



WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN UND INTERESSIERTE

www.holista-praxis.de

TITELTHEMA

Neue Gesundheitsreform – was bedeutet das für die Physiotherapie?

Die Gesundheitsversorgung verändert sich. Aber was bedeutet das konkret für Physiotherapie-Praxen – und für Sie als Patient?



Die Reform setzt auf mehr Prävention, Digitalisierung und ambulante Versorgung.

WAS SICH KONKRET VERÄNDERT

Die Reform setzt stärker auf:

- Digitalisierung
- sektorenübergreifende Versorgung
- Prävention
- ambulante Behandlung statt Klinikaufenthalte
- stärkere Eigenverantwortung der Patienten

Für die Physiotherapie klingt das zunächst positiv. Doch die Realität ist komplizierter.

ZU WENIG ZEIT FÜR ECHTE THERAPIE

Viele Physiotherapeuten kennen die Situation: Die eigentliche Behandlung dauert vielleicht 15 bis 20 Minuten.

Doch dazu kommen:

- Dokumentation
- Terminorganisation
- Berichte
- Rezeptprüfung
- Aberchnung
- Zuzahlungen
- Kommunikation mit Ärzten und Kassen

Am Ende bleibt oft zu wenig Raum für das, worum es eigentlich gehen sollte: Den Menschen.

DIE STILLE VERÄNDERUNG DER PATIENTEN

Viele Menschen sind dauerhaft erschöpft, schlafen schlechter, bewegen sich weniger, sitzen mehr und stehen unter chronischem Stress.

Chronische Schmerzen, stille Entzündungen, Erschöpfung und Nervensystem-Dysregulation nehmen zu.

Und genau hier entsteht eine neue Rolle der Physiotherapie.

PHYSIOTHERAPIE WIRD BREITER GEDACHT WERDEN MÜSSEN

Die klassische „Reparaturmedizin“ stößt an Grenzen. Ein Rücken wird nicht dauerhaft besser, wenn Schlaf fehlt, Dauerstress besteht und der Körper permanent im Alarmmodus läuft.

Die Zukunft könnte deshalb stärker in Richtung ganzheitlicher Regulation gehen:

- Nervensystem
- Atem
- Bewegung
- Regeneration
- Prävention
- Lebensstilmedizin
- individuelle Belastungssteuerung

Die reine Behandlung einzelner Symptome reicht immer seltener aus.

DIE KRITISCHE FRAGE: WIRD PRÄVENTION WIRKLICH BEZAHLT?

Politisch wird Prävention oft gefordert. In der Realität wird sie jedoch häufig nicht ausreichend vergütet.

Das erzeugt einen Widerspruch: Das System möchte gesündere Menschen. Beahlt wird aber oft erst, wenn Menschen krank sind.

Viele innovative Ansätze landen deshalb außerhalb der klassischen Kassenversicherung.

WAS PATIENTEN JETZT VERSTEHEN SOLLTEN

Gesundheit wird zunehmend:

- Eigenverantwortung
- tägliche Gewohnheiten
- Bewegung
- Schlaf
- Stressregulation
- aktive Mitarbeit

Wer heute nur darauf wartet, „repariert“ zu werden, wird vermutlich enttäuscht werden.



KOMMENTAR DER REDAKTION

Die Physiotherapie könnte in den nächsten Jahren wichtiger werden als jemals zuvor.

Nicht nur als Behandlung von Schmerzen. Sondern als Übersetzer zwischen Körper, Alltag und Nervensystem.

Die große Gefahr wäre allerdings: Dass Therapeuten immer mehr verwalten müssen und immer weniger therapieren können. Denn ein Gesundheitssystem verliert etwas Entscheidendes, wenn keine Zeit mehr bleibt: Menschliche Begegnung.

*Gemeinsam für mehr
Gesundheit, Verständnis
und echte Veränderung.*





WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN UND INTERESSIERTE

www.holista-praxis.de

AUSBLICK 2026 UND DARÜBER HINAUS

Wohin entwickelt sich die Physiotherapie?

Die Physiotherapie verändert sich. Langsam. Aber deutlich. Das Gesundheitssystem steht vor großen Herausforderungen: steigende Kosten, Fachkräftemangel, längere Wartezeiten und mehr chronische Erkrankungen. Ein System kann auf Dauer nicht funktionieren, wenn immer mehr Menschen krank werden und gleichzeitig immer weniger Ressourcen zur Verfügung stehen.



<p>GESUNDHEIT WIRD STÄRKER ZUR EIGENVERANTWORTUNG</p> <p>Die Zukunft der Gesundheit bedeutet immer mehr:</p> <ul style="list-style-type: none"> aktive Mitarbeit Bewegung im Alltag bessere Regeneration Stressmanagement Ernährung Schlaf Prävention statt spätes Reagieren <p>Den eigenen Körper besser zu verstehen und aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun – das ist die wichtigste Grundlage.</p>	<p>EIGENLEISTUNG BEDEUTET OFT AUCH MEHR QUALITÄT</p> <p>Viele moderne Gesundheitsansätze entstehen außerhalb der klassischen Kassenversorgung. Dazu gehören beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> ausführlichere Beratung Präventionskonzepte moderne Trainingsansätze individuelle Gesundheitsanalysen zusätzliche Regenerations- und Bewegungsangebote <p>Eigenleistung bedeutet nicht Luxus – sondern häufig: mehr Zeit, mehr Individualität, mehr Möglichkeiten.</p>	<p>DIGITALISIERUNG UND NEUE WEGE</p> <p>Auch die Physiotherapie wird digitaler. Online-Terminbuchungen, digitale Trainingspläne und moderne Kommunikation werden zunehmend zum Alltag gehören.</p>  <p>Dabei bleibt für uns entscheidend: Technik soll Therapie unterstützen. Nicht ersetzen.</p>	<p>DAS GESUNDHEITSSYSTEM IST NICHT MEHR BEZAHLBAR</p> <p>Steigende Kosten und begrenzte Ressourcen machen deutlich: Wer alle mit unserer Verantwortung übernehmen.</p>  <p>Eigenverantwortung ist ein wichtiger Schritt, um die Gesundheitsversorgung langfristig zu sichern – für uns selbst und für kommende Generationen.</p>
---	---	--	---

PHYSIOTHERAPIE DANNEBERG-PRANGE

Unser Weg

Auch wir entwickeln unsere Praxis weiter. Die klassische Physiotherapie bleibt ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Gleichzeitig möchten wir moderne Wege schaffen, um Menschen schneller und individueller helfen zu können.



Wir verbinden Wissen, Erfahrung und Menschlichkeit – für nachhaltige Gesundheit im Alltag.

