

Booste dein Wohlbefinden – Fünf Geheimtipps zur ultimativen Gesundheit

Johannes Scherzinger

Osteopath M.sc.
Gesundheitszentrum Liestal

Über mich

- Aufgewachsen in Furtwangen
- 2009 Abschluss Motima Schweningen
- 2018 Abschluss Osteopathie
- 2021 Master Osteopathie
- Seit 2015 selbständig
- Seit 2017 in Liestal





—

Atmen ist einfach –
oder nicht?

Alles Sauerstoff
oder was?



Bolt - Test

- Entspannt durch die Nase atmen
- Am Ende der Ausatmung Luft anhalten
- Wenn Lufthunger kommt wieder entspannt durch die Nase einatmen
- Nicht mit Willenskraft arbeiten

Auswertung:

< 10 Sekunden ➡ sehr schlechter Fitnesszustand, Kurzatmigkeit schon in Ruhe möglich

10-20 Sekunden ➡ schlechter Fitnesszustand, erhöhte Ruheatmung, Probleme bei Belastungen im Alltag (z.B. Treppe steigen)

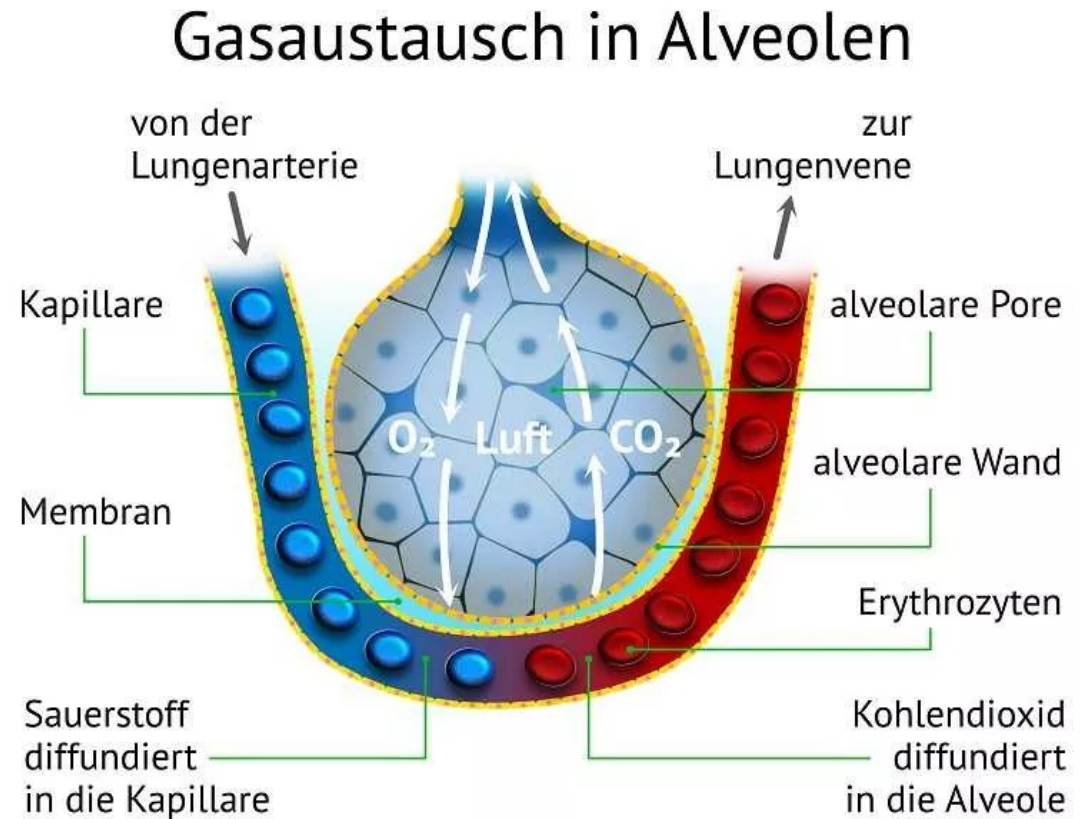
20-30 Sekunden ➡ mittelmäßiger Fitnesszustand, ruhige Atmung, alltägliche Belastung ohne Probleme

30-40 Sekunden ➡ guter Fitnesszustand, sportliche Belastung auch über längeren Zeitraum ohne Probleme möglich

>40 Sekunden ➡ hervorragender Fitnesszustand

Wirkung von CO₂ in unserem Körper

- Weiten der Blutgefäße
- Weiten der Bronchien
- Verbesserung des lokalen Stoffaustauschs



Schließe deinen Mund

Vorteile Nasenatmung:

- Bessere Filterung der Luft
- Besseres Vorwärmen der Luft
- Weniger CO₂ Verlust

Vorteile von reduzierter Atmung:

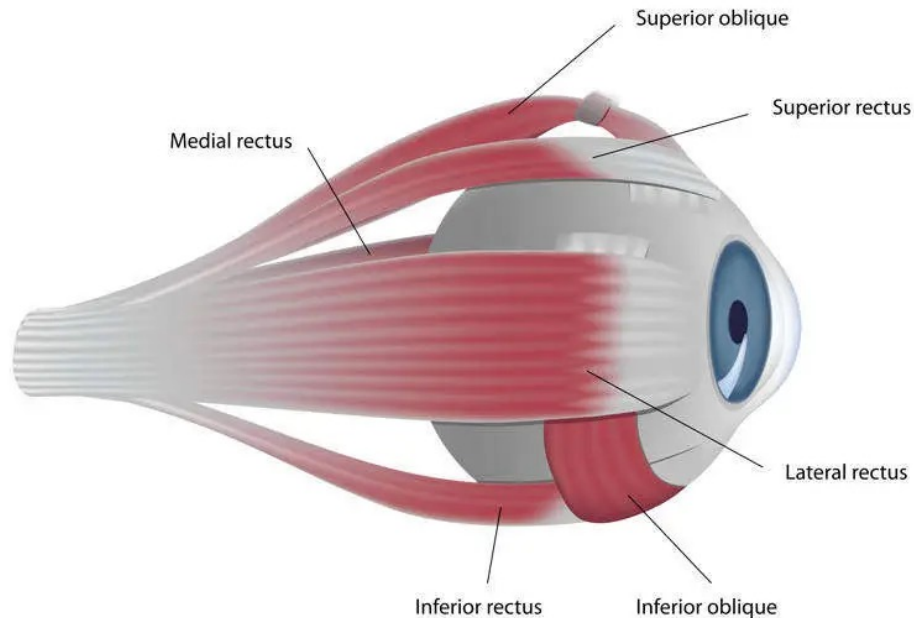
- Weniger CO₂ Verlust
- Reduzierung des Stressniveaus





