

Bild / Video entfernt

BEWEGUNG ALS GRUNDLAGE FÜR EINEN
FUNKTIONIERENDEN UND GESUNDEN KÖRPER

ÜBER MICH

- ❖ Kevin Zbinden
- ❖ Sportbegeistert
- ❖ Studium Bewegungswissenschaften & Sport ETH Zürich
- ❖ Einlagenversorgung
- ❖ kybun AG
- ❖ vitalwerk AG

WAS IST UNSER
WERTVOLLSTES GUT?

Bild / Video entfernt

GESUNDHEIT

❖ $X + Y = \text{Gesundheit}$

❖ $X = \text{Ern\u00e4hrung}$

❖ $Y = \text{Bewegung}$

X = ERNÄHRUNG

Bild / Video entfernt

Y = BEWEGUNG

- ❖ Wie sieht das Know-How bei der Bewegung aus?
- ❖ Wozu brauchst es Bewegung?
- ❖ Was für körperliche Prozesse löst Bewegung aus?
- ❖ Was ist gesunde Bewegung?

WOZU BRAUCHT ES BEWEGUNG

❖ Vorbeugung von:

- Zivilisationskrankheiten → Bluthochdruck, Diabetes, bestimmte Krebsarten, Schlaganfall, etc.
- Muskelatrophie
- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Arthrose
- Schwachem Immunsystem
- Osteoporose
- Stoffwechselkrankheiten
- Stress & Depression
- Übergewicht

WAS FÜR KÖRPERLICHE PROZESSE LÖST BEWEGUNG AUS?

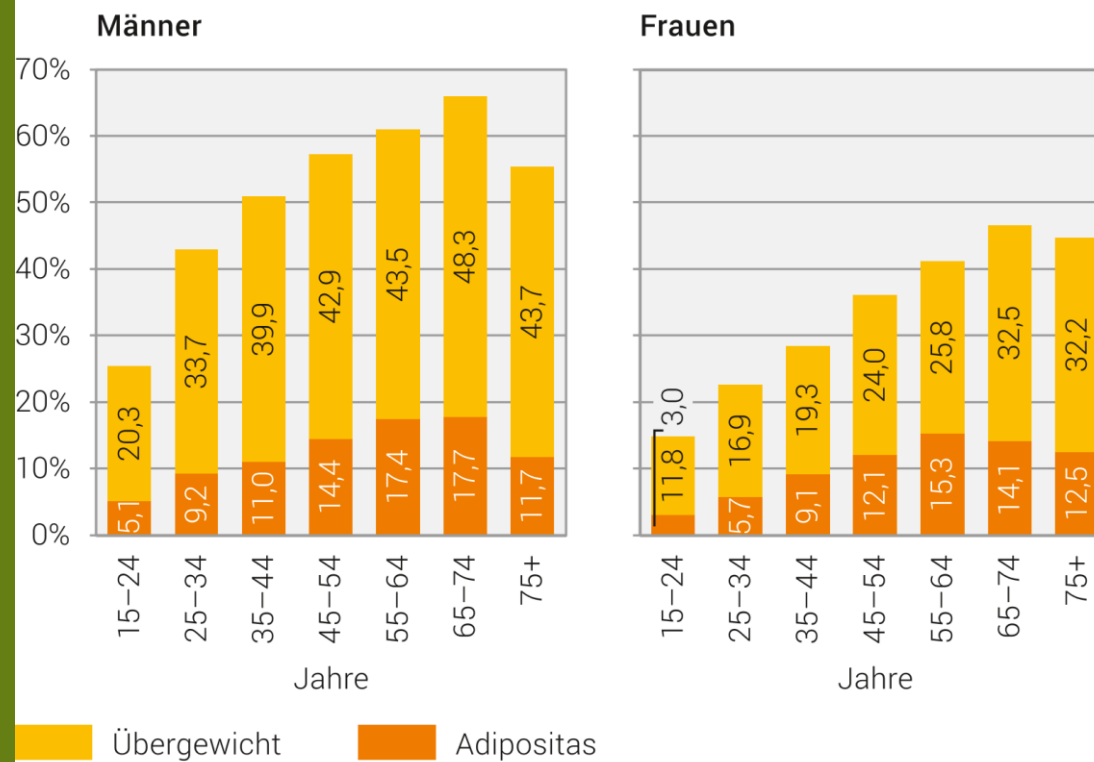
Einige Beispiele:

- ❖ Herz-Kreislauf System → Erhöhtes Schlagvolumen
- ❖ Arthrose → Nährstoffe für Knorpel
- ❖ Immunsystem → Adrenalin → Vermehrung weisser Blutkörperchen
- ❖ Stress & Depression → Abbau von Cortisol und Entspannung des vegetativen Nervensystems
- ❖ Muskelauf- bzw. Fettabbau → Anteil der Muskelzellen und der Mitochondrien

