. Obst und Gemüse unterscheiden sich deutlich in ihrer Mikronährstoffdichte (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe). Qualität und Herkunft von Lebensmitteln beeinflussen die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen und deren Aufnahme, auch wenn das Lebensmittel ansonsten identisch ist.

Sekundäre Pflanzenstoffe:

Sekundäre Pflanzenstoffe sind bioaktive Verbindungen, die Pflanzen für Schutz- und Anpassungsfunktionen bilden. Sie sind keine klassischen Nährstoffe, entfalten im menschlichen Körper aber wichtige Effekte, etwa antioxidative, antimikrobielle oder entzündungshemmende Wirkungen. Dazu zählen:

- > Polyphenole wie z.B. Flavonoide, Phenolsäure oder Anthocyane (zu finden in: Beeren, Zitrusfrüchten, Äpfeln, Roh-Kakao, grünem Tee, Zwiebeln, Kohlgewächsen, Spinat, Oliven, Kräutern und Gewürzen)
- > Carotinoide (enthalten z.B. in Karotten, Süßkartoffeln, Brokkoli, Kürbis, Grünkohl, Paprika, Eigelb, Grapefruit, Lachs, Garnelen)
- > Saponine (Hülsenfrüchte, Hafer, Quinoa, Hirse)
- > Phytoöstrogene (z.B. Sojaprodukte, Leinsamen, Sesam, Vollkorngetreide)
- > Organschwefelverbindungen (z.B. in Zwiebelgewächsen und Knoblauch, Kreuzblütler wie Brokkoli*, Blumenkohl, Radieschen, Senf)

*das Sulforaphan aus Brokkoli ist mittlerweile gut erforscht und spielt eine Rolle in der Krebsprävention.

Überblick Nährstoffreiche Obst & Gemüsesorten:

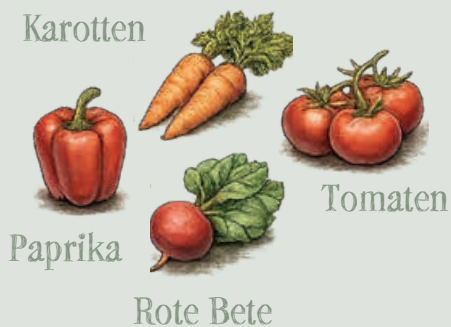
Grünes Blattgemüse:

Sehr reich an Vitamin K, Folsäure, Magnesium, Eisen & Antioxidantien



Buntes Gemüse:

Carotinoide (Beta-Carotin, Lycopin), Vitamin C, Polyphenole



Kreuzblütler:

Sulforaphan, Vitamin C, Ballaststoffe, antioxidative Enzyme



Kirschen



Granatapfel

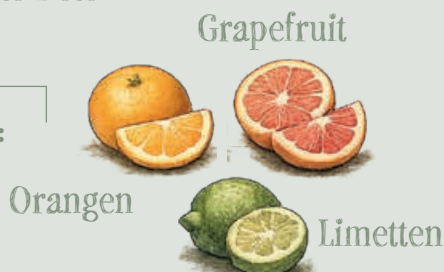
Vitamin C, Anthocyane, Polyphenole

Beeren:

Vitamin C, Polyphenole, Anthocyane,

Zitrusfrüchte:

Vitamin C, Flavonoide, Ballaststoffe



Je intensiver die Farbe, desto höher ist oft der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen:

Das Beispiel der Blaubeere

Blaubeeren gelten als besonders antioxidativ und damit entzündungshemmend. Entscheidend ist jedoch ihre Qualität. Ist das Fruchtfleisch im Inneren gelartig und weißlich, deutet dies auf einen geringeren Gehalt an antioxidativen Pflanzenstoffen hin. Qualitativ hochwertige Blaubeeren sind auch im Fruchtfleisch dunkel gefärbt und hinterlassen nach dem Verzehr eine deutlich blaue Färbung der Zunge. Die intensive Farbe gilt daher als wichtiger Indikator für einen hohen Gehalt an wertvollen Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Praktischer Tipp:

1. Blaubeeren mit besonders hoher Qualität und Nährstoffdichte sind vor allem tiefgefroren verfügbar und werden häufig als „wilde Blaubeeren“ angeboten.
2. Sekundäre Pflanzenstoffe sind oft in dunkelgrünem, intensiv gefärbtem oder stark aromatischem Obst und Gemüse enthalten.

Die falsche Fette:

Viele Menschen denken bei Fetten zuerst an Gewichtszunahme, doch nicht alle Fette sind gleich. Im Gegenteil: Gesunde Fette sind essenziell, insbesondere wenn es darum geht, Entzündungen im Körper zu reduzieren. Chemisch betrachtet bestehen Fette aus Fettsäuren, die sich in Kettenlänge (kurz, mittel, lang) und Sättigung (gesättigt, einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt) unterscheiden. Diese Unterschiede bestimmen, wie Fette aufgenommen, transportiert und in den Zellmembranen eingesetzt werden.

Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis

Omega-3- und Omega-6 Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essenziell für den menschlichen Körper. Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden. Für eine entzündungshemmende Ernährung ist nicht allein die Gesamtmenge an Fett entscheidend, sondern insbesondere das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Optimal liegt dieses Verhältnis bei etwa 3–5:1, während es in der typischen westlichen Ernährung häufig zwischen 15:1 und 30:1 liegt.

Omega-3-Fettsäuren (ALA, EPA, DHA) sind aus unserer heutigen Ernährung fast verschwunden, während Omega-6 Fette immer präsenter werden. Insbesondere das Omega-6 reiche Sonnenblumenöl findet sich nicht nur als reines Speiseöl im Handel, sondern auch zugesetzt in Fertiggerichten, Fertigsoßen, Backwaren oder auch in günstigen Margarineprodukten.

Omega-3 Fettsäuren:

- > Lein-, Hanf- oder Walnussöl
- > Avocados, Nüsse, Samen (z.B. Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen, Walnüsse)
- > Fettreicher, nachhaltiger Fisch (Lachs, Hering, Makrele) (auf gute Qualität achten)
- > Fischöl/Algenöl (wird als Nahrungsergänzung benutzt)

Omega-6 Fettsäuren:

- > Sonnenblumen- und Soja- und Kürbisöle
- > Fleisch, Eier & Milchprodukte (Gehalt schwankt je nach Fütterungsart)
- > Margarine (wenn primäre Quelle aus Sonnenblumenöl oder Sojaöl)

Omega-6 lastige Öle werden vor allem in Fertigprodukten, Brot, Gebäck, Aufstrichen, Fertigpesto und Dressings verwendet, um die Lebensmittel länger haltbar machen.

Industriell erzeugte Transfette vermeiden

Diese entstehen bei Härtung von Pflanzenölen sowie beim starkem Erhitzen und Frittieren. Sie sind stark entzündungsfördernd. Zu finden in: Backwaren (Kekse, Croissants, Blätterteig), Fast Food, Frittiertes, günstige Margarinen, Fertigsoßen. Achte auf Begriffe wie „gehärtete Fette“ und „teilweise gehärtet“ um Transfette in Lebensmitteln ausfindig zu machen.

Praktischer Tipp:

1. Das Messen des Omega-3-Index ist sinnvoll, um eine Supplementation von hochwertigem Algen- oder Fischöl in Erwägung zu ziehen.
2. Olivenöl wird den einfach ungesättigten Fettsäuren zugeordnet und dank der enthaltenen Polyphenole wirkt es stark entzündungshemmend.
3. Die sogenannten fettlöslichen Vitamine (E,D,K und A) können ihre Wirkung erst durch die zusätzliche Einnahme von Fett entfalten. Ohne Fett bleibt ein Großteil dieser Vitamine ungenutzt und wird wieder ausgeschieden.

Praktische Umsetzung:

- > 1 TL Olivenöl zu Gemüse
- > Nüsse oder Samen im Salat
- > Avocado zu grünem Blattgemüse

FAZIT:

Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, ballaststoffreiche Lebensmittel und gesunde Fette, all diese Elemente lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Am besten achten Sie direkt beim Kochen darauf.

Die Quinoa Bowl



RAPUNZEL

Rapunzel Feigen vereinen intensiv-aromatischen Geschmack mit der Verantwortung gegenüber Mensch und Natur. Direkt von Bauernfamilien geerntet und in der türkischen Sonne gereift, erzählt jeder Bissen die Geschichte von echter Bio-Pionierarbeit.



Bowl:

ZUBEREITUNG:

- > Quinoa in einem feinen Sieb gründlich mit Wasser abspülen.
- > Mit 120–130 ml Wasser aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze ca. 12–15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen ist – danach abkühlen lassen.
- > Feldsalat als Basis in eine Schüssel geben und den Quinoa darauf verteilen.
- > Paprika in Streifen schneiden, Avocado würfeln, Kirschtomaten halbieren und Radieschen in Scheiben schneiden.
- > Paprika, Avocado, Kirschtomaten, Radieschen und Kichererbsen gleichmäßig über dem Salat verteilen.

Mögliche Toppings: getrocknete Feigen (Rapunzel), gehackte Walnüsse, Hanfsamen

ZUBEREITUNG DRESSING:

- > Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
- > Das fertige Salatdressing abschmecken, ggf. mit Salz und Pfeffer verfeinern und über die fertig angerichtete Bowl geben.

Größere Mengen können optimal für 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bratlinge

ZUBEREITUNG:

- > Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
- > Die Bohnen im Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
- > Gemeinsam mit den Haferflocken vermengen und mit der Gabel zerdrücken.
- > Die Masse mit Zwiebel, Knoblauch und Öl mischen.
- > Petersilie waschen, fein hacken und zu der Masse geben.
- > Mit Majoran, Paprikapulver, Pfeffer & wenig Salz abschmecken.
 - > **Vegan:** Die Teigmasse mit einem Mixer nochmals gut durcharbeiten (für mehr Festigkeit) und eine halbe Stunde vor dem Formen kühl stellen.
 - > **oder Vegetarisch:** Ein Ei in die Masse vermischen, um die Festigkeit der Bratlinge zu verbessern (ggf. mehr Haferflocken).
- > Mit kühlen, angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen.
- > Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze braten.

ZUTATEN BOWL

(1 Portion):

60g Quinoa, Tricolor
 1 Handvoll Feldsalat
 1/2 gelbe Paprika
 1/2 Avocado
 5 Kirschtomaten
 4 Radieschen
 30g Kichererbsen

ZUTATEN DRESSING:

2 EL Olivenöl
 1 gestr. TL Dijon-Senf
 1 TL Dill gehackt
 0,5 TL Honig
 0,5 TL Ingwer (fein)
 1 EL Naturjoghurt
 1 TL Apfelessig

ZUTATEN BRATLINGE:

(für ca. 6 kleine Bratlinge)

1/4 Knoblauchzehe
 1/2 rote Zwiebel
 225g Kidneybohnen
 1 EL feine Haferflocken
 1 TL Olivenöl
 1/2 EL Petersilie
 1/2 TL getr. Majoran
 1/2 TL Paprikapulver

Sie wollen mehr?
Dann haben wir was für Sie!