Das Auge – Ein
Opfer unserer Zeit

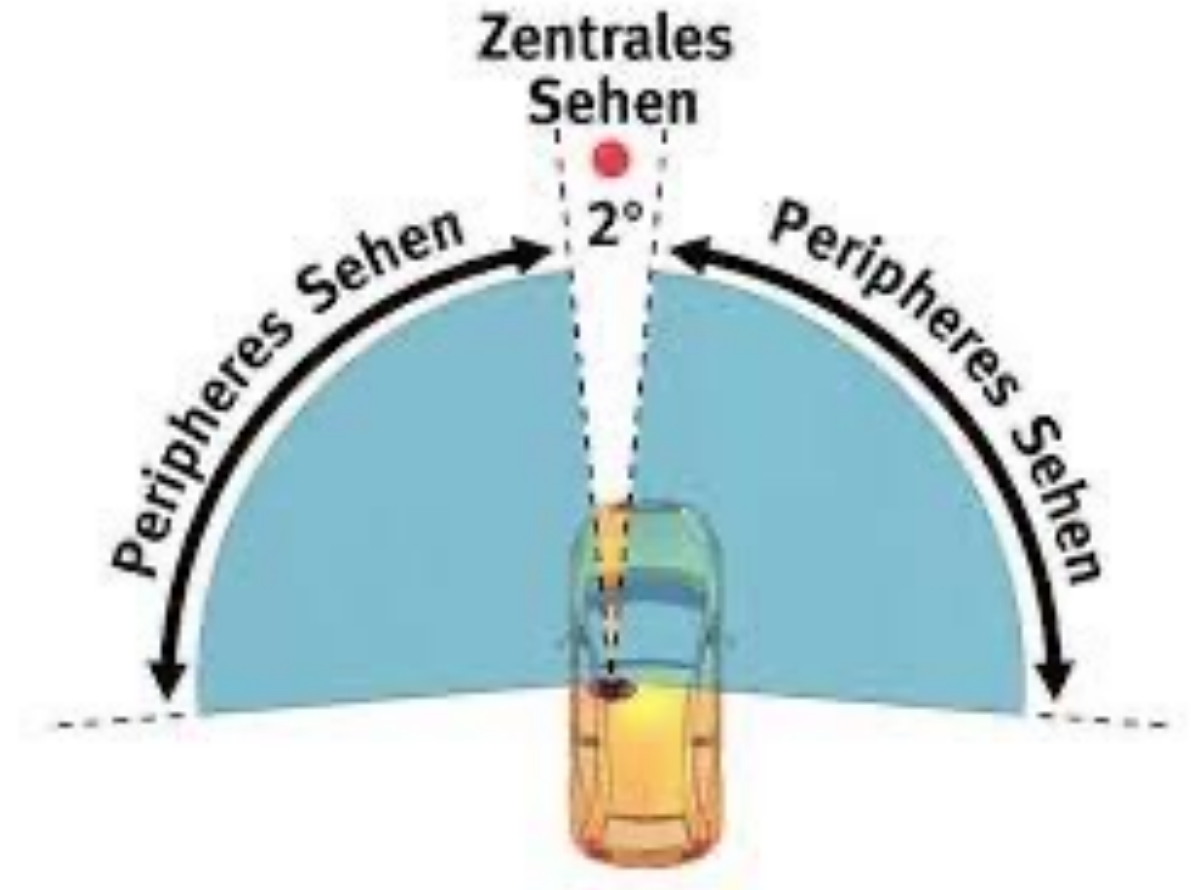
Was unseren Augen das Leben schwer macht