GESUNDHEIT IN DER BEVÖLKERUNG – EIN ÜBERBLICK

Übergewicht und Adipositas, 2017

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten



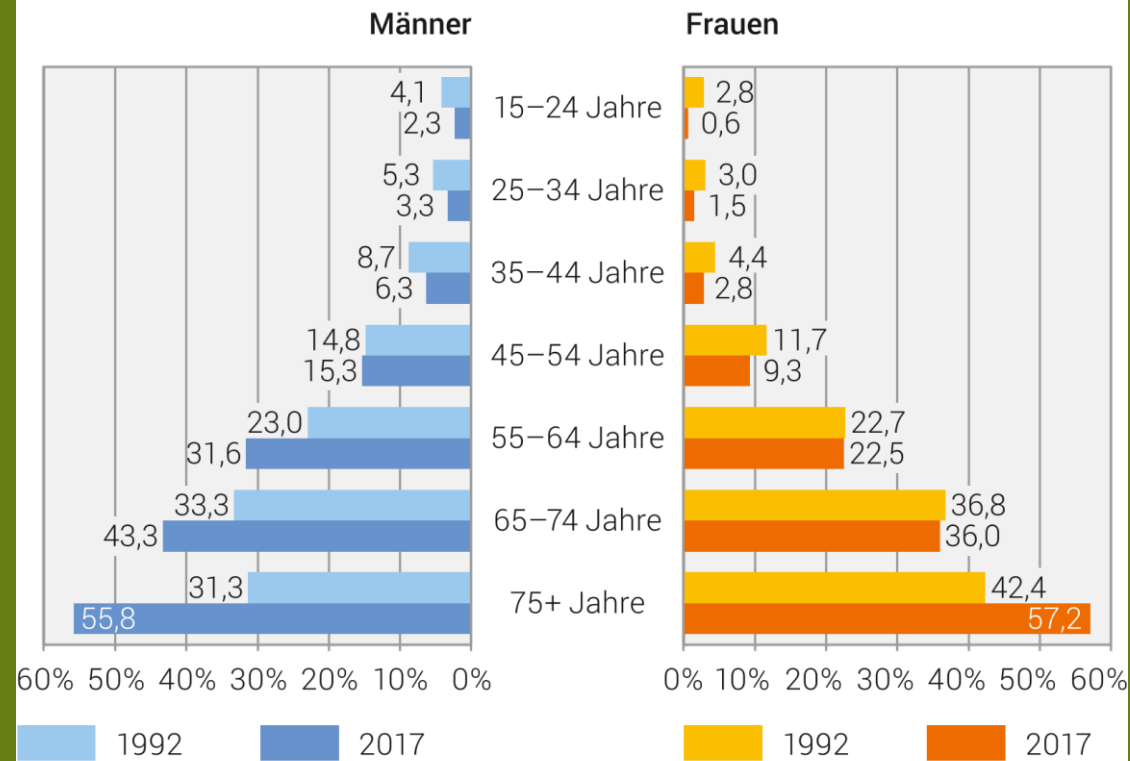
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2018