NEU IN NAHER ZUKUNFT: ONLINE BUCHBARE AKUT-TERMINE FÜR SELBSTZAHLER

Gerade bei akuten Beschwerden wünschen sich viele Menschen schnelle Hilfe:

- ✓ plötzliche Rückenschmerzen
- ✓ Nackenbeschwerden
- ✓ akute Verspannungen
- ✓ Stressreaktionen
- ✓ Bewegungseinschränkungen

Da kurzfristige Termine im Kassensystem oft schwer verfügbar sind, möchten wir zusätzliche Möglichkeiten schaffen. Geplant sind deshalb online buchbare Selbstzahler-Termine für akute Beschwerden.



Schnellere Hilfe | Mehr Flexibilität | Mehr Zeit für Sie

Bald online buchbar unter: www.holista-praxis.de

UNSER VERSTÄNDNIS VON MODERNER PHYSIOTHERAPIE

Therapie sollte nicht nur Symptome verwalten. Sondern Menschen helfen, ihren Körper besser zu verstehen.






- ✓ Individuelle Therapieansätze
- ✓ Aktive Mitarbeit
- ✓ Prävention und Gesundheitsbildung
- ✓ Langfristige Begleitung
- ✓ Offenheit für neue Interventionen

Ohne falsche Versprechen. Aber mit Offenheit für neue Wege. 


DANKE FÜR IHR VERTRAUEN

Die Physiotherapie wird sich weiter verändern. Doch eines bleibt wahrscheinlich immer gleich: Gesundheit entsteht nicht nur durch Behandlung. Sondern durch Zusammenarbeit.



-  Zwischen Therapeut und Patient.
-  Zwischen Wissen und Alltag.
-  Zwischen Verantwortung und Handlung.

Kleine Schritte heute für ein gesünderes morgen.





WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN UND INTERESSIERTE

WWW.HOLISTA-PRAXIS.DE

AKTIV FÜR IHRE GESUNDHEIT

Einfache Übungen für jeden Tag – für mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden

Regelmäßige Bewegung im Alltag hilft, Schmerzen zu lindern, Verspannungen zu lösen und die Körperhaltung zu verbessern. Probieren Sie diese einfachen Übungen aus – Ihr Körper wird es Ihnen danken!

SO GEHT'S

- ✓ Führen Sie die Übungen langsam und bewusst aus.
- ✓ Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- ✓ Bei Schmerzen: Übung abbrechen und Rücksprache mit Ihrem Therapeuten halten.
- ✓ 2–3 Runden pro Übung empfohlen.



ATEMÜBUNGEN

Für Entspannung und mehr Energie

1 Bauchatmung

Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
Legen Sie eine Hand auf den Bauch.
Atmen Sie langsam durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich der Bauch hebt. Atmen Sie durch den Mund aus und spüren Sie, wie der Bauch sinkt.
10 Atemzüge



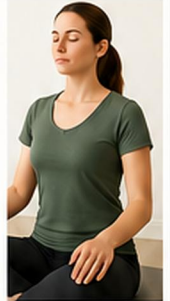
2 Tiefe 3-Phasen-Atmung

Atmen Sie tief ein und füllen Sie erst den Bauch, dann die Rippen und zuletzt die Brust mit Luft.
Atmen Sie langsam in umgekehrter Reihenfolge wieder aus.
5–10 Atemzüge



3 Längere Ausatmung

Atmen Sie durch die Nase ein.
Atmen Sie durch den Mund aus – aber doppelt so lange wie Sie eingatmet haben.
Zum Beispiel: 4 Sekunden ein – 8 Sekunden aus.
5–10 Atemzüge



DEHNÜBUNGEN

Für mehr Beweglichkeit und weniger Verspannung

1 Nacken dehnen

Setzen Sie sich aufrecht hin.
Neigen Sie den Kopf langsam zur rechten Seite und legen Sie die rechte Hand sanft auf den Kopf. Halten Sie die Dehnung.
**20–30 Sekunden
Seite wechseln**



2 Brustmuskulatur dehnen

Stellen Sie sich in einen Türrahmen und legen Sie Ihre Unterarme an die Seiten.
Machen Sie einen Schritt nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der Brust spüren.
20–30 Sekunden



3 Rücken dehnen

Setzen Sie sich hin und stellen Sie die Füße auf.
Lassen Sie den Rücken rund werden und beugen Sie sich nach vorne. Die Arme locker hängen lassen.
20–30 Sekunden



4 Waden dehnen

Stellen Sie sich mit einem Bein nach hinten.
Drücken Sie die Ferse in den Boden und lehnen Sie sich nach vorne.
**20–30 Sekunden
Seite wechseln**



KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Für Stabilität und mehr Kraft im Alltag

1 Beckenheben

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und heben Sie das Becken an. Halten Sie die Position kurz und senken Sie langsam ab.
10–15 Wiederholungen



2 Vierfüßler – Arm heben

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Spannen Sie den Bauch an und strecken Sie einen Arm nach vorne aus. Halten Sie die Position kurz und wechseln Sie die Seite.
**8–12 Wiederholungen
pro Seite**



3 Seitliches Beinheben

Legen Sie sich seitlich hin. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und heben Sie das obere Bein langsam an und wieder ab.
**10–15 Wiederholungen
pro Seite**



4 Wandstütz

Stellen Sie sich eine Armlänge vor die Wand. Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab und beugen Sie die Ellenbogen. Drücken Sie sich wieder zurück.
10–15 Wiederholungen



“ Bewegung ist die beste Medizin – aber die richtige Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit. ”

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- 🌿 Integrieren Sie kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag.
- 🌿 Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich Pausen.
- 🌿 Trinken Sie ausreichend Wasser.
- 🌿 Bleiben Sie neugierig und motiviert!



WICHTIGER HINWEIS

Diese Übungen ersetzen keine individuelle Therapie. Bei akuten Beschwerden oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten.





WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN UND INTERESSIERTE

WWW.HOLISTA-PRAXIS.DE

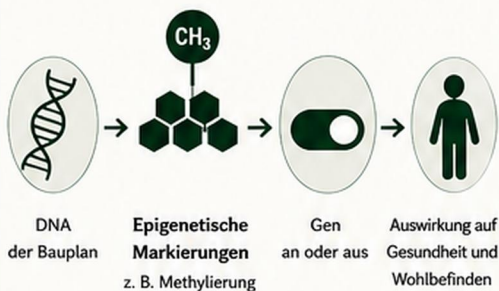
FORSCHUNGEN IM FOKUS

Epigenetik und DNA – was die Forschung heute weiß

Die Wissenschaft entdeckt immer mehr: Unsere Gene sind nicht unser Schicksal. Durch epigenetische Mechanismen kann unser Lebensstil beeinflussen, wie unsere Gene „gelesen“ und genutzt werden. Ein Blick auf aktuelle Forschungen und Erkenntnisse.