...

Unsere Kochkurse

Für mehr Energie, mehr Wohlbefinden und mehr Gesundheit.

Bei Küchen Trunzer
Bucher Hang 2
87448 Waltenhofen

Infos & Anmeldung unter:
fp-gesundbewegen.de/kochkurse

Webseite:



Vom Wissen in den Alltag

Wissen über Ernährung ist das eine, die Umsetzung im Alltag oft etwas anderes. Gesunde Ernährung ist für viele Menschen längst ein wichtiges Thema. Gleichzeitig zeigt sich im Alltag oft, wie schwer es sein kann, dieses Wissen tatsächlich umzusetzen. Zwischen festen Abläufen, Zeitdruck und gewohnten Routinen bleibt wenig Raum, neue Dinge auszuprobieren oder Mahlzeiten bewusst zu gestalten. Häufig entsteht so eine Lücke zwischen dem, was man eigentlich möchte und dem, was im Alltag möglich erscheint.

Dabei braucht es keine radikalen Veränderungen, um einen positiven Effekt zu erzielen. Viel entscheidender sind kleine, kontinuierliche Anpassungen. Eine Mahlzeit am Tag bewusster auswählen. Neue Zutaten in bekannte Gerichte integrieren. Sich Zeit nehmen, um wieder ein Gefühl für Lebensmittel und Zubereitung zu entwickeln. Gerade diese scheinbar kleinen Schritte können langfristig einen großen Unterschied machen. Ein wichtiger Faktor dabei ist die praktische Erfahrung. Ernährung wird nicht nur über Informationen verstanden,



f+p | GESUND
BEWEGEN

sondern vor allem über das eigene Erleben. Wie schmecken neue Kombinationen? Welche Gerichte lassen sich einfach in den Alltag integrieren? Was tut dem eigenen Körper gut? Erst durch das Ausprobieren entsteht Sicherheit im Umgang mit Lebensmitteln und damit auch die Grundlage für nachhaltige Veränderungen.

Gemeinsames Kochen kann diesen Prozess zusätzlich unterstützen. Es schafft einen Rahmen, in dem neue Impulse entstehen, Fragen geklärt werden können und gesunde Ernährung ohne Druck erlebbar wird. Der Austausch mit anderen, das gemeinsame Zubereiten und das direkte Erleben von Geschmack und Vielfalt machen Ernährung greifbar und alltagstauglich.

So wird aus einzelnen Ideen Schritt für Schritt eine Gewohnheit, die sich langfristig in den Alltag integrieren lässt. Gesunde Ernährung ist kein starres Konzept, sondern ein Prozess, der sich entwickeln darf und mit jedem kleinen Schritt an Stabilität gewinnt.

Was erwartet Sie?

In unseren Kochkursen erfahren Sie, wie sich ausgewogene, nährstoffreiche Gerichte einfach und alltagstauglich umsetzen lassen. Sie lernen praktische Rezepte kennen, die sich zu Hause unkompliziert nachkochen lassen und entwickeln ein Gespür dafür, wie Zutaten sinnvoll kombiniert werden können, um einen optimalen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen.

Dabei steht nicht Perfektion im Vordergrund, sondern vor allem die einfache Umsetzung. Für eine nachhaltige und gesunde Ernährung im Alltag.

Mögliche Themen:

- > Antientzündlich kochen
- > Meal Prep für den Alltag
- > uvm.

Mehr Themen & Infos:

fp-gesundbewegen.de/kochkurse





DER KOPF

Die Kraft der Psyche, wenn Belastungen bleiben

Gesundheit wird oft nur körperlich gedacht: Bewegung, Ernährung, Training. Doch wie wir uns fühlen, denken und Erlebnisse verarbeiten, hat einen ebenso großen Einfluss auf unser Wohlbefinden wie jede sportliche Aktivität.

Unsere Psyche entscheidet mit darüber, wie wir Belastungen bewältigen, wie wir mit Rückschlägen umgehen und ob wir langfristig in Balance bleiben. Sie beeinflusst unseren Schlaf, unser Energielevel, unsere Motivation und nicht zuletzt auch unsere körperliche Gesundheit. Denn Stress, ungelöste Konflikte oder anhaltende negative Gedanken können sich nicht nur emotional bemerkbar machen, sondern auch körperlich: durch Anspannung, Erschöpfung oder das Gefühl, innerlich „festzustecken“. Gerade im Alltag begegnen uns immer wieder Situationen, die uns fordern: Enttäuschungen, Kränkungen, Ungerechtigkeiten. Viele dieser Erfahrungen verarbeiten wir mit der Zeit. Manche jedoch bleiben bestehen – sie beschäftigen uns immer wieder, verändern unsere Sicht auf uns selbst und die Welt. Wenn solche Erlebnisse nicht losgelassen werden können, kann sich daraus ein Zustand entwickeln, der die eigene Lebensqualität zunehmend beeinträchtigt.

Was zunächst als Enttäuschung beginnt, kann sich so über die Zeit zu einem Zustand entwickeln, der Denken, Fühlen und Handeln prägt: Verbitterung.

MANCHMAL BEGINNT
HEILUNG DORT, WO WIR
LERNEN LOSZULASSEN.

Was ist eigentlich die Verbitterungsstörung?

Wie aus Enttäuschungen Verbitterung wird... Jeder Mensch erlebt Ungerechtigkeiten, wird gekränkt, ist von Menschen, die er falsch eingeschätzt hat, enttäuscht. Enttäuschungen sind also eigentlich Teil unseres Lebens, niemand bleibt davon verschont. Je enger die Beziehung war, desto größer ist der Schmerz. Wenn sich z.B. der Ehepartner trennen will, weil er sich in jemand anderen verliebt hat, ein Vorgesetzter, der einen bislang immer gelobt hat, nun plötzlich nur noch Kritik äußert oder wenn ein guter Freund Geheimnisse verrät, die man ihm anvertraut hat.

Nach Michael Linden („Lass los, es reicht, Wege aus der Verbitterung“) sind es insbesondere Ungerechtigkeiten, Herabwürdigungen oder Vertrauensbrüche, die zu Verbitterung führen. Eventuell ist man der Ansicht gewesen, dass einem eine bestimmte Sache zusteht (der Ehepartner, Gerechtigkeit, Zuverlässigkeit) und muss die Erfahrung machen, dass dem nicht so ist. Jemand hat den Anspruch auf Treue für selbstverständlich gehalten und merkt nun, dass der Ehepartner dies ganz anders sieht. Er muss ohnmächtig mit ansehen, wie der Partner ihn verlässt und damit seine ganze Lebensplanung und Werte aus den Fugen geraten. Insbesondere ohnmächtige Wut kann zum Zustand der Verbitterung führen. Nicht jeder Mensch reagiert aber mit Verbitterung auf die oben genannten Beispiele.

Zu einer Verbitterung kommt es z.B. dann, wenn jemand am Vorgefallenen haften bleibt, sich das Erlebte immer wieder vor Augen führt, nicht in der Lage ist, sich im Leben auf andere Bereiche zu fokussieren. Es kann ein Zustand entstehen, der über Jahre Schmerz, Kummer und Groll zur Folge hat. Wer verbittert ist, empfindet das, was ihm widerfahren ist als zutiefst ungerecht. In solchen Fällen können auch Rachefantasien den Alltag bestimmen. Psychische Erkrankungen können hinzukommen, wie Schlaflosigkeit oder auch Suizidgedanken, fortdauernde Aggressivität, Depressionen, Ängste, aber auch Mutlosigkeit können entstehen. >



Was passiert dabei?

Bei einem Wutausbruch bricht der gesamte Ärger heraus, man macht sich Luft. Bei der Verbitterung gärt diese Wut im Verborgenen. Diese gärende Dauer-Wut ruiniert die eigene Stimmung, oft auch die Fähigkeit, sich zu freuen, oder die Kreativität. Wenn Sie sich die Seele als einen Garten vorstellen, den sie mit ihren Gefühlen bepflanzen, dann wäre die Verbitterung eine Art Ranke oder Rieserpflanze, die allen anderen Blumen oder Gewächsen im Garten die Luft und das Licht nehmen kann. Verbitterung schadet also oft am meisten dem Betroffenen selbst. Eine wichtige Rolle bei der Entwicklung einer Enttäuschung hin zur Verbitterung spielt die Bewertung eines Erlebens. Bewerte ich die Trennung als etwas, das geschah, weil es „im Leben manchmal vorkommt, dass Menschen sich in jemand anderen verlieben“ oder kann der Betroffene vielleicht erkennen, dass er sich z.B. ebenfalls schon länger nicht mehr wohl in der Beziehung gefühlt hatte? Erlebt jemand die Trennung vielleicht sogar als Erleichterung, weil weniger Spannungen vorhanden sind? Ganz anders wird jemand fühlen, der die Trennung als Beweis dafür wertet, dass man selbst nicht liebenswert genug war. Würde diese Person dann in inneren Dialogen noch alle weiteren, früheren Beweise für die eigene Unattraktivität ansammeln, Aussagen wie z.B. „ich war noch nie liebenswert“, „ich werde nie liebenswert sein“, „ich werde nie wieder einen Partner finden“, „man hat mir immer alles kaputt gemacht“, „dieses Leben ist schlecht, es gibt mir nicht, was ich brauche“, „alle anderen Ehen sind glücklich“ usw. kann eine fatale, verbitterte Sicht auf sich selbst und das Leben selbst entstehen. Erlebnisse, die diese inneren Überzeugungen

widerlegen könnten (z.B. die Wahrnehmung von jemandem, der einen vielleicht gerade auf der Straße angelächelt hat), werden teils ausgeblendet oder gar nicht erst bemerkt. Fatal ist, dass eine Person, die sich permanent mit bitteren Gedanken beschäftigt, dies zunehmend auch ausstrahlen kann: der Gesichtsausdruck wird verkniiften, vielleicht in sich gekehrt und abweisend. Vielleicht wirkt man äußerlich wie eine Bombe, die kurz vor der Explosion steht. Die Gefahr, dass andere Menschen einen meiden, wächst mit zunehmender Verbitterung. Wenn der Betroffene diese Erfahrung als weiteren Beweis wertet, dass er z.B. nicht liebenswert ist, würde die Spirale der Verbitterung immer weiter zunehmen.

Wie herauskommen?

Bei o.g. Beispiel wäre es hilfreich, gut und wertfrei zu beobachten, was genau vor sich geht. Die Frage, „wie wirke ich denn inzwischen auf andere Menschen?“ was hat meine Geschichte aus mir gemacht?“, „will ich eigentlich so ein Mensch sein, wie ich es gerade bin?“ kann schmerzhaft, aber auch heilsam sein. Denn tatsächlich könnte die Erkenntnis („was ist gerade los“) und eine Entscheidung („ich will kein verbitterter Mensch sein“) ein wichtiger erster Schritt sein.