GESUNDHEIT IN DER BEVÖLKERUNG – EIN ÜBERBLICK

Personen mit Bluthochdruck

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten



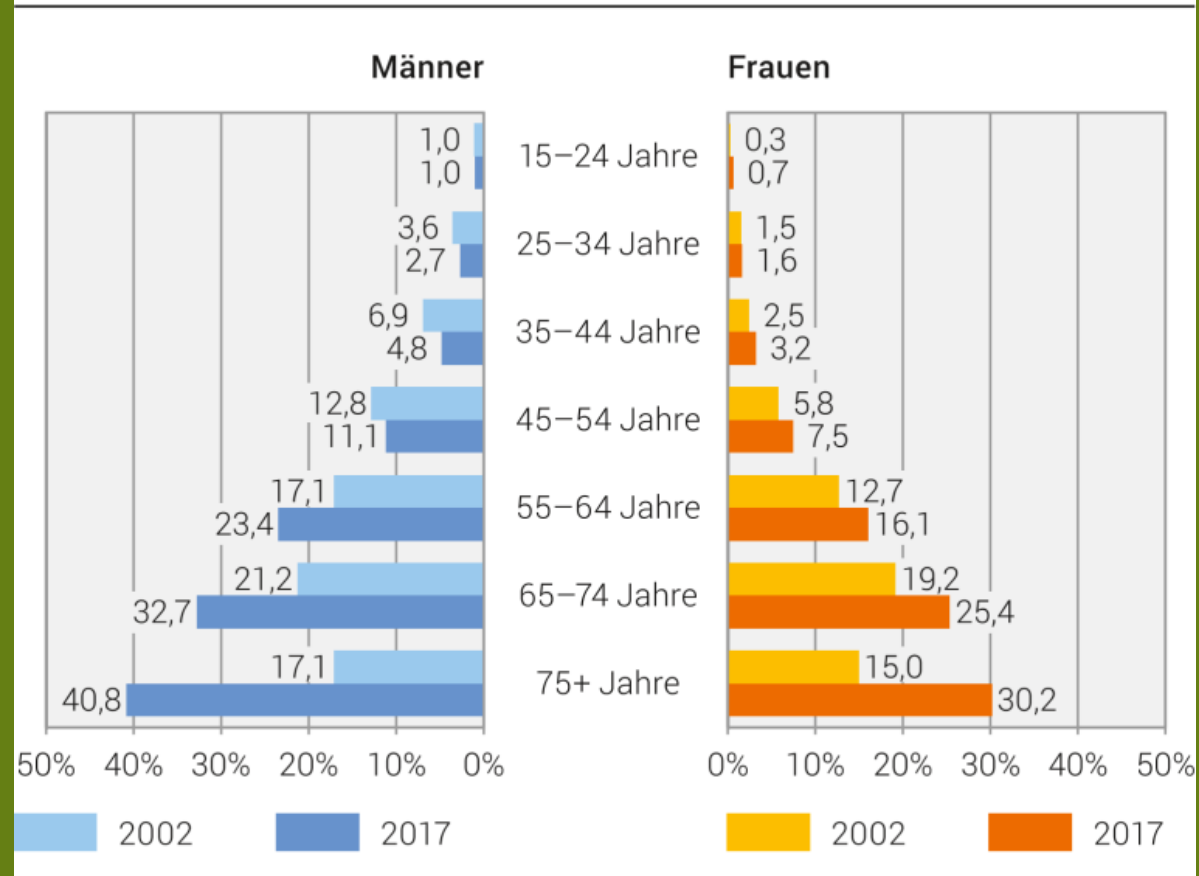
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2018

GESUNDHEIT IN DER BEVÖLKERUNG – EIN ÜBERBLICK

Personen mit zu hohem Cholesterinspiegel

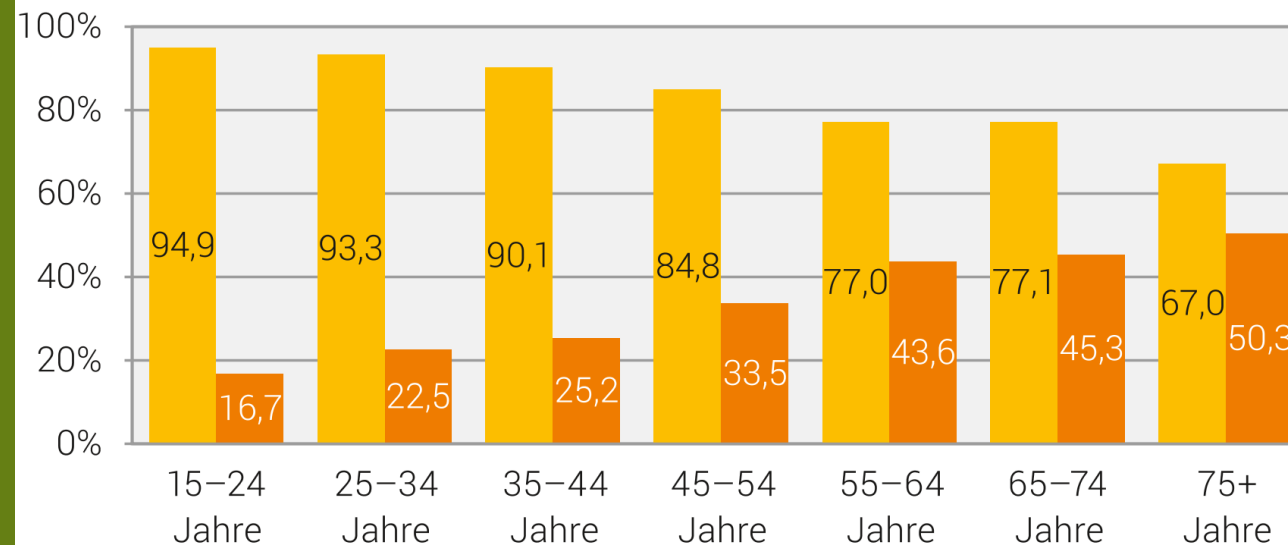
Bevölkerung in Privathaushalten ab 15 Jahren





GESUNDHEIT IN DER BEVÖLKERUNG – EIN ÜBERBLICK

Selbst wahrgenommener Gesundheitszustand und dauerhaftes Gesundheitsproblem, 2017