WIE FUNKTIONIERT EPIGENETIK?

Unsere DNA ist wie ein Bauplan. Epigenetische Markierungen – wie Methylgruppen – können an- oder abgeschaltet werden. So wird beeinflusst, ob ein Gen aktiv ist oder nicht.



AKTUELLE FORSCHUNGSERGEBNISSE

- Ernährung als Schlüssel**
Studien zeigen, dass bestimmte Nährstoffe (z. B. Folat, Omega-3-Fettsäuren, Polyphenole) epigenetische Prozesse positiv beeinflussen können.
- Bewegung verändert Gene**
Regelmäßige körperliche Aktivität kann entzündungshemmende Gene aktivieren und Gene, die mit chronischen Erkrankungen in Verbindung stehen, herunterregulieren.
- Stress hinterlässt Spuren**
Chronischer Stress kann epigenetische Markierungen verändern und das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen erhöhen.
- Schlaf und Regeneration**
Guter Schlaf unterstützt die Reparaturprozesse des Körpers und beeinflusst Gene, die für Zellschutz und Immunfunktion wichtig sind.
- Umwelt und Lebensstil**
Giftstoffe, Rauchen, Alkohol und chronische Entzündungen können negative epigenetische Veränderungen fördern.

WAS IST EPIGENETIK?

Epigenetik bedeutet wörtlich „über der Genetik“. Sie beschreibt Veränderungen in der Aktivität von Genen, die nicht durch eine Veränderung der DNA-Sequenz selbst verursacht werden.

Diese Veränderungen bestimmen, welche Gene aktiv sind – und welche „stumm“ bleiben.

Epigenetik ist dynamisch und reagiert auf Einflüsse wie Ernährung, Bewegung, Stress, Schlaf und Umwelt.



WICHTIG FÜR DIE PRAXIS

Diese Erkenntnisse zeigen: **Gesundheit ist kein Zufall – sie ist beeinflussbar.**

Physiotherapie kann durch gezielte Bewegung, Entspannung und Beratung einen wichtigen Beitrag leisten, um positive epigenetische Veränderungen zu fördern.

So unterstützen wir Sie dabei, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und langfristig gesund zu bleiben.



SPANNENDE FORSCHUNGSGEBIETE

- Epigenetik und Krebs:** Wie Lebensstil und Ernährung Therapien unterstützen können
- Epigenetik und Immunität:** Einfluss auf Allergien, Autoimmunerkrankungen und Infektanfälligkeit
- Epigenetik und Alterung:** Forschungen zur Zellalterung und zur Verlängerung der gesunden Lebensspanne
- Intergenerationelle Epigenetik:** Wie Erfahrungen und Lebensweisen sogar die nächste Generation beeinflussen können



DIE ZUKUNFT IST VIELVERSPRECHEND

Die Epigenetik eröffnet neue Wege in der Prävention, Therapie und Gesunderhaltung. Sie zeigt: Jeder Mensch hat die Möglichkeit, aktiv Einfluss auf seine Gene und seine Gesundheit zu nehmen – jeden Tag.

“ Ihre Gene laden die Pistole. Ihr Lebensstil legt den Finger auf den Abzug.”
– Bruce H. Lipton





GESUNDHEIT IM FOKUS

Alles rund um Omega-3 – kleine Fette, große Wirkung

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Nährstoffe, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie sind an unzähligen Prozessen beteiligt und spielen eine Schlüsselrolle für Herz, Gehirn, Entzündungsbalance und Zellgesundheit.



WAS SIND OMEGA-3-FETTSÄUREN?

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die wichtigsten Formen sind:

ALA

Alpha-Linolensäure: Pflanzlich, z. B. in Leinsamen, Chiasamen, Walnüssen und Rapsöl.

EPA

Eicosapentaensäure: Vor allem in fettem Seefisch und Algenöl enthalten.

DHA

Docosahexaensäure: Wichtig für Gehirn und Augen, ebenfalls in fettem Seefisch und Algenöl.

WARUM SIND OMEGA-3-FETTSÄUREN SO WICHTIG?



Herz-Kreislauf-System

Unterstützen eine normale Herzfunktion und helfen, den Blutdruck zu regulieren.



Gehirn & Nerven

Wichtig für Konzentration, Stimmung und die Nervenleitfähigkeit.



Entzündungsbalance

Wirken entzündungshemmend und können chronische Entzündungen reduzieren.



Augen

Dha ist ein Hauptbestandteil der Netzhaut und wichtig für die Sehkraft.



Gelenke & Beweglichkeit

Können Schmerzen und Steifheit bei Gelenkerkrankungen lindern.

OMEGA-3 – WIEVIEL IST OPTIMAL?

Für Erwachsene wird eine tägliche Zufuhr von 250–500 mg EPA und DHA empfohlen. Bei bestimmten Beschwerden kann eine höhere Dosierung sinnvoll sein – sprechen Sie uns an!

OMEGA-3-INDEX – IHR PERSÖNLICHER STATUS

Der Omega-3-Index zeigt, wie gut Sie mit Omega-3 versorgt sind. Ein Wert von 8 % oder höher gilt als optimal. Ein einfacher Bluttest gibt Klarheit.



Ein Index unter 8 % ist mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden.

DIE BESTEN NATÜRLICHEN QUELLEN



Tierische Quellen (reich an EPA & DHA)

Fetter Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering, Sardinen, Forelle, Thunfisch (2–3 Portionen pro Woche empfohlen)



Pflanzliche Quellen (reich an ALA)

Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse, Rapsöl, Sojabohnen (als Basisversorgung wichtig)

OMEGA-3 IN DER PRAXIS – MEHR ALS NUR ERNÄHRUNG

Neben einer ausgewogenen Ernährung kann eine gezielte Supplementierung – insbesondere mit hochwertigen Fischöl- oder Algenpräparaten – sinnvoll sein.

Wir beraten Sie individuell und prüfen gemeinsam Ihren Bedarf, z. B. bei:

- Entzündlichen Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Risiken
- Depressionen und Erschöpfung
- Konzentrations- und Gedächtnisproblemen
- Schwangerschaft und Kinderwunsch

QUALITÄT MACHT DEN UNTERSCHIED

Achten Sie auf:

- Hoher Gehalt an EPA & DHA
- Reinheit (frei von Schwermetallen & Schadstoffen)
- Nachhaltige Herkunft
- Frische und stabile Verarbeitung

Wir empfehlen geprüfte Qualitätsprodukte – fragen Sie uns, wir beraten Sie gern.