Ein weiteres Problem ist, dass verbitterte Menschen sich im Recht wähnen. Sie haben das Gefühl, das Problem wäre gelöst, wenn das Geschehen rückgängig gemacht wird oder eine Art Entschädigung erfolgt. Beides wird aber im Leben in den meisten Fällen nicht gewährt. Die erlebte Kränkung hat stattgefunden und kann meist nicht rückgängig gemacht werden. Jedes Gefühl braucht meines Erachtens mindestens einmal die Erlaubnis, ausgedrückt zu werden. Es ist in Ordnung, den erlebten Schmerz, die Gefühle im Zusammenhang mit den Kränkungen zu durchleben, zu teilen, zu differenzieren, also zu „verarbeiten“.



Methoden

Dies kann zum Beispiel über das narrative Schreiben, Akzeptanz, Techniken der Achtsamkeit oder auch eine Psychotherapie geschehen, insbesondere, wenn die Verbitterung die Seele bereits krank gemacht hat. Im weiteren Verlauf ist es allerdings erforderlich, das Erlebte loszulassen, vergeben zu können (oft auch sich selbst). Vergeben bedeutet auch, sich selbst aus der Opferhaltung herauszuholen. Die Vergebung hat wenig mit dem Täter zu tun: Es geht nicht um Versöhnung, die oft gar nicht möglich ist, auch muss man diese Vergebung dem Täter gar nicht unbedingt mitteilen. Es geht um eine Entscheidung gegen Groll, Bitterkeit und Rache. Vergebung, einen Schlussstrich ziehen zu können, es bedeutet, wieder frei zu sein, es bedeutet, die o.g. dunkle Pflanze im Garten zu begrenzen. Dies alles hat mit Weisheit zu tun. Weisheit wird Menschen nach meiner Erfahrung nicht einfach so geschenkt. Wichtige Voraussetzungen sind oft: ein Wechsel der Perspektive (wie sähe das Prob-

lem für einen Außenstehenden aus, wie wäre es für eine Person aus einem anderen Kulturkreis, bin ich wirklich der Einzige, dem so etwas widerfährt?). Es kann auch hilfreich sein, sich in die möglichen Gefühle anderer Beteiligter hineinzufühlen (so werden bei den sogenannten „Rosenkriegen“ die Empfindungen der beteiligten Kinder oft auf erschreckende Weise von beiden Partnern ausgeblendet). Hilfreich kann auch sein, sogenannte „Werte“ zu relativieren (nicht jedem Menschen ist dasselbe wichtig, um Gerechtigkeit wird zwar überall auf der Welt gekämpft, eben deshalb, weil es sie sehr häufig nicht gibt, Unsicherheit und Ängste sind Teil dieses Lebens). Hilfreich kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen sein, um sich der Universalität des Leidens wieder bewusst zu werden. Wer es am Ende schafft, Ereignisse des Lebens mit einer humorvollen, warmherzigen Distanz zu betrachten, wäre auf einem guten Weg, allmählich aus der Umklammerung der Bitterkeit frei zu werden.

KÖRPER UND PSYCHE
– DIE ZWEI SEITEN
UNSERER GESUNDHEIT.



Psychotherapeuten im Gespräch

Was passiert eigentlich in einer Psychotherapie?

Mehr als jeder vierte Erwachsene in Deutschland erfüllt die Kriterien für eine psychische Erkrankung. Viele Betroffene leiden oft jahrelang, bevor sie sich Hilfe suchen. Der erste Schritt, sich jemandem anzuvertrauen, ist für viele eine große Hürde.

Gleichzeitig stellt sich schnell die Frage:

Welche Therapie ist die richtige?

Es gibt unterschiedliche Ansätze – von Verhaltenstherapie über tiefenpsychologische Therapie bis hin zu analytischen Verfahren. Doch was passiert konkret in einer Psychotherapie?



Dr. Silvia Auth:

Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin mit Schwerpunkt tiefenpsychologische Therapie.

Eine Psychotherapie hilft zunächst dabei, sich selbst und die eigenen Symptome besser zu verstehen. Womit hängen die Beschwerden zusammen? Sind sie vielleicht ein Signal, dass sich im Leben etwas verändern sollte, oder haben sie mit früheren Erfahrungen zu tun, die bis heute nachwirken?

Marlene Rieder:

Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie.

Viele denken, man sitzt einfach nur da und redet. Dabei passiert viel mehr. Zu Beginn steht eine ausführliche Diagnostik. Wir führen Gespräche, arbeiten mit Fragebögen und schauen genau hin: Welche Beschwerden liegen vor – und was steckt dahinter?

Dr. Silvia Auth:

Für viele ist es schon ein großer Schritt, überhaupt Worte für das eigene Erleben zu finden. Gefühle wahrzunehmen und zu benennen fällt oft schwer – und gelingt häufig im geschützten Rahmen einer Therapie.

Marlene Rieder:

Auf dieser Grundlage entwickeln wir gemeinsam Ziele. Das kann ganz unterschiedlich sein: besser mit Stress umgehen, Konflikte klären, Ängste überwinden oder wieder in den Alltag zurückfinden. Auch körperliche

Beschwerden können eine Rolle spielen – besonders dann, wenn keine klare Ursache gefunden wird.

Dr. Silvia Auth:

Dann beginnt die eigentliche Arbeit. Es geht darum herauszufinden, was sich verändern lässt – und diese Veränderungen umzusetzen. Das klingt einfach, ist aber oft ein längerer Prozess. Viele wissen, was ihnen guttun würde, schaffen es aber nicht. Dann schauen wir gemeinsam, welche Hindernisse im Weg stehen.

Marlene Rieder (Verhaltenstherapie):

In der Verhaltenstherapie arbeiten wir vor allem im Hier und Jetzt. Wir gehen davon aus, dass Verhaltensweisen erlernt wurden – und deshalb auch wieder verändert werden können. Gemeinsam entwickeln wir neue Strategien. Dazu gehören auch konkrete Übungen und kleine Schritte im Alltag.

Dr. Silvia Auth (Tiefenpsychologische Therapie):

Die tiefenpsychologische Therapie bezieht zusätzlich frühere Erfahrungen mit ein. Gerade Beziehungserfahrungen aus der Vergangenheit können unser Verhalten bis heute prägen. Ziel ist es, diese Zusammenhänge zu erkennen, um einen besseren Umgang mit den Beschwerden zu ermöglichen.

Marlene Rieder:

Ganz entscheidend ist die Beziehung zwischen Patient und Therapeut. Man muss sich sicher fühlen und offen sprechen können – auch über schwierige Themen.

Dr. Silvia Auth:

Psychotherapie ist kein schneller Prozess. Aber sie kann nachhaltig etwas verändern. Man lernt, sich selbst besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Marlene Rieder:

Und ganz wichtig: In der Therapie darf auch gelacht werden. Humor kann ein wichtiger Teil davon sein.

Ein Prozess, der sich lohnt

Die Nachfrage nach Therapieplätzen ist hoch, Wartezeiten sind oft lang. „Die Situation sollte dringend verbessert werden“, berichtet Dr. Silvia Auth. Trotzdem lohnt es sich, dranzubleiben, sich auf Wartelisten setzen zu lassen und bei Therapeuten anzufragen. Auch eine psychosomatische Reha kann ein sinnvoller Schritt sein. Fest steht: Psychotherapie ist kein schneller „Fix“, sondern ein Prozess. Man lernt, sich selbst besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Belastungen zu entwickeln. Auch für die Therapeuten bleibt die Arbeit etwas Besonderes. „Wir lernen ständig von und mit unseren Patienten, genau das macht die therapeutische Arbeit so wertvoll“, ergänzt Marlene Rieder. Gerade in einer Zeit, in der in sozialen Medien oft einfache Lösungen versprochen werden, zeigt sich, wie wichtig fundierte und individuell abgestimmte Therapie ist.

VON INNEN NACH AUSSSEN STARK!

Weil mentale Gesundheit die Basis ist.

ambulant. ganzheitlich. aktiv.

**Das erwartet Sie in unserer
psychosomatischen ambulanten Reha:**

- + Psychologische Einzel- & Gruppentherapien
- + Bewegung & Körpertherapie
- + Medizinische Trainingstherapie
- + Entspannungs- & Achtsamkeitstechniken
- + QiGong & Yoga
- + Kreative Therapieformen
- + Ernährungsberatung & Lehrküche

Key facts:

- + Finanziert von der Rentenversicherung
- + 5 Tage die Woche, 5 Wochen lang

60 sek. Selfcheck

Könnte eine psychosomatische
Reha für mich sinnvoll sein?



Kleine Pausen, die gut tun

ÜBUNG 1

Atem als Anker

Wenn es innerlich eng wird

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit – im Sitzen, Stehen oder Liegen.
Legen Sie eine oder beide Hände auf Ihren Bauch.
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
Versuchen Sie nicht, ihn sofort zu verändern.

Beginnen Sie dann, den Atem bewusst etwas tiefer zu führen:

- > Atmen Sie durch die Nase ein und lassen Sie den Bauch sanft nach außen kommen
- > Spüren Sie, wie sich Ihre Hände dabei heben
- > Atmen Sie anschließend langsam und möglichst vollständig aus

Der Fokus liegt auf dem Ausatmen.
Lassen Sie die Luft ruhig länger hinausfließen, als Sie einatmen. Wiederholen Sie das für einige Atemzüge – ohne Druck, in Ihrem eigenen Rhythmus.

Wirkung:

Die tiefe Bauchatmung unterstützt Ihr Nervensystem dabei, zur Ruhe zu kommen. Das verlängerte Ausatmen wirkt dabei besonders regulierend und kann helfen, innere Anspannung spürbar zu reduzieren.

ÜBUNG 3

Für zwischendurch – überall umsetzbar

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und halten Sie kurz inne. Nicht korrigieren, nicht bewerten – nur wahrnehmen.

- > Wie stehen oder sitzen Sie gerade?
- > Wo spüren Sie Spannung?
- > Wie fühlt sich Ihr Atem an?

Dann eine kleine Anpassung:
Lassen Sie die Schultern sinken, lösen Sie den Kiefer und atmen Sie einmal bewusst aus.

Wirkung:

Sie holen sich aus dem Autopilot und kommen wieder mehr bei sich an.

Der „Ich bin gerade hier“ Moment Für mehr Präsenz im Alltag

Halten Sie kurz inne und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst nach außen und innen:

- > 3 Dinge, die Sie sehen
- > 2 Dinge, die Sie hören
- > 1 Körperempfindung

Zum Beispiel: „Ich sehe das Licht im Raum.
Ich höre Stimmen. Ich spüre meine Füße.“

Wirkung:

Sie lösen sich aus Gedankenkreisen und kommen zurück in den Moment.