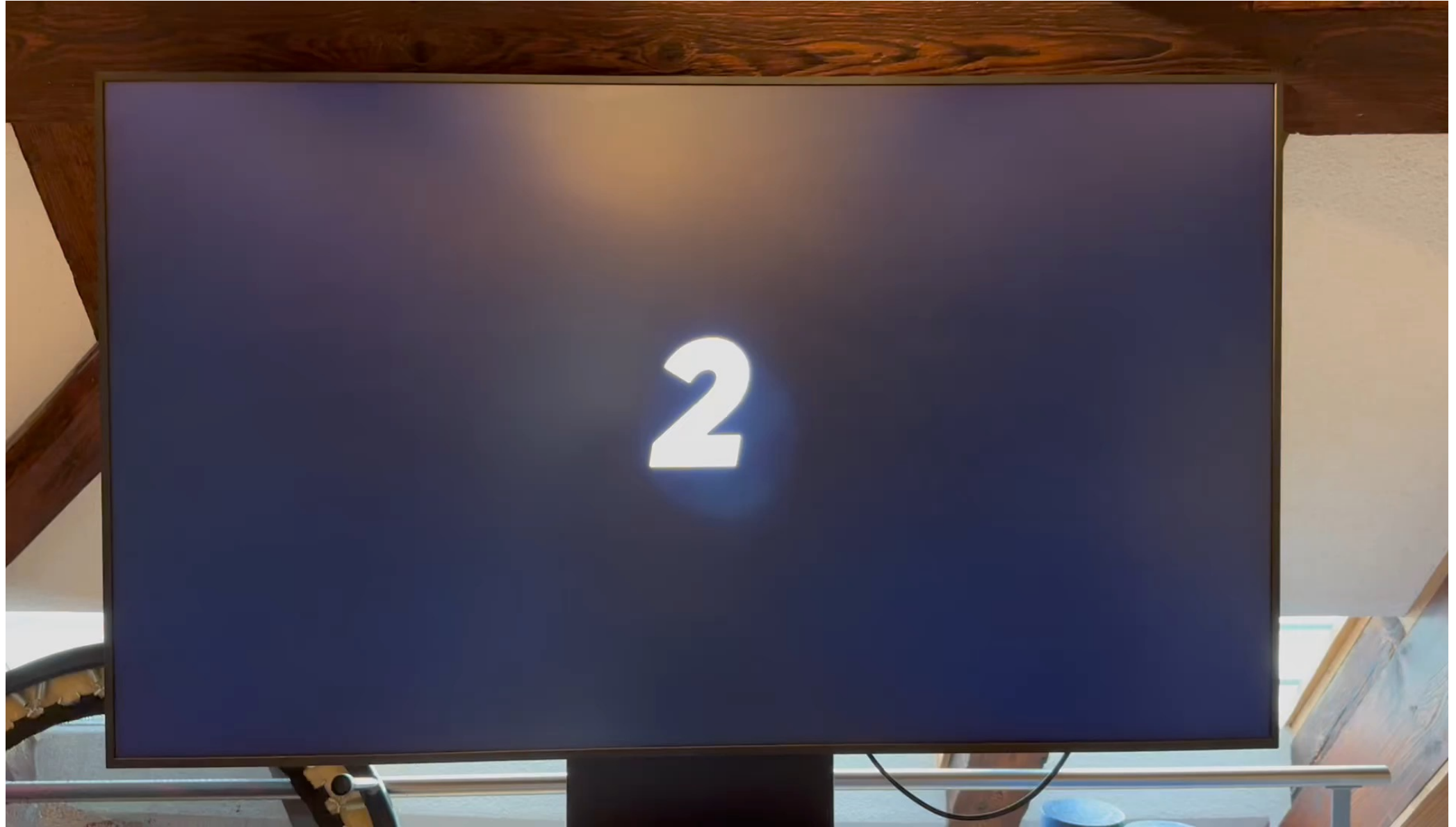
- 60-80% Bildschirmarbeitsplätze
- Durchschnittlich 3 Stunden Handynutzung pro Tag
- Viel Nahsicht wenig Weitsicht
- 35-50% der Kinder in Deutschland sind kurzsichtig, Tendenz stark steigend
- Schlechtere Augenmotorik beschleunigt degenerative Prozesse wie beispielsweise Netzhautablösung
- Viele andere Lebensbereiche werden von Augenleistung beeinflusst z.B. Schule und Sport

Tests

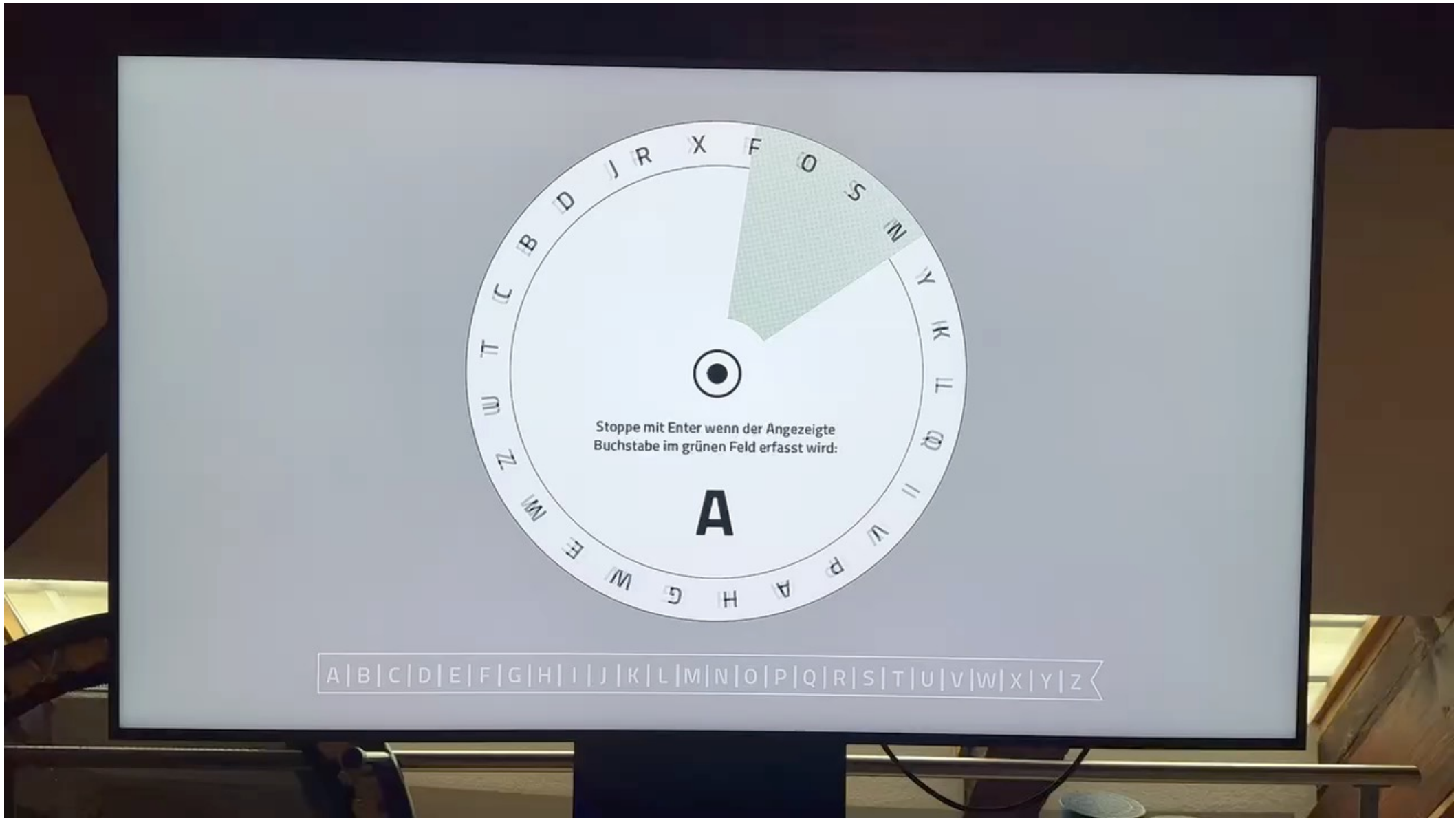
- Auswirkung auf Beweglichkeit
 - Peripheres Sehen
 - Dynamisches Sehen
- Auswirkung von Bewegung auf Sehschärfe