OMEGA-3 UND EPIGENETIK – EIN STARKES TEAM FÜR IHRE GESUNDHEIT

Omega-3-Fettsäuren können über epigenetische Mechanismen die Genaktivität positiv beeinflussen. Sie unterstützen die Regulation entzündungsfördernder Gene und fördern Gene, die mit Zellschutz, Regeneration und Langlebigkeit in Verbindung stehen.

So tragen Omega-3-Fettsäuren aktiv dazu bei, Ihre Gesundheit auf zellulärer Ebene zu stärken.



KLEINE VERÄNDERUNG – GROSSE WIRKUNG

Mit der richtigen Versorgung an Omega-3 investieren Sie heute in Ihre Gesundheit von morgen.





QUIZ

Testen Sie Ihr Wissen!

Physiotherapie, Epigenetik und Gesundheit – wie gut kennen Sie sich aus?

Machen Sie mit bei unserem Quiz und entdecken Sie, wie Körper, Bewegung und Lebensstil zusammenwirken. Jede richtige Antwort bringt Sie Ihrem Wohlbefinden ein Stück näher!

<p>1 Was ist das Hauptziel der Physiotherapie?</p> <p>A Schmerzen dauerhaft mit Medikamenten zu unterdrücken</p> <p>B Beweglichkeit verbessern, Schmerzen lindern und Funktionen wiederherstellen</p> <p>C Nur Muskeln aufzubauen</p> <p>D Operationen zu vermeiden</p>	<p>2 Welche Rolle spielt Bewegung für die Gesundheit?</p> <p>A Sie hat keinen Einfluss auf die Gesundheit</p> <p>B Sie kann Gene positiv beeinflussen und Entzündungen senken</p> <p>C Sie ist nur wichtig für Sportler</p> <p>D Sie führt immer zu Gelenkverschleiß</p>	<p>3 Was versteht man unter Epigenetik?</p> <p>A Die Veränderung der DNA-Struktur</p> <p>B Die Einflussnahme von Umwelt und Lebensstil auf die Genaktivität</p> <p>C Eine seltene Erbkrankheit</p> <p>D Eine neue Form der Gentherapie</p>
<p>4 Welche Faktoren können die Genaktivität positiv beeinflussen?</p> <p>A Gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement</p> <p>B Nur genetische Veranlagung</p> <p>C Medikamente und Operationen</p> <p>D Zufall und Glück</p>	<p>5 Wie kann Physiotherapie auf epigenetischer Ebene wirken?</p> <p>A Durch Bewegungsreize, die Stoffwechsel und Entzündungsprozesse positiv beeinflussen</p> <p>B Durch die Veränderung der DNA</p> <p>C Durch den Einsatz von Medikamenten</p> <p>D Durch vollständige Heilung der Gene</p>	<p>6 Was ist ein Vorteil regelmäßiger Bewegung?</p> <p>A Sie aktiviert nur die Muskeln</p> <p>B Sie stärkt das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend</p> <p>C Sie macht müde</p> <p>D Sie hat nur kurzfristige Effekte</p>
<p>7 Welche Ernährung unterstützt Epigenetik und Gesundheit?</p> <p>A Stark zuckerhaltige und hochverarbeitete Lebensmittel</p> <p>B Frische, unverarbeitete Lebensmittel, reich an Vitaminen und Antioxidantien</p> <p>C Nur Nahrungsergänzungsmittel</p> <p>D Sehr fettarme Ernährung</p>	<p>8 Wie beeinflusst Stress die Genaktivität?</p> <p>A Positiver Stress aktiviert günstige Gene</p> <p>B Chronischer Stress kann entzündungsfördernde Gene aktivieren</p> <p>C Stress hat keinen Einfluss auf die Gene</p> <p>D Stress beeinflusst nur die Psyche</p>	<p>9 Was können Sie selbst tun, um Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten?</p> <p>A Nichts – das bestimmt nur die Genetik</p> <p>B Auf Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stress achten</p> <p>C Nur Medikamente einnehmen</p> <p>D Warten, bis Beschwerden auftreten</p>

WAS IST EPIGENETIK?

Epigenetik bedeutet, dass Umwelt, Ernährung, Bewegung und Lebensstil Einfluss darauf nehmen, welche Gene aktiv oder inaktiv sind.

Die DNA bleibt gleich – aber ihre Aktivität kann sich verändern.

Das bedeutet:
Sie können Ihre Gesundheit aktiv mitgestalten!



DIE VERBINDUNG ZUR PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie setzt gezielte Reize durch Bewegung, Berührung und Training.

Diese Reize können Körperfunktionen regulieren, Schmerzen lindern und gene positive Prozesse aktivieren.

So unterstützt Physiotherapie nicht nur Symptome – sondern auch Ihre Gesundheit auf tiefer Ebene.

SO ERHALTEN SIE DIE BESTEN EFFEKTE

-  Regelmäßige Bewegung
-  Ausgewogene Ernährung
-  Ausreichend Schlaf
-  Stress reduzieren
-  Positive soziale Kontakte

AUFLÖSUNG: 1-B, 2-B, 3-B, 4-A, 5-A, 6-B, 7-B, 8-B, 9-B

Wie haben Sie abgeschnitten?

- 7–9 richtige Antworten: Sie sind top informiert – weiter so!
- 4–6 richtige Antworten: Sie sind auf einem guten Weg!
- 0–3 richtige Antworten: Es gibt noch viel zu entdecken – bleiben Sie neugierig!



Kleine Veränderungen im Alltag können große Wirkung entfalten.



KOMMENTAR DER REDAKTION

Wissen macht den Unterschied. Wenn Sie verstehen, wie Ihr Körper funktioniert und wie Sie ihn positiv beeinflussen können, gewinnen Sie mehr Lebensqualität. Physiotherapie, Epigenetik und ein gesunder Lebensstil sind ein starkes Team – für heute und für die Zukunft.

Blieben Sie aktiv, informiert und gut zu sich selbst!



Physiotherapie trifft Epigenetik Warum Gesundheit mehr ist als nur Schmerzbehandlung

*Gesundheit ist
eine Entscheidung.*



Unser Körper ist komplex. Beschwerden entstehen selten nur an einer Stelle. Moderne Erkenntnisse zeigen: Gene, Lebensstil, Stress und Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit jeden Tag.

Die gute Nachricht: Wir können aktiv etwas verändern.



GENE SIND KEIN SCHICKSAL

Die Epigenetik zeigt: Unsere Gene reagieren auf das, was wir täglich tun – nicht auf das, was wir geerbt haben.