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten

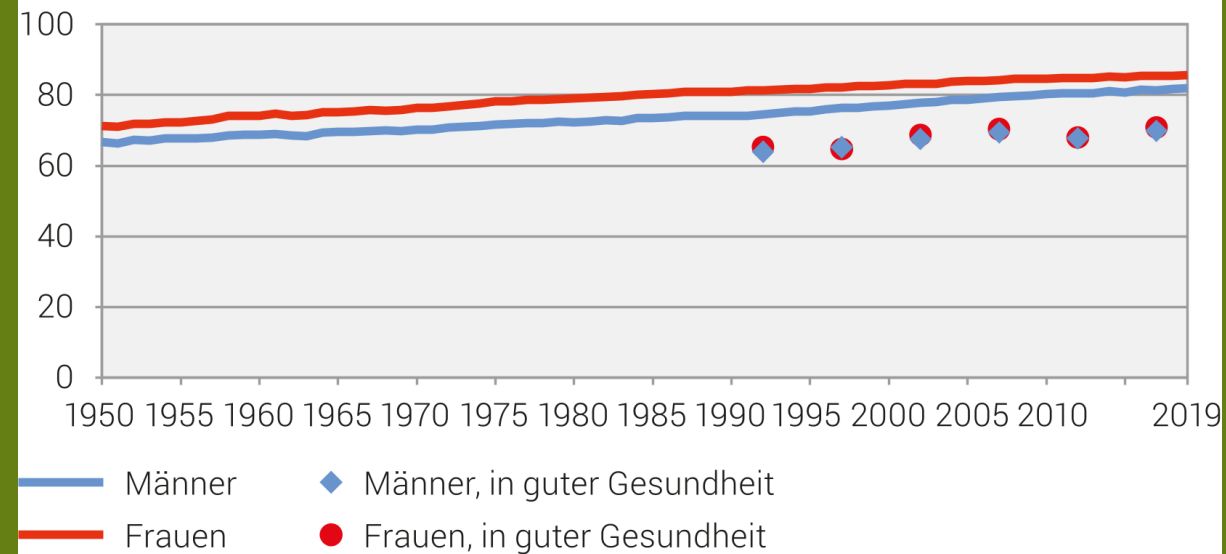


 (sehr) guter selbst wahrgenommener Gesundheitszustand
 dauerhaftes Gesundheitsproblem

WAS HAT SICH GEÄNDERT?

Lebenserwartung und Lebenserwartung in guter Gesundheit bei Geburt

In Jahren



Die Daten 2012 zur Lebenserwartung in guter Gesundheit sind nicht direkt mit jenen der vorangehenden Jahre vergleichbar, da die Antwortmodalitäten der Frage zum selbst wahrgenommenen Gesundheitszustand verändert wurden.

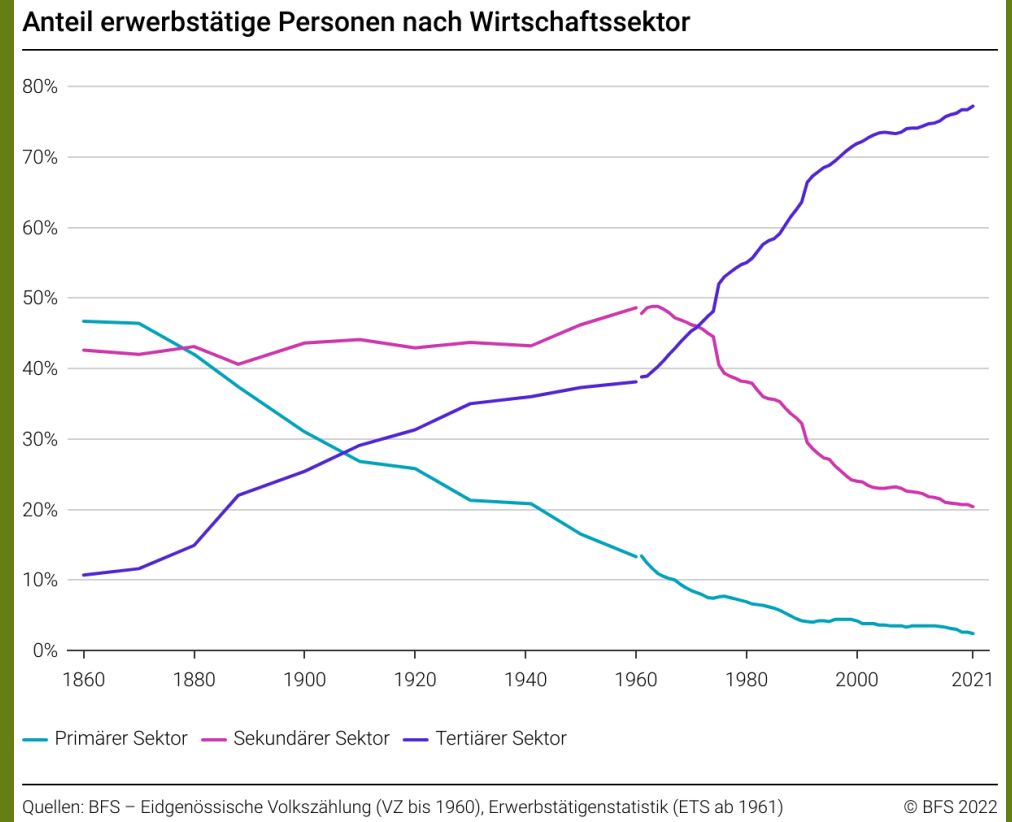
BEWEGUNG
FRÜHER VS. HEUTE

Bild / Video entfernt

WAS HAT SICH GEÄNDERT?