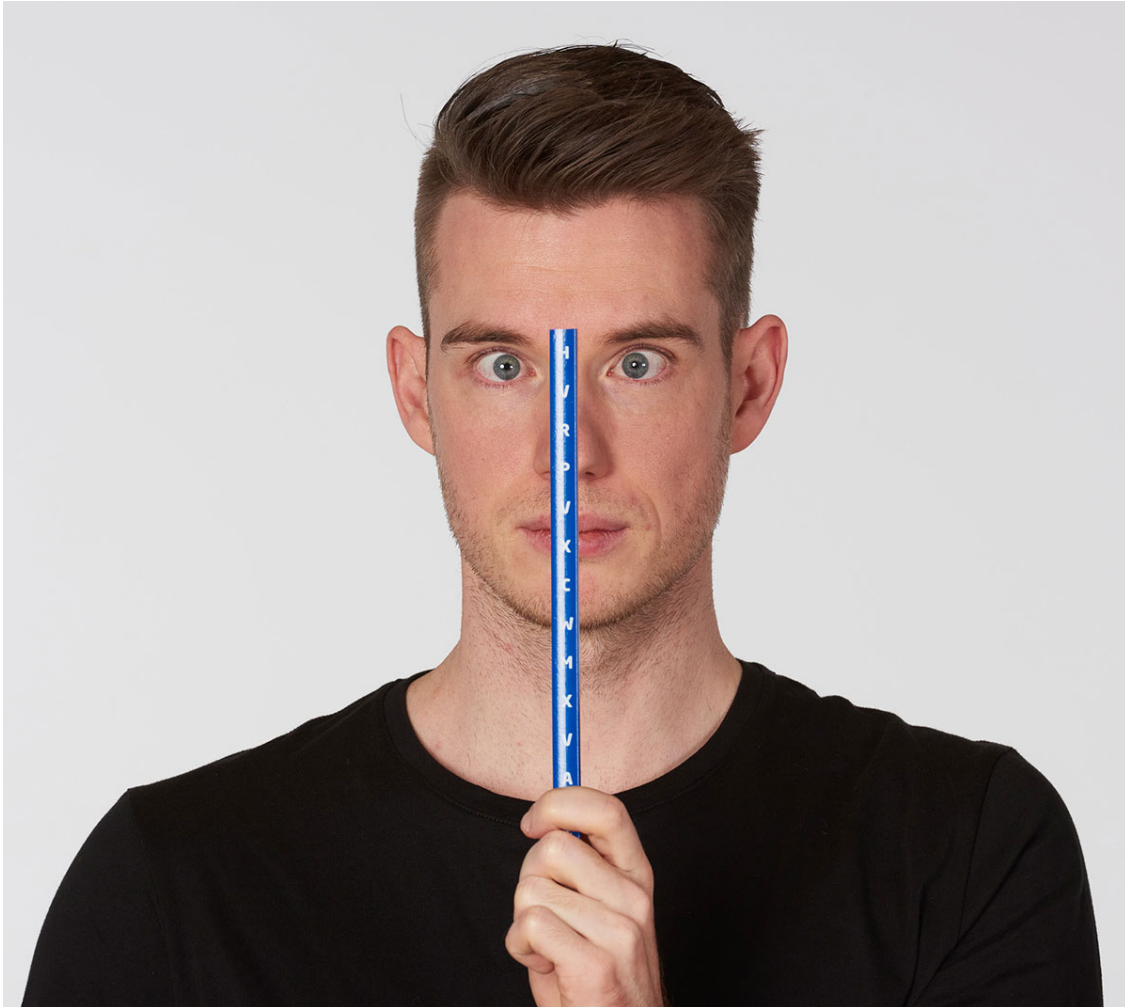
Peripheres Sehen



Dynamisches Sehen



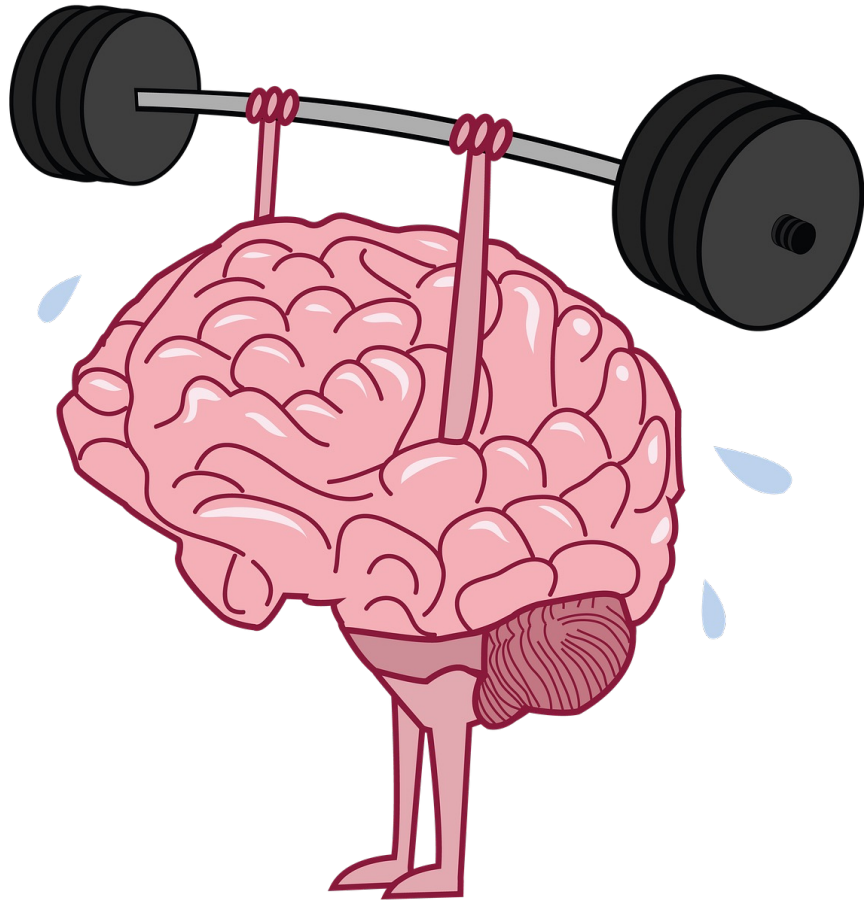
Übungen



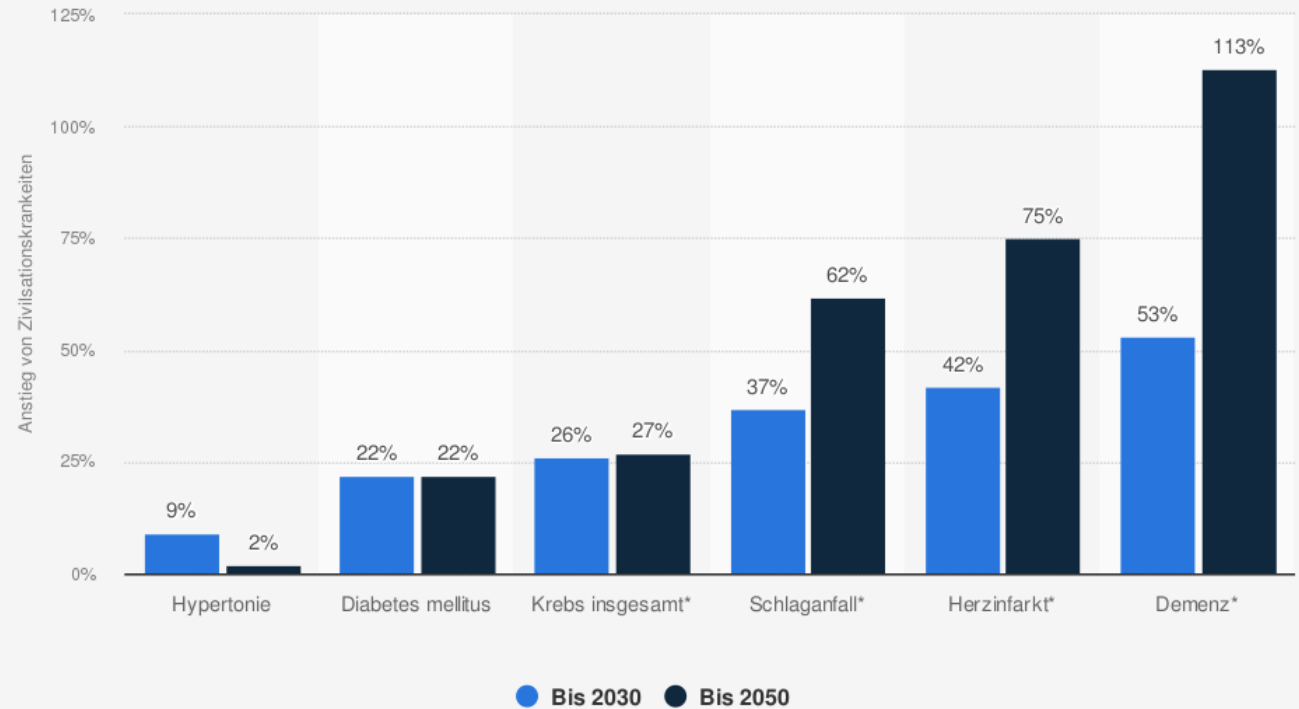
- Augenbeweglichkeit
- Konvergenz
- Fern-Nahsicht

- **Gebe deiner Nahsicht Ruhepausen**

Train your brain



Prognose zum Anstieg von Zivilisationskrankheiten bis 2030 und 2050 gegenüber dem Jahr 2007



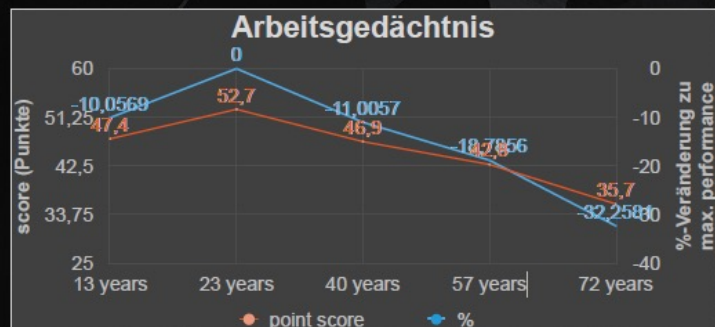
Quelle:
TK
© Statista 2022

Weitere Informationen:
Deutschland; IGSF; 2009

Und schon wieder das Smartphone



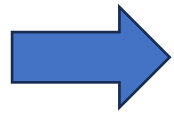
- 1-Dimensionalere Belastung
- Keine Merkfähigkeit mehr nötig
- Entscheidungen müssen immer schneller getroffen werden
- Gleichzeitig wenig Ruhepausen
- Alterungsprozesse, use it or lose it



ARBEITS-
GEDÄCHTNIS
-32%

Also dann, Kreuzworträtsel rausholen?