KÖRPER UND GEIST SIND VERBUNDEN

Stress, emotionale Belastungen und alte Erfahrungen können Beschwerden verstärken – oft ohne klare körperliche Ursache.



GANZHEITLICH BETRACHTEN

Physiotherapie bedeutet mehr als Technik. Es geht um den Menschen, seinen Lebensstil, seine Gewohnheiten und sein Wohlbefinden.



LEBENSSTIL VERÄNDERT GENAKTIVITÄT

Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement können positive Prozesse im Körper aktivieren und Heilung unterstützen.



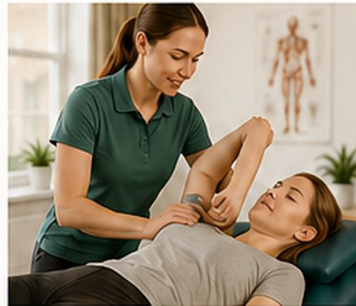
EIGENVERANTWORTUNG IST DER SCHLÜSSEL

Niemand kennt deinen Körper besser als du. Kleine tägliche Entscheidungen haben große Auswirkungen.

WENN STRESS IM KÖRPER GESPEICHERT WIRD

Dauerstress kann sich auf Muskeln, Nerven und Hormone auswirken. Die Folgen sind oft unsichtbar – aber spürbar.

- ✓ Verspannte Muskulatur
- ✓ Erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- ✓ Schlechter Schlaf
- ✓ Erschöpfung und Antriebslosigkeit
- ✓ Langsamere Regeneration



MODERNE PHYSIOTHERAPIE DENKT WEITER

Wir kombinieren bewährte Therapieansätze mit neuen Erkenntnissen für nachhaltige Gesundheit.

- 🧠 Bewegungsanalyse & gezielte Therapie
- 🔄 Atemarbeit & Stressregulation
- 🩹 Schmerzlinderung & Funktionsverbesserung
- 🌱 Prävention & Regeneration
- 🎯 Individuelle Gesundheitsstrategien

DIE ROLLE DER EIGENVERANTWORTUNG

Gesundheit entsteht nicht nur in der Praxis. Sie entsteht im Alltag.

- 🍏 Bewusste Ernährung
- 🏃 Regelmäßige Bewegung
- 🌙 Ausreichend Schlaf
- 🗣️ Guter Umgang mit Stress
- 💚 Positive Gewohnheiten

Kleine Entscheidungen – jeden Tag – machen den großen Unterschied.

WARUM COACHING UND BEGLEITUNG HELFEN

Wissen ist der erste Schritt. Umsetzung der zweite. Nachhaltige Veränderung gelingt mit Unterstützung.

- 🎯 Klare Ziele und realistische Schritte
- 💪 Mehr Motivation und Durchhaltevermögen
- 🔄 Bessere Routinen und Gewohnheiten
- 🧩 Individuelle Lösungen für deinen Alltag
- 📅 Langfristige Ergebnisse statt kurzfristiger Erfolge

Du musst den Weg nicht alleine gehen. Wir begleiten dich.

DAS GESUNDHEITSSYSTEM REICHT NICHT AUS

Akute Beschwerden brauchen akute Hilfe. Doch chronische Probleme brauchen mehr:

- ✓ Zeit
- ✓ Verständnis
- ✓ Individuelle Lösungen
- ✓ Prävention
- ✓ Ganzheitliche Betrachtung

Physiotherapie, Epigenetik und Coaching bilden zusammen ein starkes Team für deine Gesundheit.



“Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Freiheit, das Leben in vollen Zügen zu genießen.“



FAZIT

Die Verbindung von Physiotherapie und Epigenetik eröffnet neue Wege. Statt Symptome isoliert zu behandeln, wird der gesamte Mensch in den Fokus gerückt – von den Genen über die Psyche bis hin zu den täglichen Gewohnheiten.

Wer bereit ist, an sich zu arbeiten, seine Lebensweise zu hinterfragen und langfristig zu verändern, legt den Grundstein für ein Leben in Gesundheit, Vitalität und Balance.

Die Physiotherapie ist der Startpunkt – die Epigenetik der Schlüssel zur nachhaltigen Transformation.





EIGENVERANTWORTUNG

Wie ich meinen Körper besser kennenlerne und verstehe

GESUNDHEIT IST PURE FREIHEIT.

Mit Körperintelligenz den Turbo zünden – und nicht auf die Krankenkassen warten.

Dein Körper ist dein Zuhause. Er trägt dich durchs Leben – jeden Tag. Doch die wenigsten Menschen verstehen wirklich, wie er funktioniert. Je besser du deinen Körper kennst, desto freier, leistungsfähiger und gesünder kannst du leben.



DEIN KÖRPER SPRICHT MIT DIR – JEDEN TAG



ER SENDT SIGNALE

Schmerz, Müdigkeit, Verspannung, Antriebslosigkeit oder Schmerzen sind keine Fehler, sondern Nachrichten.



ER ZEIGT MUSTER

Bewegungsmangel, Stress, schlechter Schlaf oder einseitige Belastung hinterlassen Spuren.



ER WILL VERSTANDEN WERDEN

Wer versteht, wie sein Körper tickt, kann Probleme lösen – statt sie nur zu behandeln.



ER BRAUCHT AUFMERKSAMKEIT

Nicht nur, wenn etwas wehtut. Sondern jeden Tag.



ER KANN MEHR, ALS DU DENKST

Wenn du lernst, ihn richtig zu nutzen, wird er zu deinem stärksten Verbündeten.

KÖRPERINTELLIGENZ – DEIN INNERER KOMPASS

Körperintelligenz bedeutet, die Sprache deines Körpers zu verstehen und bewusst mit ihm zu arbeiten.

- ✓ Du nimmst wahr, was dir guttut.
- ✓ Du erkennst, was dir schadet.
- ✓ Du triffst bessere Entscheidungen für deinen Alltag.
- ✓ Du gewinnst mehr Energie, Klarheit und Lebensqualität.



Je mehr du deinen Körper verstehst, desto weniger musst du gegen ihn kämpfen – und desto mehr arbeitet er für dich.

WARTE NICHT. STARTE JETZT.

Das Gesundheitssystem kann viel leisten – aber es wird dich nicht jeden Tag begleiten. Deine Gesundheit ist deine Aufgabe. Und deine größte Chance.

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur beginnen:

- 📈 Kleine Veränderungen mit großer Wirkung
- ♥️ Bewusste Entscheidungen im Alltag
- 🏃 Regelmäßige Bewegung, die zu dir passt
- 🌙 Guter Schlaf und echte Regeneration
- 🍏 Ernährung, die dich stärkt
- 🧠 Stress verstehen und gezielt regulieren

Dein Körper ist dein wichtigstes Projekt.