❖ STARK REDUZIERTER BEWEGUNG

- 2021
 - 77,2% im Dienstleistungssektor
 - 20,4% im Industriesektor
 - 2,4% in der Landwirtschaft



WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN DIAGNOSEN?

Spitalaufenthalte nach Hauptdiagnosegruppen, Wohnbevölkerung St.Gallen, 2010-20

Quelle: BFS Medizinische Statistik, Berechnung Fachstelle für Statistik Kanton St.Gallen

	Anzahl Spitalaufenthalte ¹⁾										
	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010
I Bestimmte infektiöse und parasitäre Krankheiten	1'861	2'263	2'239	2'192	2'143	1'967	2'051	2'214	2'216	2'098	1'725
II Neubildungen	7'071	7'648	7'678	7'338	7'291	6'904	6'636	6'543	6'543	6'155	6'062
III Krankheiten des Blutes und der blutbildenden Organe sowie bestimmte Störungen mit Beteiligung	341	323	333	319	330	367	349	393	429	457	472
IV Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	1'378	1'411	1'421	1'383	1'313	1'345	1'256	1'222	1'139	1'117	1'090
V Psychische und Verhaltensstörungen	6'334	6'428	6'272	6'395	6'108	5'855	5'733	5'304	5'171	5'012	4'934
VI Krankheiten des Nervensystems	2'172	2'274	2'082	2'346	2'250	2'112	2'251	2'096	2'291	2'962	2'866
VII Krankheiten des Auges und der Augenanhangsgebilde	535	587	566	580	562	486	562	620	668	661	674
VIII Krankheiten des Ohres und des Warzenfortsatzes	439	468	440	540	497	440	416	370	359	348	344
X Krankheiten des Kreislaufsystems	9'152	9'800	9'606	9'695	10'020	9'229	9'664	8'922	8'909	9'032	8'966
X Krankheiten des Atmungssystems	5'449	5'069	5'223	4'934	4'940	4'833	4'609	4'426	4'193	3'980	4'233
XI Krankheiten des Verdauungssystems	7'522	7'877	8'642	8'559	8'535	8'190	7'857	7'677	7'540	7'520	7'638
XII Krankheiten der Haut und der Unterhaut	948	1'129	1'142	1'142	1'157	1'023	1'090	979	1'012	896	873
XIII Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes	11'017	11'298	11'605	12'063	12'393	12'342	12'581	12'479	12'248	12'298	12'045
XIV Krankheiten des Urogenitalsystems	5'041	5'381	5'292	5'457	5'311	5'224	5'056	4'585	4'680	4'584	4'731
XV Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett	5'921	5'998	6'216	6'109	6'415	6'485	6'018	6'150	5'996	6'001	5'995
XVI Bestimmte Zustände, die ihren Ursprung in der Perinatalperiode haben	1'985	1'766	1'913	2'034	2'095	1'792	1'779	1'602	1'674	1'667	1'776
XVII Angeborene Fehlbildungen, Deformitäten und Chromosomenanomalien	559	584	649	619	664	663	607	624	788	673	676
XVIII Symptome und abnorme klinische und Laborbefunde, die anderenorts nicht klassifiziert sind	2'100	2'034	2'020	2'195	2'392	2'411	2'575	2'841	2'674	2'480	2'384
XIX Verletzungen, Vergiftungen und bestimmte andere Folgen äusserer Ursachen	10'744	11'291	11'656	11'354	11'176	11'041	10'620	10'361	10'344	11'314	11'211
XXI Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen	3'711	3'828	3'776	3'532	3'657	3'942	3'607	3'793	3'606	3'717	3'859
Total	84'318	87'467	88'801	88'800	89'259	86'674	85'337	83'231	82'522	82'983	82'589

1) Ohne Personen, die über den 31.12. hinaus noch in stationärer Behandlung waren.

Hauptdiagnosegruppen entsprechend der Kapitel der Internationalen Diagnoseklassifikation ICD-10.

2) Das Total enthält auch Spitalaufenthalte mit unbekannter oder nicht zuordenbarer Hauptdiagnose.

KRANKHEITEN AM MUSKEL-SKELETT-SYSTEM UND AM BINDEGEWEBE

❖ Muskel-Skelett-System

- Knochen
- Muskeln
- Sehnen
- Bänder

❖ Bindegewebe

- ≙ Faszien

FASZIEN – WAS GENAU SIND FASZIEN?