Erfolgsfaktor ist die Kombination aus Bewegung und Hirnleistung

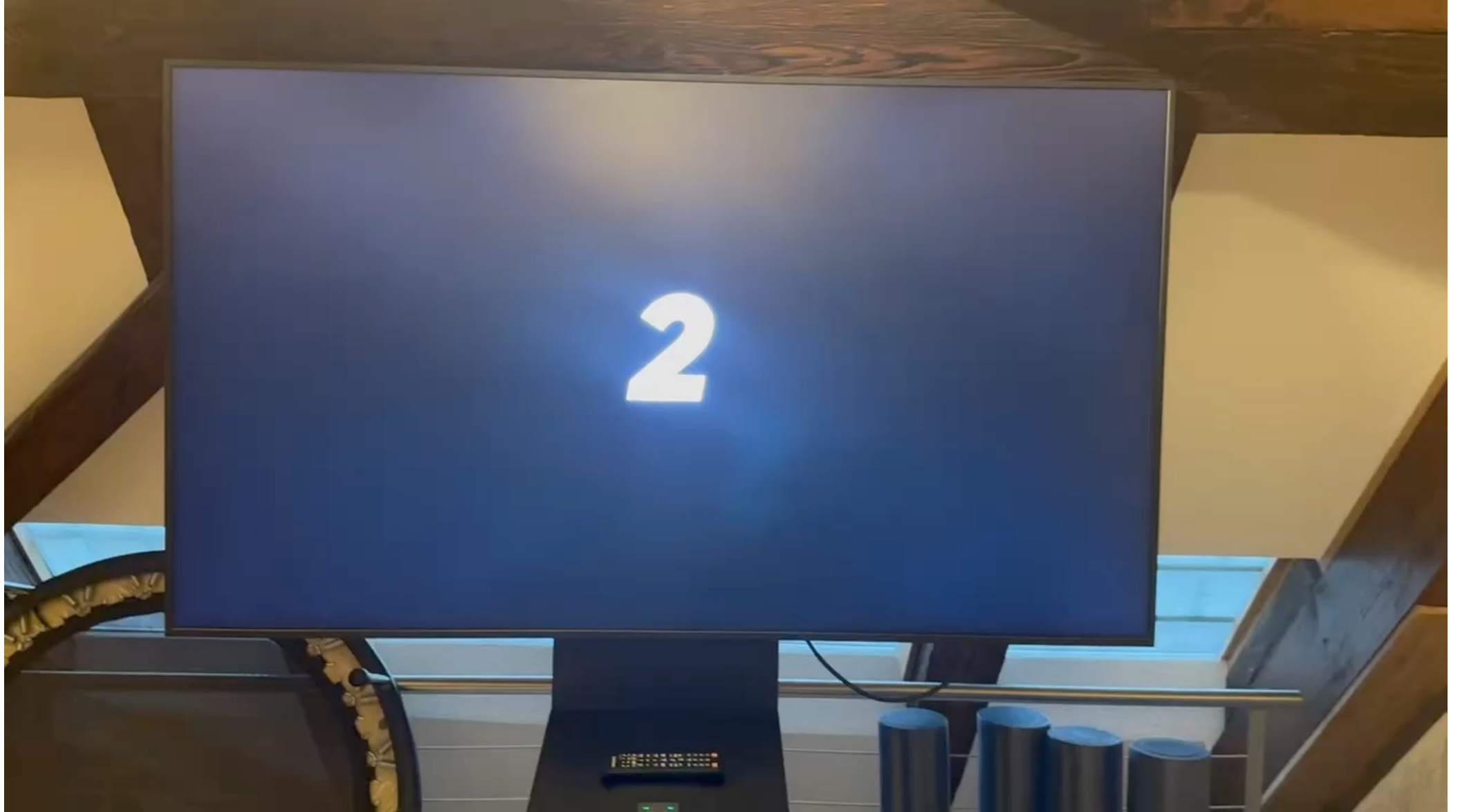


Nutze dein BDNF (Brain derived neurotrophic factor)