DER TURBO FÜR DEINE GESUNDHEIT

Warte nicht auf Symptome. Baue heute die Basis für morgen. Mit Körperintelligenz zündest du den Turbo für ein Leben voller Energie und Freiheit.



MEHR ENERGIE

Ein leistungsfähiger Körper gibt dir Kraft für alles, was dir wichtig ist.



MEHR WIDERSTANDSKRAFT

Ein starkes Immunsystem entsteht durch einen starken Lebensstil.



MEHR KLARHEIT

Körper und Geist arbeiten zusammen – für bessere Konzentration und Fokus.



MEHR FREIHEIT

Weniger Beschwerden bedeuten mehr Möglichkeiten im Leben.



MEHR DU

Ein Körper, der funktioniert, schenkt dir Selbstvertrauen und Lebensfreude.



Wir begleiten dich auf deinem Weg

In unserer Praxis unterstützen wir dich dabei, deinen Körper besser zu verstehen, Schmerzen zu reduzieren und dein volles Potenzial zu entfalten.

Nicht warten. Verstehen. Handeln.
Für ein Leben in Gesundheit und Freiheit.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Buche dein persönliches Beratungsgespräch und entdecke, wie wir dich unterstützen können, deine Körperintelligenz zu aktivieren.

*Dein Körper. Deine Verantwortung.
Deine Freiheit.* ♥️





Von den Anfängen bis heute Die Geschichte der Physiotherapie



Physiotherapie hat eine lange Tradition – und gleichzeitig eine moderne Zukunft. Vom heilenden Handwerk der Antike bis zur evidenzbasierten, ganzheitlichen Therapie von heute: Ein Blick auf eine spannende Entwicklung.

DIE ENTWICKLUNG DER PHYSIOTHERAPIE – EIN ZEITSTRAHL



ANTIKE BIS MITTELALTER

Bereits in der Antike nutzten Menschen Bewegung, Massage und Wasseranwendungen zur Heilung. Hippokrates, der Vater der Medizin, beschrieb gezielte Übungen und manuelle Techniken.



16.–18. JAHRHUNDERT

Mit der Entwicklung medizinischer Krankheitslehren wurden auch Bewegungstherapien systematischer eingesetzt – vor allem bei orthopädischen und neurologischen Erkrankungen.



19. JAHRHUNDERT – DIE GEBURTSTUNDE

Die moderne Physiotherapie entstand im 19. Jahrhundert. „Gymnastik nach ärztlicher Anordnung“ wurde Teil der medizinischen Behandlung. In Europa entstanden die ersten Ausbildungsstätten.



FRÜHES 20. JAHRHUNDERT

Während der Weltkriege wurde Physiotherapie unverzichtbar. Verletzte Soldaten benötigten Bewegung, Atemtherapie und Rehabilitation. Berühmte Pioniere wie Mary McMillan prägten den Berufsstand nachhaltig.



AB 1950 – WACHSTUM & FACHLICHE SPEZIALISIERUNG

Nach dem Zweiten Weltkrieg wuchs der Bedarf stark. Neue Therapieformen entstanden: Manuelle Therapie, Lymphdrainage, KG-Gerät, Atemtherapie und viele weitere Spezialisierungen.



HEUTE – GANZHEITLICH, WISSENSCHAFTLICH, MENSCHLICH

Physiotherapie ist heute ein moderner, wissenschaftlich fundierter Gesundheitsberuf. Im Mittelpunkt steht nicht nur die Diagnose, sondern der Mensch in seiner Ganzheit.



HOLISTA
KÖRPERINTELLIGENZ
PHYSIOTHERAPIE



HOLISTA
KÖRPERINTELLIGENZ

Physiotherapie Danneberg-Prange
Dr.-Kurt-Fischer-Straße 12
06895 Zahna-Elster

www.holista-praxis.de

Telefon: 034924 21384

WICHTIGE MEILENSTEINE

- 1894 Erste staatlich anerkannte Ausbildung in Schweden (Stockholm).
- 1914–1918 Physiotherapie wird im Ersten Weltkrieg fester Bestandteil der Rehabilitation.
- 1945–1955 Aufbau moderner Ausbildungsstrukturen in Europa nach dem Zweiten Weltkrieg.
- 1970–1990 Anerkennung als eigenständiger Gesundheitsfachberuf und Spezialisierung.
- 2000–heute Evidence-Based Practice, Digitalisierung, interdisziplinäre Zusammenarbeit und ganzheitliche Therapieansätze.

MODERNE PHYSIOTHERAPIE HEUTE

Die heutige Physiotherapie verbindet Wissen aus vielen Bereichen:

- Medizin & Wissenschaft
- Bewegungslehre
- Manuelle Therapie
- Training & Prävention
- Psychologie & Verhaltensmedizin
- Technologie & digitale Anwendungen

Das macht sie vielseitig, wirksam und zukunftsorientiert.

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Die Anforderungen werden weiter wachsen – und damit auch die Möglichkeiten:

- Mehr Prävention und Gesundheitsförderung
- Individuelle, maßgeschneiderte Therapie
- Digitale Tools & Tele-Reha
- Stärkere Zusammenarbeit im Gesundheitswesen
- Ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Lebensstil

Physiotherapie bleibt ein Beruf mit Herz, Verstand und Hand – gestern, heute und morgen.

„Die beste Vorbereitung für morgen ist, das Beste aus heute zu machen.“
Physiotherapie – eine Geschichte, die weitergeht.



HOLISTA
KÖRPERINTELLIGENZ
Ein Projekt der Physiotherapie
Danneberg-Prange aus Zahna-Elster

Hinweis: Dieser Artikel dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung oder individuelle Therapie.

Dr.-Kurt-Fischer-Straße 12
06895 Zahna-Elster
 Telefon: 034924 21384
 www.holista-praxis.de



DIE NÄCHSTEN VERÄNDERUNGEN

Was kommt auf die Praxen der Physiotherapie zu?

Die neue Gesundheitsreform bringt nicht nur Chancen, sondern auch neue Herausforderungen für Physiotherapiepraxen. Hier die wichtigsten Punkte, die auf uns zukommen – und was das für den Praxisalltag bedeutet.



1 PREISANPASSUNG AN GRUNDLOHNSUMME



Die Vergütung physiotherapeutischer Leistungen wird künftig an die Entwicklung der Grundlohnsomme gekoppelt.

Steigen die Löhne in der Gesamtwirtschaft, sollen sich auch die Preise für Heilmittel entsprechend anpassen.

Ziel ist es, die wirtschaftliche Stabilität der Praxen langfristig zu sichern.