- ❖ Weissliche, netzartig ineinander verwobene Kollagenfaserstränge
- ❖ Durchziehen als dreidimensionales Netz den gesamten Körper
- ❖ Mit Blut- und Lymphsystem verbunden

Bild / Video
entfernt

FASZIEN – WAS GENAU SIND FASZIEN?

Bild / Video entfernt

ZUSAMMENSETZUNG DER FASZIEN

ZUSAMMENSETZUNG

- ❖ Wasser
- ❖ Kollagen
- ❖ Elastin
- ❖ Fibroblasten
- ❖ Schmerzrezeptoren
- ❖ Bewegungssensoren
- ❖ Nervenzellen → selbständige Kontraktion

ARTEN DER FASZIEN

ARTEN

- ❖ Oberflächliche Faszien → liegen in der Unterhaut
- ❖ Tiefe Faszien → umschliessen einzelne Muskeln, Muskelgruppen, Knochen, Nervenbahnen und Blutgefässe
- ❖ Viszerale Faszien → umhüllen die Organe und kleiden Hohlräume im Körper aus

FUNKTION DER FASZIEN

- ❖ Geben Struktur und Halt
- ❖ Trennen einzelne Strukturen voneinander
- ❖ Schutz vor Verletzungen und vor Eindringen von Krankheitserregern
- ❖ Übertragung von Muskelkraft
- ❖ Sorgen für Beweglichkeit
- ❖ Sinnesorgan → Weiterleitung der Informationen ans Gehirn

Bild / Video
entfernt

DYSFUNKTION DER FASZIEN

- ❖ Faszien können verkleben, verhärten und verfilzen

Bild / Video entfernt

DYSFUNKTION DER FASZIEN

Bild / Video entfernt

FOLGEN VON FASZIENVERKLEBUNGEN

- ❖ Beweglichkeitsdefizite
- ❖ Steifigkeit
- ❖ Muskelentzündungen
- ❖ Arthrose
- ❖ Beeinträchtigung der Organfunktion
- ❖ Herz-Kreislauf-Dysfunktionen
- ❖ Koordinationsschwierigkeiten
- ❖ Schmerzen

URSACHEN FÜR FASZIENVERKLEBUNGEN

- ❖ Ernährung → Säuren-Basen Haushalt
- ❖ Stress
 - Physisch
 - Psychisch
 - Diverse Umweltfaktoren
- ❖ Bewegungsmangel
- ❖ Bewegungsqualität

FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

❖ Keine Umwälzung der Flüssigkeit

- Faszien trocknen aus → spröde Faszien
- Keine Nährstoffe für Fibroblasten → reduzierte Erneuerung der Zellen
- Kein Abtransport von Abfallprodukten

→ Faszien verkleben

Bild / Video
entfernt

BEWEGUNGSQUALITÄT

- ❖ Einseitige Bewegung
 - Überbelastung vs. Unterbelastung
- ❖ Überbelastung → Verletzungen des Faszien Gewebes
- ❖ Unterbelastung → Bewegungsmangel

→ Faszien verkleben

WAS IST GESUNDE BEWEGUNG?

❖ Was ist natürlich?

- Bücken, Strecken, Klettern, Tragen, Stossen, Ziehen, etc.
→ Nutzung aller Freiheitsgrade aller Gelenke
- Barfuss Gehen auf Naturboden

GESUNDE BEWEGUNG

- ❖ Bücken, Strecken, Klettern, Tragen, Stossen, Ziehen, etc.
→ Nutzung aller Freiheitsgrade aller Gelenke

➔ **Gesundheitstraining im vitalwerk**



GESUNDE BEWEGUNG

- ❖ Barfuss Gehen auf Naturboden



NATURBODEN = KYBUN JOYA



NATURBODEN = KYBUN JOYA

Video

ELASTISCH-FEDERND VS. HART & FLACH

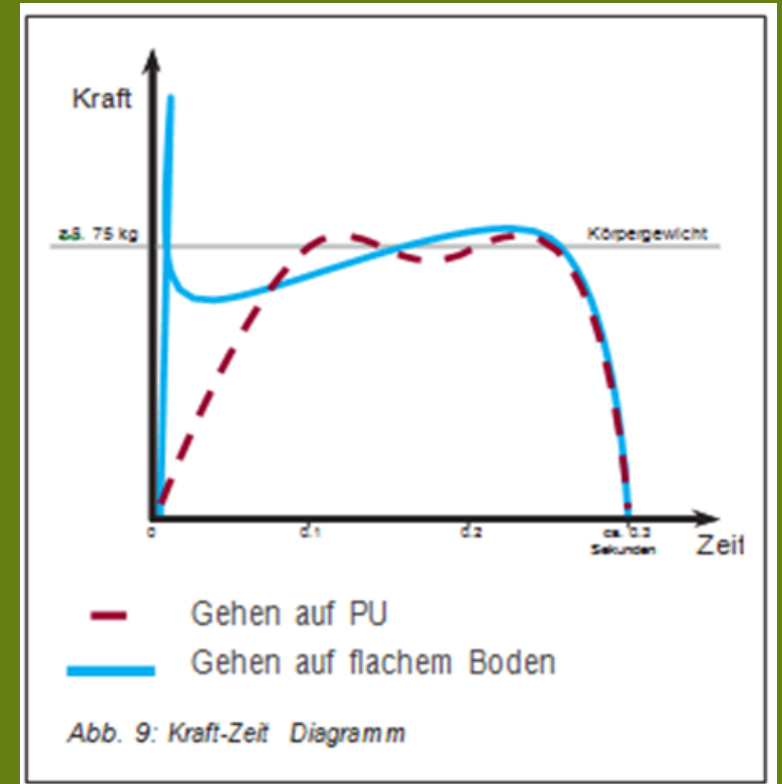
- ❖ Optimierte Druckverteilung → Reduktion der Fehl- und Überbelastung



Skala Druckverteilung (von leicht zu stark)

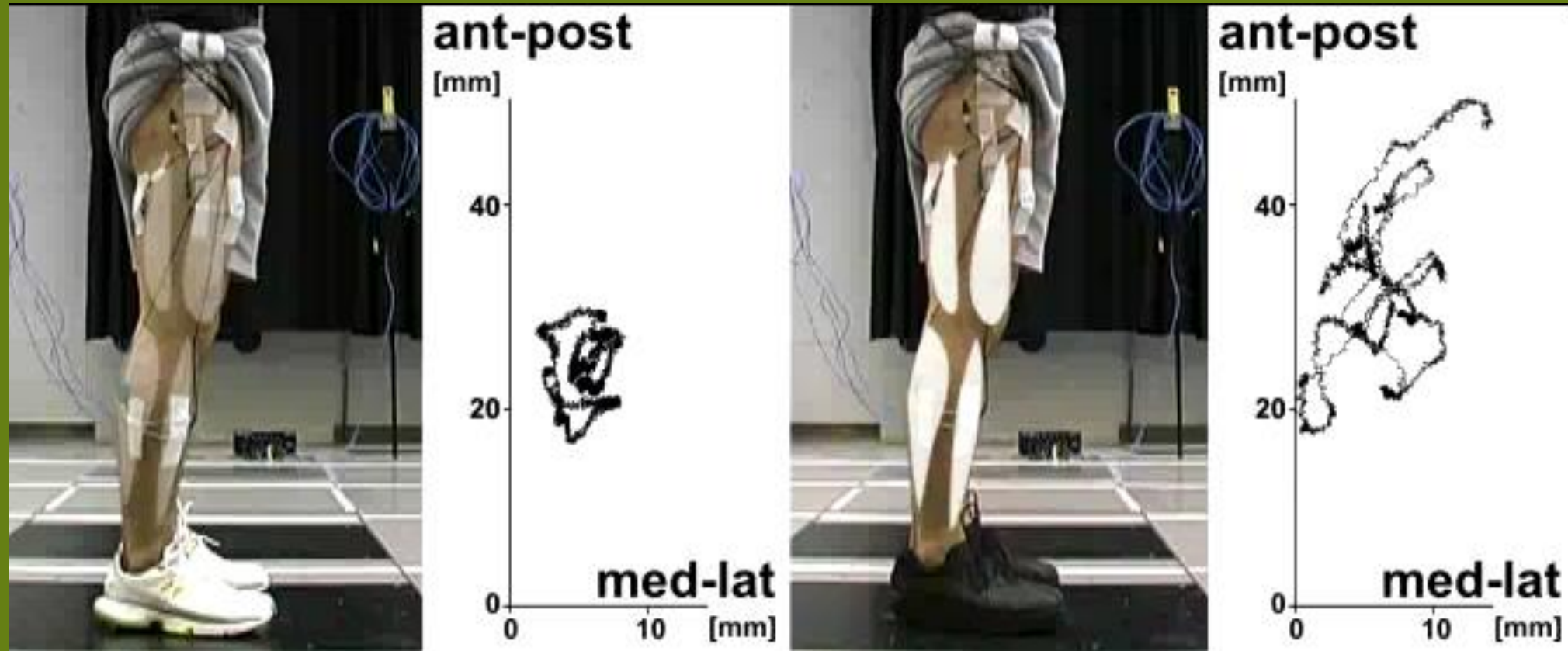
ELASTISCH-FEDERND VS. HART & FLACH

- ❖ Muskuläre Vorspannung → Reduktion der Fehl- und Überbelastung



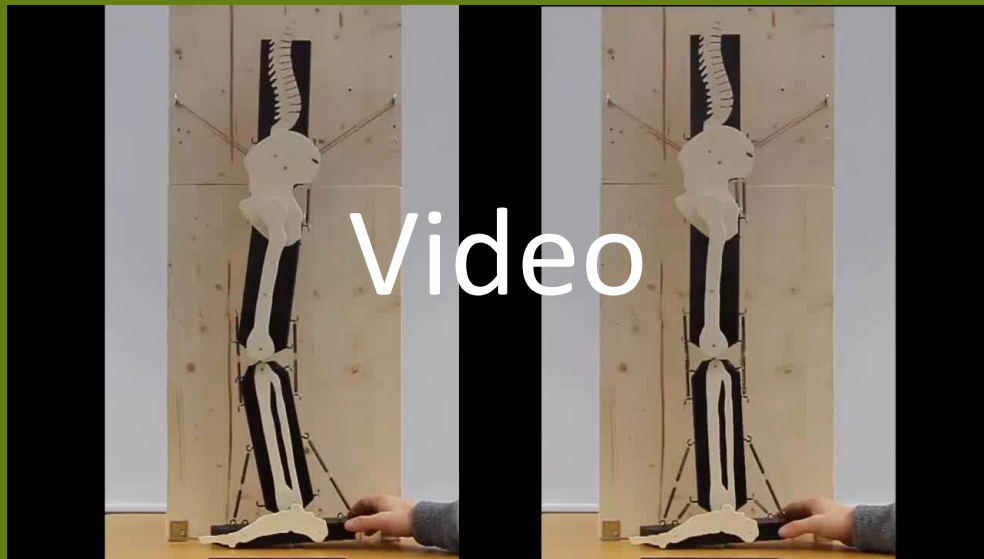
ELASTISCH-FEDERND VS. HART & FLACH

- ❖ Aktivierung und Stärkung der Muskulatur



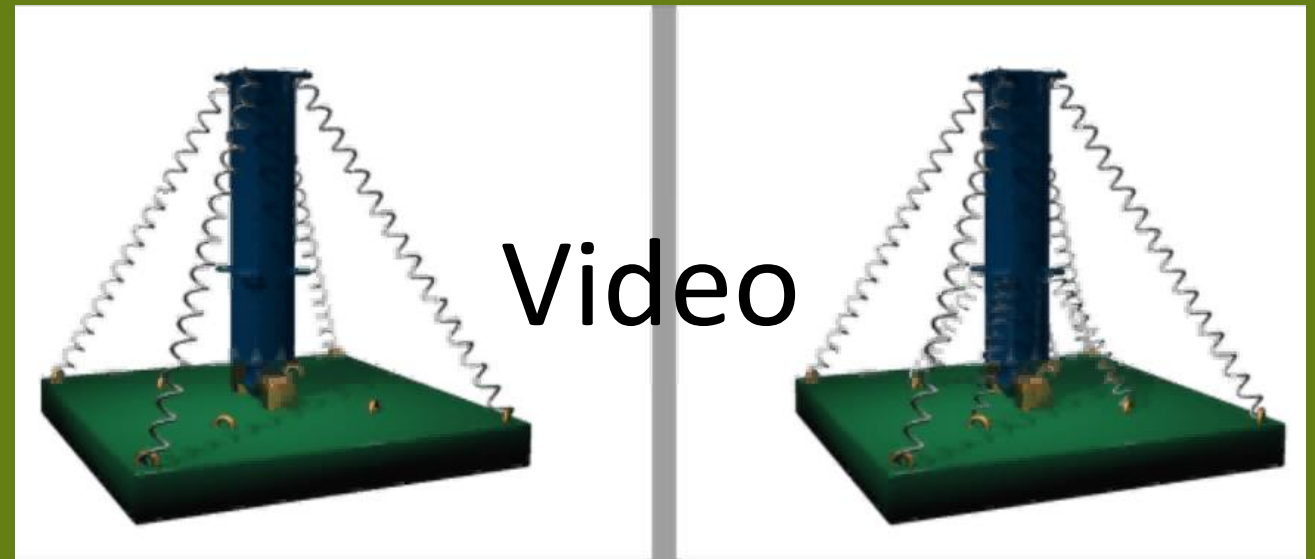
ELASTISCH-FEDERND VS. HART & FLACH

- ❖ Aktivierung und Stärkung der Muskulatur → Reduktion der Fehl- und Überbelastung



Ohne stabilisierende Muskeln

Mit stabilisierenden Muskeln



Ohne stabilisierende Muskeln

Mit stabilisierenden Muskeln

ELASTISCH-FEDERND VS. HART & FLACH

- ❖ Nutzung des vollen Bewegungsumfangs



ZUSAMMENFASSUNG

- ❖ Bewegung essentiell für unsere Gesundheit
- ❖ Prävention statt Behandlung
- ❖ Regelmässige und richtige Bewegung entscheidend
- ❖ Jeder ist seines Glückes Schmied

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!!!

Bild / Video
entfernt

**Haben Sie noch
Fragen?!?**