ÜBUNG 2

Der bewusste Reset – 10 Minuten nur für sich

Nehmen Sie sich bewusst Zeit – idealerweise an einem ruhigen Ort, ohne Ablenkung.
Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie, wenn es angenehm ist, die Augen.
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf Ihren Körper:

- > Beginnen Sie bei Ihren Füßen
- > Wandern Sie langsam über Beine, Becken, Rücken, Schultern bis hin zu Nacken, Gesicht und Atmung

Verweilen Sie jeweils kurz bei den einzelnen Bereichen.

Spüren Sie:

Was ist gerade da? Wärme, Spannung, Ruhe?
Versuchen Sie nicht, etwas zu verändern.
Es geht nur darum, wahrzunehmen.
Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie weiterziehen und kehren Sie wieder zurück zu Ihrem Körper.
Zum Abschluss nehmen Sie zwei bis drei tiefere Atemzüge und öffnen langsam wieder die Augen.

Wirkung:

Sie nehmen sich bewusst Zeit für sich selbst, fördern Ihre Körperwahrnehmung und schaffen einen spürbaren Abstand zum Alltag.

ÜBUNG 4

FITNESS

STÄRKE, DIE MEHR BEDEUTET ALS MUSKELN.

Muskelaufbau ist weit mehr als eine Frage der Ästhetik. Unsere Muskeln tragen uns durchs Leben. Sie geben Halt, ermöglichen Bewegung und helfen uns, im Alltag belastbar zu bleiben. Wer regelmäßig trainiert, stärkt nicht nur seinen Körper, sondern schafft auch die Grundlage dafür, sich langfristig stark, beweglich und selbstständig zu fühlen.





Bild: KI generiert

Fitness ist *mehr als nur* **PUMPEN**



Bild: KI generiert

Gesundheit wird häufig mit Ausdauer, Ernährung oder mentalem Wohlbefinden verbunden. Muskeln hingegen werden in der öffentlichen Wahrnehmung oft mit Fitnessstudios, Bodybuilding oder ästhetischen Idealen verknüpft. Dabei sind sie eines der wichtigsten Organe unseres Körpers. Muskulatur erfüllt weit mehr Aufgaben, als nur Bewegung zu ermöglichen. Sie stabilisiert Gelenke, schützt Knochen und Wirbelsäule, reguliert den Stoffwechsel und spielt eine entscheidende Rolle für unseren Energiehaushalt. In der modernen Medizin werden Muskeln längst nicht mehr nur als Bewegungsapparat betrachtet, sondern als aktives Stoffwechselorgan.

Während körperlicher Aktivität schütten Muskeln sogenannte Myokine aus – Botenstoffe, die entzündungshemmend wirken und mit verschiedenen Organen im Körper kommunizieren. Studien zeigen, dass diese Prozesse positive Effekte auf Herz, Gehirn und Stoffwechsel haben.

Was viele unterschätzen

Wenn Menschen über Fitness sprechen, denken viele noch immer zuerst an das klassische Bild des Krafttrainings im Studio: Hanteln, Maschinen und gezielter Muskelaufbau. Krafttraining spielt zweifellos eine zentrale Rolle für Gesundheit, Stabilität und Prävention. Doch moderne Trainingswissenschaft zeigt immer deutlicher, dass Fitness weit mehr umfasst als isolierte Muskelarbeit. Fitness beschreibt vielmehr die Fähigkeit des Körpers, unterschiedlichste körperliche Anforderungen effizient zu bewältigen – im Alltag ebenso wie bei sportlicher Belastung. Dazu gehören neben Muskelkraft auch Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Regenerationsfähigkeit.

Was macht Ausdauertraining mit uns?

Gerade Ausdauerbelastungen nehmen dabei eine besondere Rolle ein. Ausdauersportarten aktivieren große Muskelgruppen über längere Zeiträume und stellen damit einen kontinuierlichen Reiz für das Herz-Kreislauf-System dar. Herzfrequenz und Atemvolumen steigen, die Durchblutung verbessert sich und der Körper passt sich langfristig an diese Belastung an. Das Herz wird leistungsfähiger, Blutgefäße bleiben elastischer und der Sauerstofftransport im Körper funktioniert effizienter. Radfahren gehört zu den klassischen Ausdauerformen mit besonders günstigen gesundheitlichen Eigenschaften. Anders als viele andere Sportarten belastet es Gelenke nur gering, da ein großer Teil des Körpergewichts über den Sattel getragen wird. Gleichzeitig arbeiten mehrere große Muskelgruppen – insbesondere Beine, Gesäß und Rumpf – kontinuierlich zusammen. Diese Kombination aus moderater Belastung und gleichmäßiger Bewegung macht Radfahren zu einer besonders nachhaltigen Trainingsform. Es eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für sportlich ambitionierte Menschen und lässt sich über Intensität, Streckenlänge oder Gelände individuell anpassen. Neben den körperlichen Effekten rückt ein weiterer Aspekt zunehmend in den Fokus der Forschung:

Positive Effekte: Sport im Grünen

In den vergangenen Jahren haben zahlreiche Studien untersucht, wie sich körperliche Aktivität in natürlichen

Umgebungen auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt. Ergebnisse deuten darauf hin, dass Bewegung im Grünen häufig zusätzliche positive Effekte entfalten kann. Stresshormone sinken, das subjektive Wohlbefinden steigt und auch kognitive Leistungen – etwa Konzentration oder Aufmerksamkeit – können sich verbessern. Wissenschaftler sprechen in diesem Zusammenhang teilweise von sogenannten „Green Exercise“-Effekten. Gemeint ist die Kombination aus körperlicher Aktivität und natürlichen Umweltreizen wie Licht, frischer Luft oder Landschaftseindrücken.

Besonders interessant ist dabei, dass diese Effekte bereits bei moderater Belastung auftreten können. Es muss also kein intensives Training sein, um positive Auswirkungen zu erzielen. Schon regelmäßige Bewegungseinheiten im Alltag können langfristig einen Unterschied machen. Genau hier liegt eine zentrale Stärke von Aktivitäten wie Radfahren: Sie lassen sich vergleichsweise einfach in den Alltag integrieren. In der Trainingswissenschaft spricht man hier von Alltagsaktivität oder nicht strukturiertem Training. Gemeint ist jede Form von Bewegung, die nicht zwingend als klassische Trainingseinheit geplant ist, aber dennoch körperliche Aktivität darstellt. Studien zeigen, dass diese Form der Bewegung einen erheblichen Anteil an unserem täglichen Energieverbrauch haben kann. Gleichzeitig wirkt sie langfristig stabilisierend auf Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und Körpergewicht.

Fitness entsteht daher nicht ausschließlich im Trainingsplan

Sie entsteht aus der Summe vieler Bewegungsmomente, aus Trainingseinheiten ebenso wie aus alltäglicher Aktivität. Wer Bewegung selbstverständlich in sein Leben integriert, schafft damit eine Grundlage für nachhaltige Gesundheit. Manchmal beginnt dieser Prozess mit einer bewussten Entscheidung für mehr Aktivität. Und manchmal mit etwas so Einfachem wie einer Fahrradtour. Denn Fitness bedeutet nicht nur Training. Sie bedeutet Bewegung als Teil eines aktiven Lebensstils.

"Während die Bedeutung von Kraft wissenschaftlich immer klarer wird, verändert sich gleichzeitig die Art und Weise, wie Menschen Fitness erleben. Sport ist längst nicht mehr nur Training, er ist Lifestyle, Trend und kulturelles Phänomen geworden."

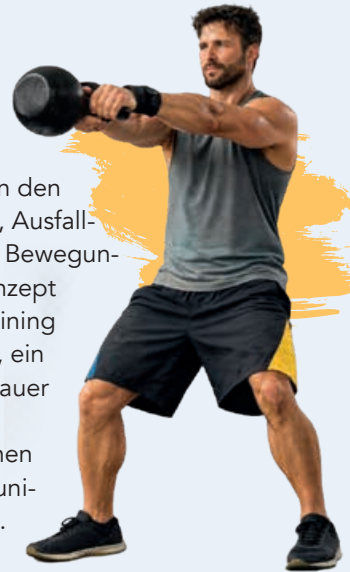


Wer heute durch soziale Medien scrollt oder Fitnessmagazine aufschlägt, merkt schnell: Neue Trainingsmethoden entstehen, alte Sportarten erleben Comebacks und manche Trends verschwinden fast so schnell wieder, wie sie gekommen sind. Doch diese Entwicklungen entstehen nicht zufällig. Sie spiegeln immer auch Veränderungen in unserer Arbeitswelt, unserem Alltag und unserem Gesundheitsverständnis wider. Ein Blick auf die vergangenen Jahrzehnte zeigt, wie sich Fitnesskultur immer wieder neu erfindet. Wir nehmen Sie mit auf die Reise.

DIE 2000er

Functional Training und CrossFit.

Mit den 2000er Jahren entstand ein neues Trainingsverständnis. Anstatt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren, rückten komplexe Bewegungsabläufe in den Mittelpunkt. Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte oder Rumpfstabilisation sollten Bewegungen des Alltags nachbilden. Dieses Konzept wurde unter dem Begriff Functional Training bekannt. Kurz darauf entstand CrossFit, ein hochintensives System, das Kraft, Ausdauer und Koordination kombiniert. CrossFit entwickelte sich weltweit zu einer eigenen Fitnesskultur mit Wettkämpfen, Communities und spezialisierten Trainingsstätten. Fitness wurde intensiver und sozialer.



DIE 80er

Aerobic und der Beginn der Fitnesskultur.

Die moderne Fitnessbewegung begann in den 1980er Jahren. Aerobic wurde zu einem globalen Phänomen, geprägt durch Videokassetten, Fernsehsendungen und Programme von Persönlichkeiten wie Jane Fonda. Bewegung wurde erstmals zu einem Lifestyle-Angebot für eine breite Öffentlichkeit. Musik, Gruppendynamik und einfache Choreografien machten Training zugänglich und unterhaltsam. Parallel dazu verbreiteten sich Fitnessstudios rasant in Europa und Nordamerika. Auch Krafttraining gewann an Popularität, stark geprägt vom Bodybuilding dieser Zeit mit Fokus auf Muskelwachstum, intensiven Trainingsprogrammen und isolierten Übungen. Fitness wurde sichtbarer und gesellschaftlich akzeptiert.



DIE 2010er

Yoga, Pilates und mentale Balance.

Mit der zunehmenden Digitalisierung des Arbeitsalltags veränderten sich auch die Bedürfnisse vieler Menschen. Langes Sitzen, Stress und mentale Belastung führten dazu, dass Bewegungsformen mit Fokus auf Körpergefühl und Entspannung an Bedeutung gewannen. Yoga erlebte weltweit eine Renaissance und entwickelte sich zu einer der wichtigsten Bewegungsformen im Gesundheitsbereich. Auch Pilates gewann stark an Popularität. Die Methode setzt auf kontrollierte Bewegungen, eine stabile Körpermitte und eine bewusste Haltung. Besonders die Core-Muskulatur, also Bauch, Rücken und Beckenboden, wird gezielt gestärkt und ergänzt damit Kraft- oder Ausdauertraining sinnvoll. Parallel dazu rückten Mobility-Training, Faszienarbeit und Beweglichkeit stärker in den Fokus. Fitness wurde dadurch zunehmend ganzheitlicher gedacht.



DIE 90er

Step-Aerobic, Spinning & Wellness.

In den 1990er Jahren entwickelte sich Fitness weiter in Richtung strukturierter Trainingsprogramme. Step-Aerobic dominierte viele Studios und brachte koordinative Elemente in das Ausdauertraining. Gleichzeitig entstand mit Spinning eine neue Trainingsform: Indoor-Cycling in Gruppen, begleitet von Musik und hoher Intensität. Spinning verbreitete sich weltweit in Fitnessstudios und gilt bis heute als eines der erfolgreichsten Kursformate überhaupt. Auch Wellness gewann an Bedeutung. Studios erweiterten ihr Angebot um Sauna, Entspannung und Gesundheitsprogramme. Fitness wurde nicht mehr nur als Leistung verstanden, sondern als Bestandteil eines gesunden Lebensstils.



AB 2020: HYROX

In den vergangenen Jahren hat sich eine neue Form von Fitnessveranstaltungen etabliert: sogenannte Hybrid-Events. Wettkampfformate wie Hyrox verbinden Ausdauer und Kraft in einem strukturierten Parcours und sprechen damit sowohl ambitionierte Athleten als auch viele Freizeitsportler an. Das Prinzip ist einfach: Teilnehmer absolvieren mehrere Laufabschnitte, die jeweils durch funktionelle Kraftübungen ergänzt werden – etwa Schlittenziehen, Rudern, Farmers Walks oder Ausfallschritte mit Zusatzgewicht. Der Körper wechselt dabei ständig zwischen Herz-Kreislauf-Lastung und muskulärer Kraftarbeit. Gerade diese Kombination macht den Reiz solcher Veranstaltungen aus. Hybrid-Wettkämpfe verlangen eine breite Leistungsfähigkeit, bei der Kraft, Ausdauer, Stabilität und mentale Belastbarkeit zusammenspielen. Auch der Gemeinschaftsaspekt spielt eine wichtige Rolle. Viele Events werden



BOULDERN

Das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe, hat sich in den letzten zehn Jahren zu einer der populärsten urbanen Sportarten entwickelt. Allein in Deutschland hat sich die Zahl der Kletter- und Boulderhallen seit den frühen 2000er Jahren mehr als verdreifacht. Laut Deutschem Alpenverein betreiben heute mehrere Millionen Menschen regelmäßig Klettersport. Bouldern kombiniert Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Problemlösung. Jede Route wird zu einer kleinen körperlichen Herausforderung.

neben Einzelstarts auch als Teamwettkämpfe angeboten, bei denen Teilnehmer den Parcours gemeinsam absolvieren und sich gegenseitig unterstützen. Hybrid-Events spiegeln damit eine Entwicklung wider, die sich in der gesamten Fitnesskultur zeigt: Training wird zunehmend als Erlebnis verstanden, das sportliche Herausforderung und persönliche Ziele verbindet.



RENNRAD-FAHREN

Auch Rennradfahren erlebt aktuell einen starken Boom. Technologische Entwicklungen, hochwertige Materialien und Social-Media-Plattformen haben die Szene stark wachsen lassen. Der Strava Year in Sport Report zeigt, dass die Zahl der aufgezeichneten Radfahraktivitäten weltweit jährlich steigt.

Besonders während der Pandemie gewann Radfahren stark an Popularität. Rennradfahren gilt als hervorragendes Ausdauertraining und trainiert vor allem Herz-Kreislauf-System und Beinmuskulatur.



DER HAKEN AN TRENDS...

Viele dieser Sportarten sind hervorragend, sie trainieren bestimmte Fähigkeiten besonders effektiv. Bouldern fördert Griffkraft, Körperspannung und Koordination. Rennradfahren stärkt Ausdauer und Herz-Kreislauf-System. Pilates verbessert Körperkontrolle und stabilisiert die Rumpfmuskulatur. Doch der menschliche Körper ist komplex. Wer ausschließlich eine Bewegungsform betreibt, trainiert häufig nur einen Teil der körperlichen Fähigkeiten. Gesundheit entsteht jedoch durch Balance. Der Körper benötigt Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität und Koordination. Erst das Zusammenspiel dieser Faktoren sorgt für langfristige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Trends können inspirieren. Sie können motivieren. Doch sie ersetzen kein ganzheitliches Bewegungskonzept.

UNSERE MUSKULATUR

Warum Muskelaufbau überhaupt eine Rolle spielt

Für viele Menschen ist Krafttraining noch immer eng mit ästhetischen Zielen oder leistungsorientiertem Sport verbunden. Diese Perspektive greift jedoch zu kurz. Muskulatur ist ein zentraler Bestandteil unserer körperlichen Gesundheit – und damit weit mehr als ein sichtbares Trainingsergebnis. Sie stabilisiert Gelenke, schützt die Wirbelsäule und unterstützt den Stoffwechsel. Gleichzeitig ermöglicht sie es uns, alltägliche Bewegungen sicher und effizient auszuführen. Jede Form von Belastbarkeit im Alltag – vom Treppensteigen bis zum Heben von Lasten – setzt ein gewisses Maß an Muskelkraft voraus.

Besonders relevant wird dieser Zusammenhang mit zunehmendem Alter. Bereits ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper, Muskelmasse schrittweise abzubauen, ohne gezielte Belastung etwa ein Prozent pro Jahr. Dieser Prozess wird als Sarkopenie bezeichnet und verläuft zunächst unbemerkt. Langfristig kann er jedoch die Mobilität einschränken, das Gleichgewicht beeinträchtigen und die Selbstständigkeit im Alltag reduzieren.

Entscheidend ist jedoch:

Dieser Prozess ist beeinflussbar. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Muskelaufbau in jedem Alter möglich ist. Selbst Menschen, die erst im höheren Lebensalter mit Krafttraining beginnen, können ihre Kraft deutlich steigern und ihre funktionellen Fähigkeiten verbessern. Es gibt also kein „zu spät“ – vielmehr verändert sich lediglich die Herangehensweise an das Training.

Krafttraining ist damit nicht nur eine Trainingsform, sondern eine langfristige Strategie zur Erhaltung von Lebensqualität.

Krafttraining neu gedacht:

Vom Muskelreiz zur Anpassung

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht beschreibt Krafttraining einen gezielten Anpassungsprozess des Körpers an mechanische Belastung. Muskeln reagieren auf wiederkehrende Reize,

> Training
> Kurse
> Wellness
BY f+p parks:



Die vergangenen Seiten haben eindrucksvoll gezeigt, wie vielfältig sich Fitness in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat: von Aerobic über Functional Training bis hin zu hybriden Formaten wie HYROX, die Kraft und Ausdauer miteinander verbinden. Trends kommen und gehen – doch sie folgen einem gemeinsamen Muster: Sie spiegeln das wachsende Bedürfnis nach ganzheitlicher Gesundheit, Leistungsfähigkeit und einem aktiven Lebensstil wider. Und genau an dieser Stelle lohnt sich ein genauerer Blick auf einen Aspekt, der häufig unterschätzt wird, obwohl er die Grundlage all dieser Entwicklungen bildet: unsere Muskulatur.



Bild: Kl gene

indem sie sich strukturell und funktionell verändern. Ein zentraler Begriff ist dabei die Hypertrophie – also die Vergrößerung der Muskelzellen. Vereinfacht bedeutet dies: Der Muskel passt sich an die Belastung an, indem er leistungsfähiger und widerstandsfähiger wird. Dieses Muskelwachstum bildet die Grundlage für mehr Kraft und Belastbarkeit.

Was Muskelaufbau auslöst

Muskelwachstum entsteht durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren:

> MECHANISCHE SPANNUNG:

Belastung durch Widerstände stellt den wichtigsten Reiz dar.

> METABOLISCHER STRESS:

Stoffwechselprozesse innerhalb des Muskels verstärken die Anpassung.

> MIKROTRAUMATA:

Kleinste strukturelle Anpassungen im Gewebe sind Teil des Anpassungsprozesses.

Nach aktuellen Studien gilt mechanische Spannung als der entscheidende Hauptfaktor, während die anderen Mechanismen eine unterstützende Rolle einnehmen.

Trainingsmethoden im Überblick:

KLASSISCHE SÄTZE:

Mehrere Durchgänge einer Übung mit Pausen dazwischen.

SUPERSÄTZE:

Zwei Übungen werden direkt hintereinander ausgeführt, meist für unterschiedliche Muskelgruppen.

DROP-SÄTZE:

Nach Erreichen der Ermüdung wird das Gewicht reduziert und die Übung ohne Pause fortgesetzt.

Alle Methoden können effektiv sein, sofern Trainingsvolumen, Intensität und Regelmäßigkeit entsprechend gesteuert werden.

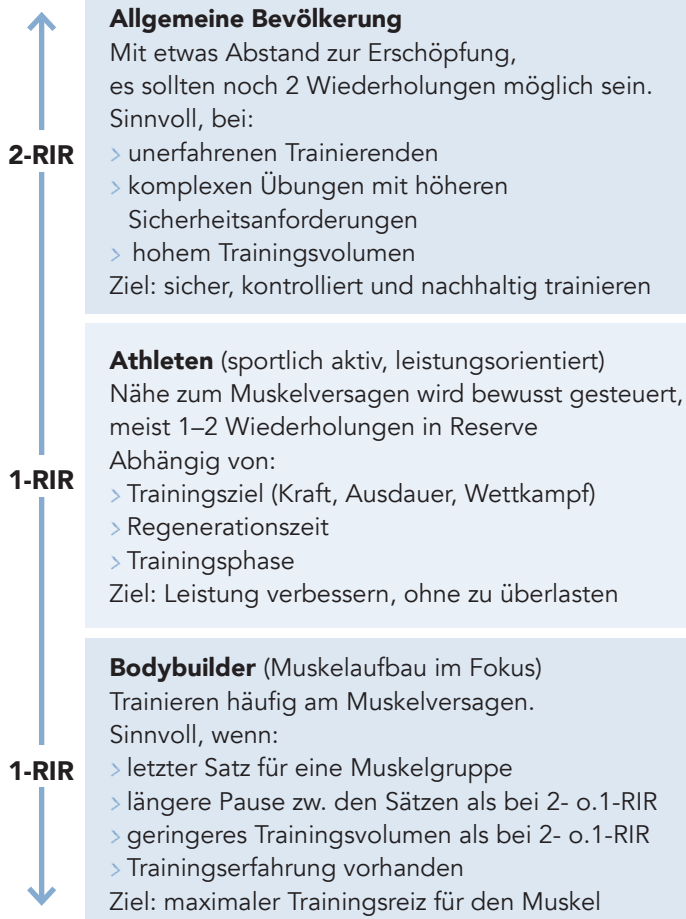
Trainingsmethoden im Vergleich: Effizienz statt Ideologie

In der Praxis kommen unterschiedliche Trainingsformen zum Einsatz, die jeweils eigene Schwerpunkte setzen. Klassische Sätze, Supersätze oder Drop-Sätze unterscheiden sich vor allem in der Art der Belastungsorganisation – nicht jedoch grundlegend in ihrer Wirksamkeit. Die zentrale Erkenntnis aus der Forschung lautet: Hinsichtlich der Muskelhypertrophie bestehen keine wesentlichen Unterschiede zwischen diesen Methoden. Entscheidend sind vielmehr das Trainingsvolumen, die Intensität und die Regelmäßigkeit. Supersätze und Drop-Sätze sind zwei beispielhafte Methoden, um durch Variation im Training die Effizienz zu steigern.

Muskelversagen und Trainingsintensität verstehen

Eine häufig diskutierte Frage lautet: Muss Training bis zum Muskelversagen erfolgen? Das Muskelversagen beschreibt den Punkt, an dem keine weitere Wiederholung möglich ist. Eng damit verbunden ist das Konzept der „Reps in Reserve“ (RIR), also die Anzahl der Wiederholungen, die noch möglich wären.

Wann Training bis zum Muskelversagen sinnvoll ist



Muskelversagen

Aktuelle Erkenntnisse zeigen: Für den Muskelaufbau ist es nicht zwingend notwendig, bis zum Muskelversagen zu trainieren. Bereits ein Training in der Nähe dieses Punktes ist ausreichend effektiv. Ein Training bis zum Muskelversagen kann situativ sinnvoll sein, sollte jedoch gezielt eingesetzt werden. In vielen Fällen ist es vorteilhaft, einen gewissen Abstand zu diesem Punkt zu halten, um die Bewegungsqualität zu sichern und die Regeneration nicht unnötig zu belasten.

Maschinen oder freie Gewichte: Was ist sinnvoller?

Auch die Wahl der Trainingsform wird häufig diskutiert. Dabei zeigt sich ein differenziertes Bild. Für den Muskelaufbau selbst spielt es keine entscheidende Rolle, ob mit Maschinen oder freien Gewichten trainiert wird. Unterschiede ergeben sich vielmehr in der Trainingswirkung. Freie Gewichte fördern insbesondere

Stabilität, Koordination und das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen. Maschinen ermöglichen hingegen eine gezielte Belastung einzelner Muskeln bei geringerer koordinativer Anforderung. In der Praxis ist daher eine Kombination beider Ansätze sinnvoll – angepasst an individuelle Ziele, Erfahrung und gesundheitliche Voraussetzungen.

Weitere Formen des Krafttrainings

Krafttraining umfasst verschiedene Anpassungsziele:

> MAXIMALKRAFTTRAINING:

Verbesserung der maximalen Kraftleistung

> SCHNELLKRAFTTRAINING:

Entwicklung explosiver Bewegungen

> KRAFTAUSDAUERTRAINING:

Fähigkeit, Belastungen über längere Zeit aufrechtzuerhalten

> INTRAMUSKULÄRE KOORDINATION:

Optimierung der Ansteuerung einzelner Muskelfasern

Individuelle Unterschiede und Trainingssteuerung

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Individualität des Trainings. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Männer und Frauen ein vergleichbares relatives Potenzial für Muskelaufbau besitzen. Sie können also in Abhängigkeit vom Körpergewicht ähnlich viele Muskeln aufbauen. Unterschiede ergeben sich vor allem aus dem Ausgangsniveau und dem Trainingsstatus. Darüber hinaus beeinflussen Faktoren wie Schlaf, Ernährung, Stress und Regeneration den Trainingserfolg maßgeblich. Muskelaufbau ist daher kein starres System, sondern ein individueller Anpassungsprozess.

Kraft als Fundament moderner Fitness

Die Entwicklung der Fitnesskultur zeigt deutlich: Training wird heute ganzheitlicher gedacht. Trends wie Functional Training, Mobility oder hybride Wettkampfformate kombinieren unterschiedliche Fähigkeiten und Anforderungen. Unabhängig von der jeweiligen Trainingsform bleibt jedoch eine Konstante bestehen: Kraft bildet die Grundlage. Sie beeinflusst Stabilität und Haltung, die Belastbarkeit im Alltag, die Prävention von Beschwerden sowie Stoffwechsel und Energieverbrauch. Darüber hinaus trägt sie wesentlich zur langfristigen Selbstständigkeit bei.

MUSKEL ALS STOFFWECHSELORGAN

Muskulatur ist ein aktives Stoffwechselorgan.

Sie produziert sogenannte Myokine, also Botenstoffe, die:

- > entzündungshemmend wirken
 - > Stoffwechselprozesse regulieren
 - > das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen
- Krafttraining trägt damit auch zur gesundheitlichen Prävention bei.



PRÄVENTION

BEWEGUNG HEUTE IST
GESUNDHEIT VON MORGEN

Warum Vorsorge heute wichtiger ist denn je



Gesundheit ist kein statischer Zustand. Sie verändert sich. Sie entwickelt sich. Und sie reagiert auf das, was wir ihr täglich anbieten. Prävention bedeutet deshalb nicht, Krankheit zu vermeiden, indem man sie ignoriert. Prävention bedeutet, aktiv Rahmenbedingungen zu schaffen, unter denen Gesundheit entstehen und erhalten bleiben kann.

Noch vor wenigen Jahrzehnten war Medizin vor allem reaktiv. Menschen suchten Hilfe, wenn Beschwerden auftraten. Schmerzen wurden behandelt, Diagnosen gestellt, Therapien eingeleitet. Heute wissen wir: Dieser Ansatz greift zu kurz. Viele der großen Volkskrankheiten entstehen über Jahre hinweg, oft unbemerkt.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Rückenschmerzen, Arthrose oder stressbedingte Beschwerden entwickeln sich selten über Nacht. Sie sind das Resultat langfristiger Belastungen und Gewohnheiten. Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, chronischer Stress, Schlafdefizite und fehlende Regeneration wirken im Hintergrund – leise, aber stetig. Prävention setzt genau an diesem Punkt an. Sie verschiebt den Fokus von der Reparatur zur Erhaltung. Von der Therapie zur Vorsorge. Von der kurzfristigen Lösung zur langfristigen Strategie.

Und sie betrifft jeden. Jung wie alt. Sportlich oder inaktiv. Gesund oder bereits mit Vorerkrankungen.

Warum Prävention heute gesellschaftlich relevanter ist denn je

Unsere Lebensrealität hat sich grundlegend verändert. Wir sitzen mehr, bewegen uns weniger und sind gleichzeitig dauerhaft Reizen und Anforderungen ausgesetzt. Digitale Erreichbarkeit, beruflicher Druck und ein hohes Tempo im Alltag führen dazu, dass Regeneration oft zu kurz kommt.

Gleichzeitig steigt die Lebenserwartung kontinuierlich. Doch entscheidend ist nicht nur, wie lange wir leben, sondern wie wir leben. Die gewonnenen Lebensjahre sollen aktiv, selbstständig und möglichst beschwerdefrei gestaltet werden können.

Genau hier wird Prävention zur Schlüsselstrategie. Sie ist nicht nur individuelle Verantwortung, sondern auch ein gesellschaftlicher Auftrag. Denn chronische Erkrankungen verursachen hohe persönliche Belastungen und enorme volkswirtschaftliche Kosten. Arbeitsausfälle, Frühverrentungen und steigende Gesundheitsausgaben sind direkte Folgen.

Doch Prävention ist kein Verzichtsprogramm. Sie ist eine Investition. In Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Selbstbestimmung.

Aber was bedeutet Prävention eigentlich genau?

Der Begriff wird häufig verwendet. In der Politik. In der Medizin. In der Werbung. Doch was heißt Prävention konkret im Alltag? Wörtlich übersetzt bedeutet Prävention „Vorbeugung“. Gemeint ist damit jedes Handeln, das darauf abzielt, das Entstehen von Krankheit zu verhindern oder gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und zu minimieren.

Doch Prävention beginnt nicht erst dann, wenn man aktiv „etwas gegen eine Krankheit“ tut. Präventiv handeln wir immer dann, wenn wir Entscheidungen treffen, die unsere langfristige Gesundheit positiv beeinflussen.

- Wenn Sie heute spazieren gehen, um Ihren Rücken zu entlasten.
- Wenn Sie bewusst schlafen, um leistungsfähig zu bleiben.
- Wenn Sie eine Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen, obwohl Sie sich gesund fühlen.
- Wenn Sie Stress nicht einfach hinnehmen, sondern aktiv gegensteuern.

*„Prävention bedeutet, die eigene
Zukunft aktiv mitzugestalten.“*

*Es geht nicht darum, jedes
mögliche Problem auszuschließen.“*

Ab wann ist etwas wirklich präventiv?

Oft herrscht die Vorstellung, Prävention müsse aufwendig, medizinisch oder besonders konsequent sein. Doch das stimmt nicht. Prävention beginnt nicht bei Extremen. Sie beginnt bei Bewusstsein. Sie beginnt in dem Moment, in dem Sie sich fragen:

- Was tut mir langfristig gut?
- Welche Gewohnheit könnte ich verändern?
- Was möchte ich in zehn oder zwanzig Jahren noch können?

Entscheidend ist die Richtung, nicht die Perfektion. Wer einmal pro Woche aktiv wird, handelt präventiv. Wer beginnt, Muskulatur aufzubauen, investiert in seine Mobilität im Alter. Wer regelmäßig Gesundheitschecks nutzt, handelt verantwortungsvoll. Prävention ist kein Schwarz-Weiß-Prinzip. Sie ist ein Kontinuum. Jeder Schritt zählt. Ein weiterer Irrtum besteht darin, Prävention mit Sorge oder Angst vor Krankheit zu verbinden. Doch moderne Gesundheitsforschung zeigt: Nachhaltige Verhaltensänderung entsteht nicht durch Angst, sondern durch Motivation und Sinn.

Viele Menschen verbinden Prävention in erster Linie mit medizinischen Checks oder Impfungen. Diese sind wichtig. Sie sind jedoch nur ein Teil des Gesamtbildes.

Moderne Prävention umfasst mehrere Ebenen:

1. PRIMÄRE PRÄVENTION

Sie richtet sich an gesunde Menschen. Ziel ist es, Risikofaktoren zu reduzieren, bevor Beschwerden entstehen. Dazu zählen regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung, Stressmanagement und Schlafhygiene. Primäre Prävention bedeutet, Gewohnheiten bewusst zu gestalten. Kleine, aber konsequente Entscheidungen im Alltag haben langfristige Wirkung. Zehn Minuten Bewegung mehr am Tag. Eine Mahlzeit bewusster gewählt. Eine Pause eingeplant, bevor Erschöpfung entsteht.

2. SEKUNDÄRE PRÄVENTION

Hier geht es um Früherkennung. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Screening Programme oder Gesundheitschecks sollen Erkrankungen in einem frühen Stadium erkennen, wenn sie noch gut behandelbar sind. Viele Erkrankungen verlaufen zunächst symptomarm. Bluthochdruck, erhöhte Blutzuckerwerte oder Stoffwechselstörungen bleiben oft lange unbemerkt. Frühzeitige Diagnostik schafft die Möglichkeit gegenzusteuern, bevor Folgeschäden entstehen.

3. TERTIÄRE PRÄVENTION

Sie setzt an, wenn eine Erkrankung bereits besteht. Ziel ist es, Folgeschäden zu vermeiden, Verschlechterungen zu verhindern und Lebensqualität zu erhalten. Bewegungstherapie bei Arthrose oder Herzsport nach einem Infarkt sind klassische Beispiele. Hier wird deutlich: Prävention endet nicht mit einer Diagnose. Im Gegenteil. Gerade bei bestehenden Erkrankungen ist präventives Handeln entscheidend, um Selbstständigkeit langfristig zu sichern.

Genauso gehört zu der ganzheitlichen Vorsorge auch die passende Absicherung.

ARAG Versicherung spricht:

Warum gesundheitliche Absicherung heute wichtiger ist denn je.

Die Bedeutung gesundheitlicher Absicherung hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Während früher viele Menschen darauf vertrauten, dass staatliche Systeme im Ernstfall ausreichend Schutz bieten, hat sich dieses Vertrauen zunehmend relativiert. Gesellschaftliche, wirtschaftliche und medizinische Entwicklungen führen dazu, dass individuelle Vorsorge heute eine wesentlich größere Rolle spielt als noch vor einigen Jahrzehnten.

Ein zentraler Faktor ist der demografische Wandel.

Die Bevölkerung wird älter, und mit zunehmendem Alter steigt naturgemäß das Risiko für Krankheiten und Pflegebedürftigkeit. Gleichzeitig stehen immer weniger junge Beitragszahler einem wachsenden Anteil älterer Menschen gegenüber. Dieses Ungleichgewicht belastet die gesetzlichen Gesundheitssysteme erheblich und führt dazu, dass Leistungen eingeschränkt oder Beiträge erhöht werden müssen. Wer sich allein auf die Grundversorgung verlässt, könnte im Ernstfall Versorgungslücken erleben.

Hinzu kommt der medizinische Fortschritt.

Moderne Behandlungsmethoden ermöglichen es, Krankheiten zu heilen oder zumindest deutlich besser zu kontrollieren als früher. Doch diese Fortschritte haben ihren Preis. Innovative Therapien, spezialisierte Diagnostik und hochwertige Medikamente sind oft teuer und werden nicht immer vollständig von den gesetzlichen Kassen übernommen. Eine zusätzliche Absicherung kann hier den Zugang zu besseren Behandlungsmöglichkeiten sichern und finanzielle Belastungen reduzieren.

Auch die Arbeitswelt hat sich verändert. Flexible Beschäftigungsmodelle, Selbstständigkeit und projektbasierte Tätigkeiten nehmen zu. Gleichzeitig sind viele Menschen nicht mehr ihr gesamtes Berufsleben bei einem Arbeitgeber beschäftigt. Damit sinkt auch die Sicherheit durch betriebliche Absicherungen. Wer beispielsweise länger krank wird oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr arbeiten kann, ist stärker auf eigene Vorsorge angewiesen. Eine passende Absicherung schützt in solchen Fällen vor existenziellen finanziellen Einbußen.



Ein weiterer Aspekt ist die steigende Lebenshaltungskosten. Medizinische Behandlungen, Pflegeleistungen oder auch Hilfsmittel können schnell hohe Kosten verursachen. Selbst kleinere gesundheitliche Probleme können sich finanziell summieren, wenn sie regelmäßig auftreten oder langfristige Therapien erfordern. Ohne ausreichende Absicherung kann dies zu einer erheblichen Belastung für das persönliche Budget werden.

Nicht zu unterschätzen ist zudem die psychologische Komponente.

Wer weiß, dass er im Krankheitsfall gut abgesichert ist, lebt oft entspannter und kann sich besser auf Genesung und Wohlbefinden konzentrieren. Finanzielle Sorgen wirken sich nachweislich negativ auf die Gesundheit aus und können Heilungsprozesse verzögern. Eine solide Absicherung schafft hier ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität. Die jüngsten globalen Krisen haben zusätzlich verdeutlicht, wie schnell sich Lebensumstände ändern können. Unerwartete Ereignisse können Gesundheitssysteme unter Druck setzen und individuelle Risiken verstärken. In solchen Situationen zeigt sich, wie wichtig es ist, nicht nur auf kollektive Lösungen zu setzen, sondern auch persönliche Vorsorgemaßnahmen zu treffen.

Allerdings bedeutet gesundheitliche Absicherung nicht zwangsläufig, möglichst viele Versicherungen abzuschließen. Vielmehr geht es darum, den eigenen Bedarf realistisch einzuschätzen und gezielt vorzusorgen. Faktoren wie Alter, Lebensstil, berufliche Situation und familiäre Verpflichtungen spielen dabei eine entscheidende Rolle. Eine durchdachte Strategie kombiniert oft verschiedene Bausteine, um sowohl akute Risiken als auch langfristige Entwicklungen abzudecken.

Fazit: Gesundheitliche Absicherung ist heute kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Die Kombination aus demografischem Wandel, steigenden Kosten, veränderten Arbeitsbedingungen und medizinischem Fortschritt macht es erforderlich, sich aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wer frühzeitig vorsorgt, schützt nicht nur seine finanzielle Existenz, sondern investiert auch in Lebensqualität und Sicherheit für die Zukunft.

Wir sind da, wenn etwas passiert.

ARAG Unfall & Krankenschutz

Sie sind sportlich aktiv?

Falls mal etwas passiert, stehen wir Ihnen zuverlässig zur Seite – mit Sonderkonditionen für f+p Mitglieder.





Ihr Recht auf *besten Schutz.*

**Vertrauen Sie auf Experten für private
und gewerbliche Absicherung.**

- ✓ Rechtsschutz
- ✓ Gesundheit & Vorsorge
- ✓ Haus, Tier & Reise
- ✓ Firmen & Vereine



ARAG Hauptgeschäftsstelle Kempten

Nikola Pejnovic, Kai Feldengut, Thomas Rominger

gs.allgaeu@arag.de

+49 171 9790983



zur Webseite



PRÄVENTION

Zahlen, Daten & Fakten

Gesundheit wird oft erst dann zum Thema, wenn Beschwerden bereits spürbar sind. Dabei entstehen viele Entwicklungen lange vorher, schleichend, unbemerkt und eng verbunden mit unserem Alltag. Bewegung spielt in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle. Sie ist kein zusätzlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils, sondern eine grundlegende Voraussetzung dafür, dass der Körper stabil, belastbar und anpassungsfähig bleibt. Unser Körper ist darauf ausgelegt, regelmäßig bewegt zu werden. Muskeln, Gelenke, Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel reagieren kontinuierlich auf die Reize, die wir ihnen geben oder eben nicht geben. Fehlt diese regelmäßige Aktivität, verändert sich nicht nur die körperliche Leistungsfähig-

keit, sondern auch die Art und Weise, wie der Körper Belastung verarbeitet. Prozesse verlangsamen sich, Strukturen werden weniger belastbar und das Zusammenspiel im gesamten System gerät aus dem Gleichgewicht.

Gleichzeitig ist Bewegung einer der wenigen Faktoren, die sich direkt beeinflussen lassen. Sie benötigt keine komplexen Voraussetzungen und lässt sich in unterschiedlichster Form in den Alltag integrieren. Genau darin liegt ihr präventives Potenzial. Die folgenden Fakten zeigen, welche Rolle Bewegung für unsere Gesundheit spielt und welche Auswirkungen entstehen können, wenn sie dauerhaft fehlt.

Empfohlene Mindestbewegungszeit pro Woche für Erwachsene: (18–64 Jahre)

Moderate Aktivität:

150 Minuten

zügiges Gehen, Radfahren,...

ODER

Intensive Aerobe Aktivität:

75 Minuten

Joggen, Sportsportarten,...

+ 2x Krafttraining

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) steigt bei körperlicher Inaktivität das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie für Typ-2-Diabetes deutlich an. Gleichzeitig ist Bewegungsmangel ein wesentlicher Treiber für Übergewicht und Adipositas, die ihrerseits das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiter verstärken.

Gerade im Zusammenspiel entstehen die größten gesundheitlichen Folgen: Übergewicht begünstigt Stoffwechselstörungen und erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, während Bewegungsmangel zusätzlich die Insulinempfindlichkeit verschlechtert. Auch das Herz-Kreislauf-System wird belastet – Bluthochdruck, Gefäßveränderungen und ein erhöhtes Schlaganfallrisiko sind häufige Konsequenzen.

Die Zahlen sind eindeutig: Körperliche Aktivität kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle um etwa 19 % sowie für Typ-2-Diabetes um rund 17 % senken. Umgekehrt bedeutet das, dass fehlende Bewegung diese Risiken messbar erhöht. Besonders kritisch ist, dass sich diese Faktoren gegenseitig verstärken: Bewegungsmangel fördert Übergewicht, Übergewicht erhöht das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und diese wiederum schränken die körperliche Belastbarkeit weiter ein. So entsteht ein Kreislauf, der langfristig nicht nur die Gesundheit, sondern auch Lebensqualität und Lebenserwartung deutlich beeinträchtigt.

Quelle: WHO, 2023/2024; Lancet

› Wirtschaftliche Auswirkungen

Über 300 Milliarden Euro Krankheitskosten jährlich in Deutschland. Ein erheblicher Anteil davon durch chronische, lebensstilbedingte Erkrankungen.

› Kostenpunkt

Bewegungsmangel verursacht direkte und indirekte Krankheitskosten in der EU von rund 80 Milliarden Euro jährlich – durch Behandlungskosten und Produktivitätsverluste.

› Psychische Belastung

Rund 20 % der Erwachsenen erleben pro Jahr eine psychische Erkrankung. Körperliche Aktivität senkt nachweislich das Depressionsrisiko.