2 ERHÖHUNG DER ZUZAHLUNG



Die Zuzahlungen für Patientinnen und Patienten werden angehoben.

Damit soll das Gesundheitssystem entlastet und die Eigenverantwortung gestärkt werden.

Für viele Patientinnen und Patienten bedeutet das jedoch eine höhere finanzielle Belastung.

3 KOSTEN FÜR DIGITALISIERUNG



Die Digitalisierung im Gesundheitswesen wird weiter vorangetrieben. Dazu gehören u. a.:

- Elektronische Patientenakte (ePA)
- eRezept
- TI-Anbindung
- Digitale Dokumentation
- Online-Kommunikation

All dies bedeutet Investitionen in Technik, Software, Schulungen und laufende Wartung.

4 BÜROKRATIE – EIN DAUERTHEMA



Mehr Dokumentation, mehr Nachweise, mehr Prüfungen – die Bürokratie wächst weiter.

Neue Vorgaben, Qualitätsnachweise und Berichtspflichten erhöhen den administrativen Aufwand.

Das kostet Zeit, Nerven – und Geld.

WAS BEDEUTET DAS?

- ✓ Mehr Planungssicherheit für Praxen
- ✓ Eine faire Anpassung an Lohnentwicklungen
- ✓ Aber: Steigende Kosten werden nur teilweise abgedeckt

WAS BEDEUTET DAS?

- ✓ Höhere Kostenbeteiligung für Patienten
- ✓ Risiko: Weniger Therapieanfragen oder Therapieabbrüche
- ✓ Soziale Ungleichheit kann zunehmen

WAS BEDEUTET DAS?

- ✓ Mehr Effizienzpotenzial im Alltag
- ✓ Bessere Vernetzung im Gesundheitssystem
- ✓ Hohe Anfangs- und laufende Kosten
- ✓ Technischer Aufwand und Schulungsbedarf

WAS BEDEUTET DAS?

- ✓ Mehr Verwaltungsaufwand im Alltag
- ✓ Weniger Zeit für Therapie
- ✓ Höheres Risiko bei Formfehlern und Fristen
- ✓ Steigende Anforderungen an Organisation und Personal

PRAXIS-IMPACT

Eine positive Entwicklung – aber abhängig von der realen Lohnentwicklung und politischen Umsetzung.

PRAXIS-IMPACT

Praxen müssen mehr Aufklärungsarbeit leisten und flexible Lösungen finden, um Therapieabbrüche zu vermeiden.

PRAXIS-IMPACT

Investitionen sind unvermeidbar – bringen langfristig Vorteile, kurzfristig aber finanzielle und organisatorische Belastungen.

PRAXIS-IMPACT

Die größte Belastung im Praxisalltag. Es braucht einfache Prozesse, klare Strukturen und politische Entlastung.



WAS PRAXEN JETZT TUN KÖNNEN

- Prozesse digital und effizient gestalten
- Team stärken und Aufgaben klar verteilen
- Kosten im Blick behalten und regelmäßig analysieren
- Patienten transparent informieren
- Weiterbildung und Beratung nutzen
- Politisch engagieren – wir brauchen eine starke Stimme!



UNSER FAZIT

Die Reform bringt wichtige Impulse – aber auch neuen Druck. Physiotherapiepraxen brauchen Unterstützung. Planungssicherheit und realistische Rahmenbedingungen, um weiterhin das zu tun, was zählt: Menschen in Bewegung bringen und begleiten.

“ Unsere Zeit gehört den Patienten – nicht der Bürokratie. Gute Therapie braucht Vertrauen. Keine Formulare. ”



HOLISTA KÖRPERINTELLIGENZ
Wir setzen uns für starke Praxen, zufriedene Patienten und ein gesundes System ein.





WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN UND INTERESSIERTE

www.holista-praxis.de

STRESS, NERVENSYSTEM UND SCHMERZ –

warum der Körper manchmal nicht abschalten kann

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch wenn der Körper dauerhaft im Alarmmodus ist, kann das Schmerzen, Verspannungen und Erschöpfung fördern. Die moderne Forschung zeigt: Unser Nervensystem spielt eine Schlüsselrolle.

Unser Nervensystem entscheidet, ob wir kämpfen – oder entspannen können.



- Reizüberflutung
- Dauerstress
- Verspannungen
- Schmerzen
- Erschöpfung
- Schlechter Schlaf

SYMPATHIKUS VS. PARASYMPATHIKUS

Unser Nervensystem hat zwei Hauptbereiche, die im Wechselspiel stehen.

Sympathikus = Alarmmodus

- aktiviert bei Stress, Druck, Gefahr
- Herzschlag steigt
- Muskeln spannen sich an
- Verdauung wird gehemmt
- Schmerzen werden stärker wahrgenommen

Parasympathikus = Erholungsmodus

- sorgt für Ruhe, Regeneration, Heilung
- Herzschlag sinkt
- Muskeln entspannen
- Verdauung wird aktiviert
- Schmerzen können sich beruhigen



WARUM STRESS SCHMERZEN VERSTÄRKEN KANN

Dauerstress hält den Sympathikus aktiv. Das kann zu Folgendem führen:

- erhöhte Muskelspannung
- schlechtere Durchblutung
- gereiztes Nervensystem
- verstärkte Entzündungsprozesse
- höhere Schmerzempfindlichkeit

Der Körper ist im Dauer-Alarm – Heilung und Regeneration kommen zu kurz.



SCHLAF UND NERVENSYSTEM

Guter Schlaf ist die natürlichste Regulation für Körper und Geist.

Während des Schlafs:

- erholt sich das Nervensystem
- werden Entzündungen reduziert
- verarbeitet wir Stress
- regenerieren Muskeln und Gewebe

Schlechter Schlaf hält Körper und Nervensystem im Stressmodus.



WARUM SIND WIR STÄNDIG VERSPANNT?

Dauerstress, zu wenig Bewegung, schlechte Haltung und emotionale Belastungen führen dazu, dass Muskeln und Faszien nie wirklich entspannen können.

Der Körper speichert Stress – oft unbewusst. Das zeigt sich in:

- Nacken- und Rückenschmerzen
- Spannungskopfschmerzen
- Kieferproblemen
- Erschöpfung
- innerer Unruhe



STRESS – ENTZÜNDUNG – ERSCHÖPFUNG



Dauerstress

Entzündungen nehmen zu

Erschöpfung, Heilung wird gehemmt

Chronischer Stress erhöht Entzündungswerte im Körper und belastet auf Dauer alle Systeme – von Immunsystem bis Hormonhaushalt.