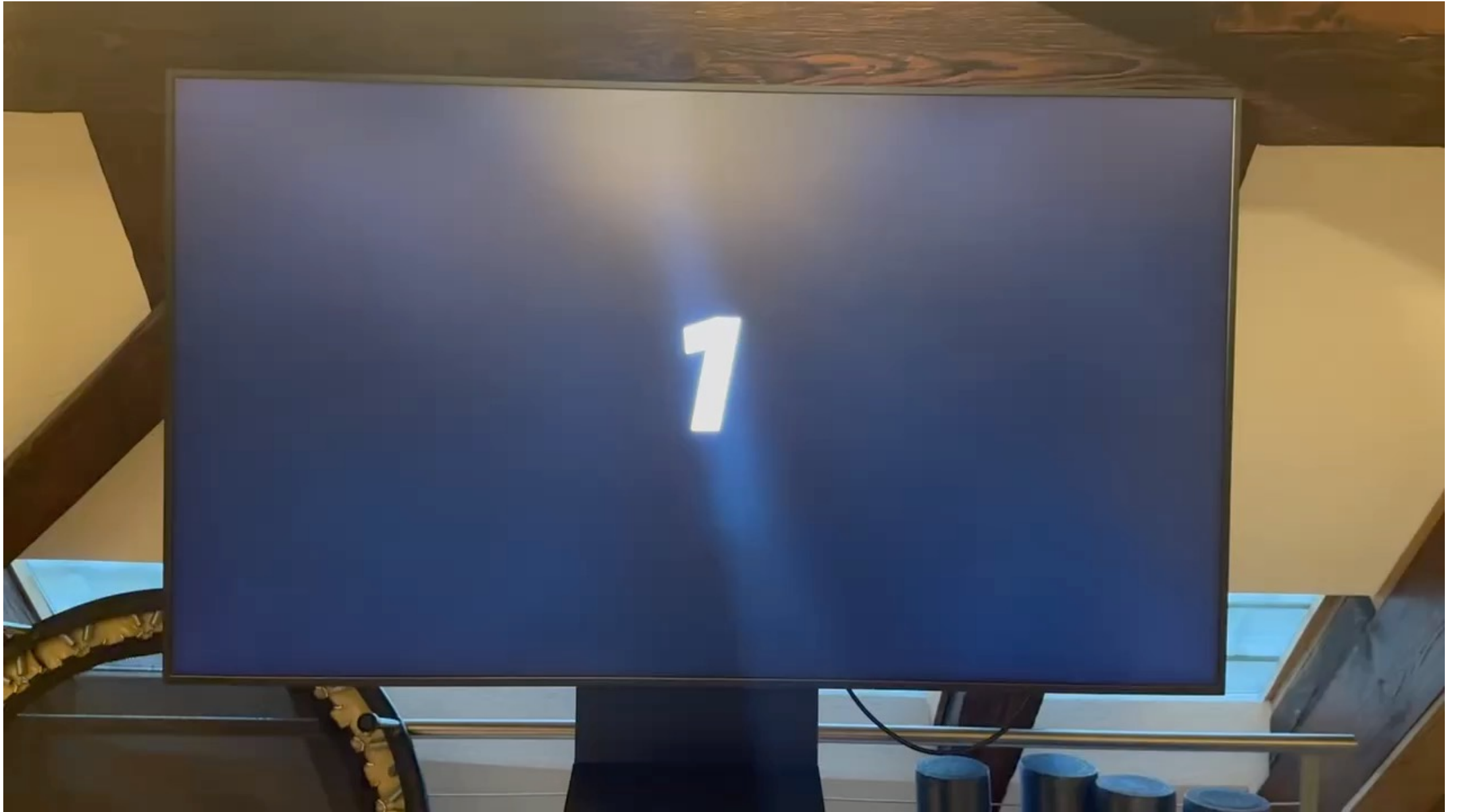


In welchem Gehirn werden wohl besser neue Synapsen gebildet?