› Zukunft

Weltweit nimmt der Anteil der körperlich Inaktiven zu: von ca. 26 % vor 2010 auf aktuell 31 % der erwachsenen Bevölkerung. Ohne Gegenmaßnahmen wird bis 2030 ein Anstieg auf ca. 35 % erwartet und deshalb wollen wir aufklären!



zu den Kursen



Finanzierte Kurse

Der richtige Zeitpunkt ist jetzt

Es gibt diesen Moment, den viele kennen: Man steht morgens auf und merkt, dass sich der Körper nicht mehr ganz so selbstverständlich anfühlt wie früher. Der Rücken ist steifer, die Knie melden sich schneller, die Energie reicht gerade noch für den Alltag. Das Tückische daran ist, dass man sich oft daran gewöhnt – kleine Beschwerden werden normal.

Genau hier setzt Prävention an. Statt nur „ein bisschen etwas zu machen“, geht es darum, gezielt an Kraft, Beweglichkeit und Belastbarkeit zu arbeiten und den Körper wieder nachhaltig zu stärken.

Und das Beste: Die Kurse sind bis zu 100 % kassenfinanziert.

Ernährung – die Basis, die oft unterschätzt wird

Viele Menschen beschäftigen sich erst mit ihrer Ernährung, wenn etwas nicht mehr stimmt: wenn die Energie fehlt, das Gewicht sich verändert oder die Regeneration ausbleibt. Dabei entscheidet gerade die tägliche Routine darüber, wie belastbar wir uns fühlen.

Ernährungsberatung im Rahmen der Prävention bedeutet nicht Verzicht oder starre Regeln, sondern Orientierung. Es geht darum zu verstehen, was dem eigenen Körper im Alltag wirklich hilft – und wie sich gesunde Entscheidungen auch dann umsetzen lassen, wenn wenig Zeit ist oder Stress den Tag bestimmt.

→ Ernährungsberatung

Rücken – wenn Belastung zur Gewohnheit wird

Der Rücken ist oft der erste Bereich, der sich meldet – nicht unbedingt mit starken Schmerzen, sondern mit einem dauerhaften Gefühl von Spannung, Müdigkeit oder eingeschränkter Beweglichkeit. Gerade langes Sitzen, einseitige Belastungen oder fehlende Kraft führen dazu, dass die stabilisierende Muskulatur nachlässt. Gezieltes Rückentraining setzt hier an, indem es genau die Muskelgruppen stärkt, die die Wirbelsäule im Alltag entlasten. Das Ziel ist nicht kurzfristige Entlastung, sondern ein Rücken, der wieder mehr aushält und sich im Alltag zuverlässiger anfühlt.

→ Rücken-Training

Hüfte & Knie – Stabilität für jede Bewegung

Gehen, Aufstehen, Treppensteigen – vieles im Alltag funktioniert nur so selbstverständlich, weil Hüfte und Knie zuverlässig arbeiten. Wenn hier Kraft und Stabilität fehlen, wird Bewegung anstrengender und oft auch unsicherer. Ein gezieltes Training der umliegenden Muskulatur sorgt dafür, dass diese großen Gelenke wieder besser geführt und entlastet werden. Gerade nach längeren inaktiven Phasen oder ersten Beschwerden entsteht so wieder mehr Sicherheit in alltäglichen Bewegungen.

→ Hüft- & Knie-Training

Rehasport – Bewegung mit medizinischem Hintergrund

Manchmal reichen erste Impulse nicht mehr aus, weil Beschwerden bereits spürbar sind oder die Beweglichkeit eingeschränkt ist. In solchen Fällen kann Rehasport eine sinnvolle Ergänzung oder auch der nächste Schritt sein. Anders als klassische Präventionskurse basiert Rehasport auf einer **ärztlichen Verordnung** und ist medizinisch begleitet. Im Mittelpunkt steht ein angepasstes Training in kleinen Gruppen, das gezielt darauf ausgerichtet ist, Funktionen zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Belastbarkeit im Alltag wieder aufzubauen. Dabei geht es nicht um sportliche Leistung, sondern um kontrollierte, sichere Bewegung – angepasst an die individuelle Situation. Die Kosten werden in der Regel vollständig von den Kostenträgern übernommen, sodass Teilnehmende sich ganz auf ihre Entwicklung konzentrieren können.

→ Rehasport RV

Fit – Prävention für den Berufsalltag

Für viele Berufstätige entsteht die größte Herausforderung darin, Gesundheit und Arbeitsalltag miteinander zu vereinbaren. Genau hier setzt das Programm RV Fit an, das von der Deutschen Rentenversicherung entwickelt wurde und sich gezielt an Menschen richtet, die erste gesundheitliche Belastungen spüren und aktiv gegensteuern möchten.

Das Besondere daran ist der ganzheitliche Ansatz: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung greifen ineinander und werden über mehrere Wochen hinweg begleitet. Ziel ist es nicht nur, kurzfristige Verbesserungen zu erzielen, sondern langfristige Veränderungen anzustoßen, die sich im Alltag umsetzen lassen. Die Teilnahme ist für Versicherte kostenfrei und lässt sich in der Regel gut mit dem Berufsleben vereinbaren.

→ RV-Fit Training

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, nicht erst zu reagieren, sondern frühzeitig zu beginnen – und damit den ersten Schritt in Richtung eines Körpers zu machen, der sich nicht nur belastbar anfühlt, sondern auch langfristig so bleibt.



Fitnessangebot



Fitness als sinnvolle Ergänzung

Fitness ist dabei nicht als Selbstzweck zu verstehen, sondern als logische Weiterführung dessen, was in Präventions- oder Rehaprogrammen begonnen wurde. Wer gelernt hat, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, Bewegungen kontrollierter auszuführen und Belastungen richtig einzuschätzen, schafft eine ideale Grundlage, um eigenständig weiter zu trainieren.

Ein gut begleitetes Training kann helfen, Stabilität aufzubauen, Fortschritte zu sichern und neue Routinen zu festigen. Dabei geht es weniger um klassische Trainingsziele, sondern vielmehr um die Frage: Was tut mir langfristig gut – und wie kann ich es in meinen Alltag integrieren?

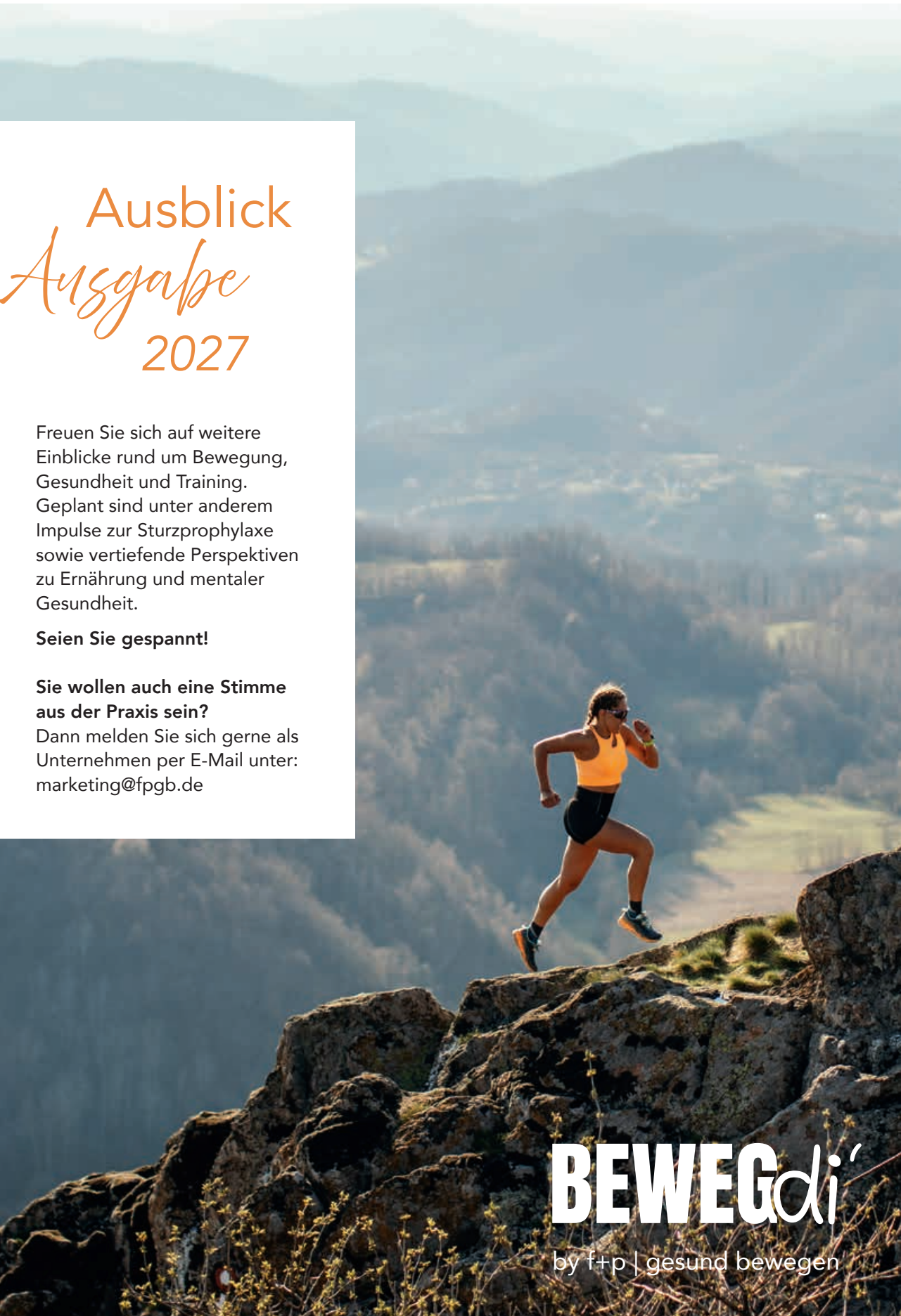
Ausblick *Ausgabe* 2027

Freuen Sie sich auf weitere Einblicke rund um Bewegung, Gesundheit und Training. Geplant sind unter anderem Impulse zur Sturzprophylaxe sowie vertiefende Perspektiven zu Ernährung und mentaler Gesundheit.

Seien Sie gespannt!

Sie wollen auch eine Stimme aus der Praxis sein?

Dann melden Sie sich gerne als Unternehmen per E-Mail unter: marketing@fpgb.de



BEWEGdi'

by f+p | gesund bewegen

NEUE KÜCHE. GESUNDE REZEPTE. *= Wohlfühlen*



Familienleben



Gemeinsame Zeit

Wir kümmern uns um Ihre Traumküche.

- » Beratungsgespräch in unserer Küchenausstellung
- » Visualisierung & Planung
- » Abstimmung bis ins kleinste Detail (Material, Farben, ...)
- » Zuverlässige Umsetzung (Umbau, Trockenbau & Elektrik)
- » Langfristige Begleitung

Küchen Trunzer | Bucher Hang 2 | 87448 Waltenhofen



zur Webseite

BEWEG*di'*