ATEMÜBUNGEN FÜR MEHR REGULATION (2–3 MINUTEN TÄGLICH)

1



Entspannt hinstzen oder legen.

2



4 Sekunden durch die Nase einatmen.

3



6 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen.

4



Diese einfache Übung aktiviert den Parasympathikus und beruhigt Körper und Geist.

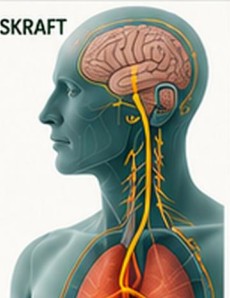


DER VAGUSNERV – IHRE INNERE BREMSKRAFT

Der Vagusnerv ist die Hauptverbindung zwischen Gehirn und Körper. Er beruhigt Herzschlag, Atmung und Verdauung.

So aktivieren Sie ihn:

- tiefe Bauchatmung
- summen oder singen
- kaltes Wasser im Gesicht
- achtsames Kauen
- Zeit in der Natur



KLEINER SELBSTCHECK: BIN ICH OFT IM ALARMMODUS?

Wenn Sie mehrere Punkte angekreuzt haben, ist Ihr Nervensystem vielleicht im Dauerstress.

- Ich fühle mich häufig gestresst oder überfordert.
- Meine Muskeln sind oft angespannt.
- Ich schlafe schlecht oder unruhig.
- Ich bin schnell gereizt oder erschöpft.
- Ich habe häufig Schmerzen ohne klare Ursache.

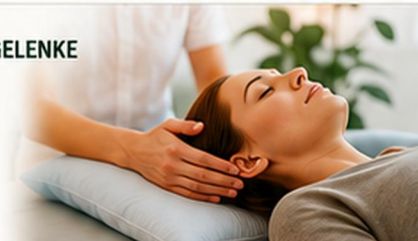


MODERNE PHYSIOTHERAPIE – MEHR ALS NUR MUSKELN UND GELENKE

Wir betrachten den Menschen als Ganzes.

Dazu gehören:

- ✓ Körper
- ✓ Nervensystem
- ✓ Emotionen
- ✓ Alltag
- ✓ Lebensstil



„Gesundheit entsteht, wenn Körper, Nervensystem und Lebensstil im Einklang sind.“



HOLISTA
KÖRPERINTELLIGENZ
Ein Projekt der Physiotherapie
Danneberg-Prange aus Zahna-Elster

Physiotherapie Danneberg-Prange
Dr.-Kurt-Fischer-Straße 12
06895 Zahna-Elster

www.holista-praxis.de

034924 21384



WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN UND INTERESSIERTE

www.holista-praxis.de

GESUND ALTERN –

was wir heute über Longevity, Bewegung und Zellgesundheit wissen

Altern ist ein natürlicher Prozess. Aber: Wir können beeinflussen, wie wir altern – körperlich, geistig und emotional. Die moderne Forschung zeigt, was wirklich einen Unterschied macht. Und das Beste: Vieles liegt in unserer Hand!



GESUND
ÄLTER WERDEN
HEISST:
JEDEN TAG
GUT IN DEN
KÖRPER
INVESTIEREN.

MUSKELMASSE AB 40: DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT



Ab etwa 40 verlieren wir jährlich Muskelmasse – wenn wir nichts dagegen tun.

- Muskeln schützen Gelenke, stabilisieren den Körper und halten den Stoffwechsel aktiv.
- Krafttraining 2–3 Mal pro Woche ist die beste Investition in Ihre Zukunft.

BEWEGUNG: DAS BESTE ANTI-AGING



Bewegung ist echte Medizin. Sie verbessert:

- Herz-Kreislauf-System
- Muskeln und Knochen
- Gehirnleistung
- Stimmung
- Schlaf

Schon 30 Minuten täglich machen einen großen Unterschied.

OMEGA-3, ERNÄHRUNG UND REGENERATION



Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und schützen Zellen und Gefäße.

Wichtig sind außerdem:

- frische, unverarbeitete Lebensmittel
- ausreichend Eiweiß
- viel Gemüse und Obst
- genug Wasser
- wenig Zucker und Alkohol

SITZEN: DAS NEUE RAUCHEN?



Zu viel Sitzen verlangsamt den Stoffwechsel, fördert Entzündungen und erhöht das Risiko für viele Erkrankungen.

Regel: Nach 30–60 Minuten aufstehen und bewegen!

Ihr Körper ist für Bewegung gemacht.

MITOCHONDRIEN: DIE KRAFTWERKE UNSERER ZELLEN



Mitochondrien produzieren Energie für jede Zelle.

Sie lieben:

- Bewegung
- gute Ernährung
- frische Luft
- erholsamen Schlaf
- Stressreduktion

GLEICHGEWICHT UND STURZPROPHYLAXE

Mit zunehmendem Alter wird Gleichgewicht immer wichtiger.

Übungen wie:

- Einbeinstand
- Tai Chi
- Koordinationsübungen

helfen, Stürze zu vermeiden und selbstständig zu bleiben.



GEHIRNFITNESS UND BEWEGUNG



Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und schützt vor kognitivem Abbau.

Kombinieren Sie Bewegung mit:

- neuen Lerninhalten
- Musik
- sozialen Kontakten
- spielerischen Aufgaben

Das hält Körper und Geist jung.

KLEINE ROUTINEN – GROSSE WIRKUNG

Gesund altern beginnt im Alltag. Schon kleine Gewohnheiten machen einen Unterschied:

- täglich bewegen
- bewusst atmen
- gut schlafen
- ausgewogen essen
- Pausen machen
- positiv denken



IHRE TÄGLICHE ROUTINE FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN



MORGENS

Bewegung und Tageslicht tanken



ERNÄHRUNG

Echt, frisch und vollwertig essen



ATEM

Bewusst atmen, Stress reduzieren



SCHLAF

7–9 Stunden Qualitätsschlaf



MINDSET

Dankbarkeit, positiv denken



VERBINDUNG

Soziale Kontakte pflegen



UNSER ANSPRUCH

Wir verbinden klassische Physiotherapie mit modernem Wissen über Bewegung, Prävention, Regeneration und Lebensstil. Unser Ziel: Ihre Gesundheit heute und in Zukunft zu stärken.

Gemeinsam finden wir den besten Weg für Ihren Körper.

“Gesundheit ist kein Ziel, sondern ein Weg. Gehen wir ihn gemeinsam.”



HOLISTA
KÖRPERINTELLIGENZ

Ein Projekt der Physiotherapie
Danneberg-Prange aus Zahna-Elster

Physiotherapie Danneberg-Prange
Dr.-Kurt-Fischer-Straße 12
06895 Zahna-Elster

www.holista-praxis.de

034924 21384