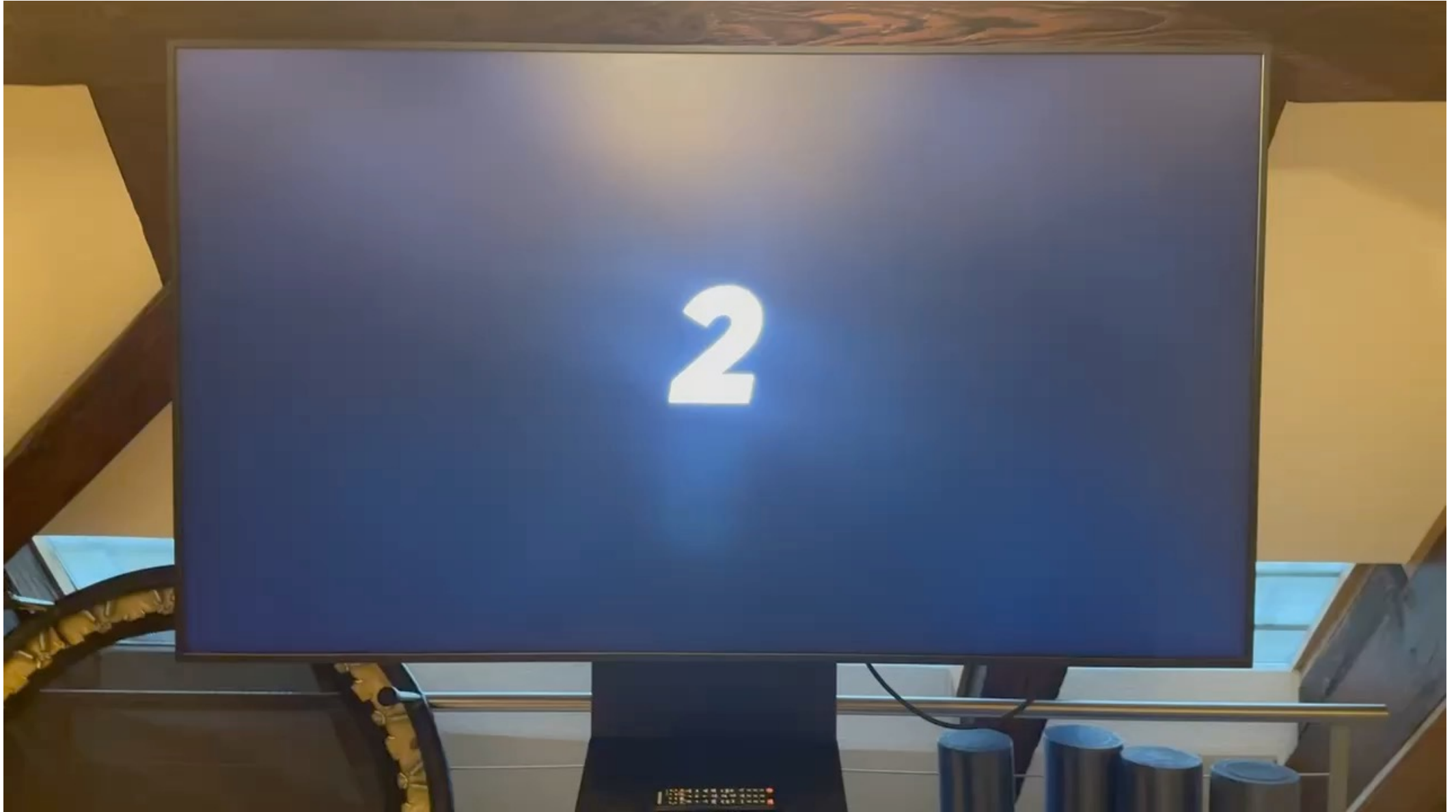
Übungen



Übungen



Übungen



Übungen

Viel Kreativität möglich



ZUCKER

Besorgniserregende Fakten

Ca. 37kg Zucker pro Kopf im Jahr – Tendenz steigend – 4kcal/g Zucker

Ca. 80% der Lebensmittel im Supermarkt angebotenen Lebensmittel

Es existieren beinahe 70 Umschreibungen für Zucker auf den Inhaltsli

Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland ist übergewichti

Jedes 5. Kind in Deutschland übergewichtig, Europaweit sogar jedes 3

Zucker ist an der Entstehung vieler Erkrankungen beteiligt

Portionsgrößen meistens völlig unrealistisch

Bei „ohne zugesetzten Zucker“ Angaben darf trotzdem Fructose zuge

Bedarf und durchschnittlicher Verbrauch – Achtung Verwechslungsge



f den Rippen

Der Große Frühstücksvergleich

- Frühstück A

43,5g Zucker



80g = 28g Zucker



250ml = 12,5g Zucker

- Frühstück B

76g Zucker



80g = 17g Zucker



200g = 14g Zucker

- Frühstück C

80g Zucker



25g = 15g Zucker

Croissant 7g



25g = 15g Zucker

1 Scheibe 4g



1 Würfelzucker = 3g (Schweiz 4,4g)



400ml = 45g Zucker



300ml inkl Milch 39g (15Milch 24 Kaba)

Weiter Beispiele



91g/100g



94g/100g



13g/100ml



Valori nutrizionali medi per 100ml	
Energia (kJ)	1302
(kcal)	306
Carboidrati (g)	70
di cui zuccheri (g)	70
Proteine (g)	1,6
Sale (g)	0,18

Contiene quantità trascurabili di grassi e acidi grassi saturi.

Durchschnittlich 25g



11g/100g



12,5g/100g



10g/100g

VS



13g/100g

Ist Fructose der bessere Zucker

- 2,5 x süßer als Traubenzucker
- Wird ausschließlich in der Leber Verstoffwechselt
- Risikofaktor für Nichtalkoholische Fettleber
- Hemmt das Sättigungshormon Leptin
- Bei Ratten stärkere Suchtwirkung als Kokain



NEIN!!!

Der Beckenboden – Unsere goldene Mitte

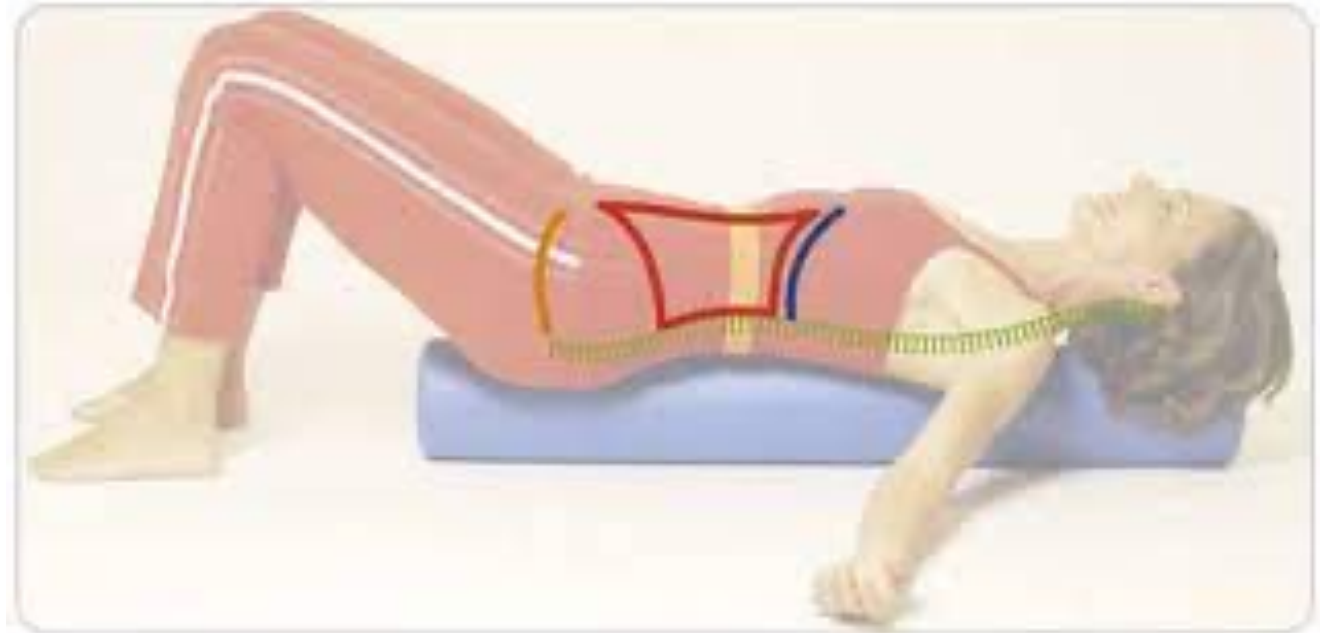
Wie häufig tritt Harninkontinenz in Deutschland auf?

Altersgruppe	Anzahl der Männer mit Harninkontinenz	Anzahl der Frauen mit Harninkontinenz	Anzahl der Menschen mit Harninkontinenz insgesamt
Alle Altersgruppen	etwa 10 von 100	etwa 15 von 100	etwa 13 von 100
18 bis 40 Jahre	etwa 4 von 100	etwa 8 von 100	etwa 6 von 100
41 bis 60 Jahre	etwa 7 von 100	etwa 11 von 100	etwa 10 von 100
> 60 Jahre	etwa 18 von 100	etwa 27 von 100	etwa 23 von 100

Quelle: Beutel et al. (2005)

Mehr als nur Kontinenz

- Stabilität – Powerhouse
- Haltung
- Organstabilisierung
- Sexualität





Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit