

Bewegen Sie sich irgendwie:

- Auf dem «kyBouncer» stehend arbeiten, Pause machen, fernsehen.
- Mit dem Velo zur Arbeit fahren.
- Zu Fuss zum Bahnhof gehen.
- Treppe steigen statt Lift fahren.
- Eine Tramstation früher aussteigen.
- Regelmässig Sport treiben.
- Spazieren statt fernsehen.
- Trainieren in der Physiotherapie Zürichsee.
- Mit den Kindern spielen.
- Tanzen.
- Antara, Pilates oder Yoga machen.
- ??????

**Lassen Sie sich von uns beraten
und in ein bewegteres Leben begleiten.**

Theo Geser
dipl. Physiotherapeut BSc ZFH
dipl. Manualtherapeut OMT svomp



THERAPIE
REHABILITATION
TRAINING
PRÄVENTION

Bewegung.

Sie werden davon profitieren –
mit jeder Zelle, allen Organen
und Ihrer ganzen Person.

Was bewegt Sie?

Lerchenbergstrasse 39
8703 Erlenbach
044 910 81 80
www.physio-zuerichsee.ch

Bewegung stärkt die Körpergewebe.

Bewegung steigert die Produktion von Bindegewebsfasern in den verschiedensten Geweben: Knochen, Muskeln, Bandscheiben, Sehnen, Bänder, Knorpel, Haut, Stützgewebe von Nerven und Organen.

Bewegung beugt Diabetes und gewissen Krebsarten vor (Dickdarm- und Brustkrebs).

Regelmässiges Bewegen verbessert den gesamten Körperstoffwechsel und beugt verschiedenen Krankheiten vor.

Bewegung verbessert den Zellstoffwechsel.

Sportliche Betätigung verbessert den Stoffwechsel in jeder einzelnen Zelle.

Bewegung unterstützt die Heilung.

Ein angeregtes Herz-Kreislauf-System verbessert den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den einzelnen Geweben und Organen, wodurch diese besser regenerieren.

Bewegung ermöglicht erst Knorpelregeneration.

Der Wechsel von Belastung und Entlastung führt zur Ernährung der nichtdurchbluteten Gewebe (Knorpel, Sehnen, Bänder).

Bewegung regt die Verdauung an.

Bewegung regt die Verdauung an und erhöht damit die Aufnahme von Nährstoffen und Bausteinen für alle Körpergewebe.

Bewegung wirkt als Lymphdrainage.

Pumpeffekte fördern mittels Gelenkbewegungen den Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten via Lymphsystem.

Bewegung beugt Osteoporose vor.

Die Belastung durch Schwerkraft und Muskelzug führt zu einer Verdichtung der Knochen.

Bewegung verhindert Gelenk- und Rückenschmerzen.

Durch Belastungsreize werden die Muskeln stärker und ihre Spannung wird normalisiert, wodurch sich die Gelenkstabilität verbessert.

Bewegung fördert die Intelligenz.

Mehr Nervensignale fördern das Wachstum der Nervenfasern und deren Verknüpfungen im Hirn, was sich positiv auf die gesamte Hirnleistung auswirkt.

Bewegung verbessert das Gleichgewicht.

Nervensignale vom Bewegungsapparat zum Hirn verbessern Körperwahrnehmung, Gleichgewichtsregulation und Bewegungssicherheit.

Bewegung reduziert Schmerzen.

Die Erhöhung des Anteils an Nervensignalen, welche nichts mit Schmerz zu tun haben, führt zu einer Schmerzreduktion.

Bewegung hebt die Stimmung.

Die Reizung verschiedener neuronaler Netzwerke stimuliert die Botenstoffe im Hirn, was sich positiv auf die Psyche auswirkt.

Bewegung beugt Übergewicht vor.

Der Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität reduziert das Körpergewicht.

Bewegung verlängert das Leben.

Sportliche Betätigung verbessert die Funktion von Herz und Kreislauf.

Bewegung begünstigt soziale Kontakte.

Wer kräftig und mobil bleibt, hat es einfacher, seine sozialen Kontakte und Freundschaften zu pflegen.

Bewegung fördert die Spiritualität.

Bewegung in der Natur steigert bei vielen Menschen das spirituelle Erleben.