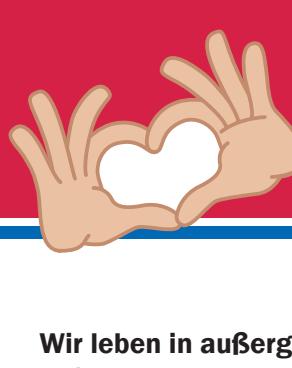


Sie sind unsere Herzenssache Lebenszeit

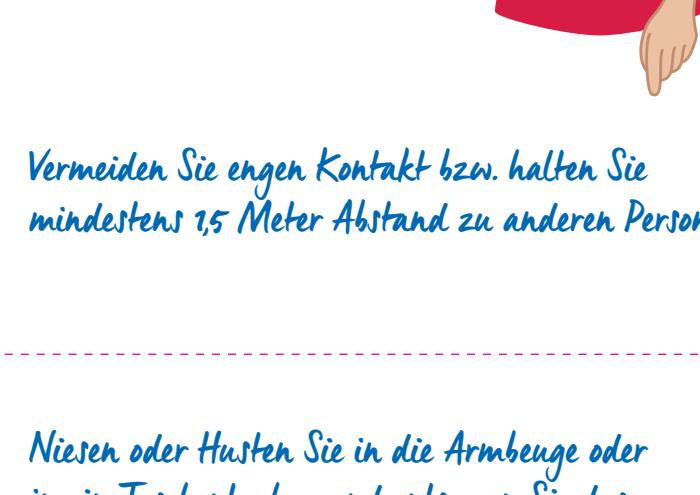


Wir leben in außergewöhnlichen Zeiten. Die Corona-Pandemie hat sich weltweit ausgebreitet und wirkt sich auf das Leben eines jeden Menschen aus. Anzeichen wie Fieber, neuer und anhaltender Husten, Müdigkeit, Glieder- und Halsschmerzen, Durchfall, Kopfschmerzen, Atembeschwerden und Verlust des Geschmacks- oder Geruchssinns können auf den neuartigen Virus hinweisen.

Besonders achtsam sollten Sie sein, sobald bei Ihnen chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorgeschädigte Atemwege, Bluthochdruck, ein geschwächtes Immunsystem oder Organschäden wie eine Nierenschädigung bestehen.

Schützen Sie sich und andere in Ihrer Nähe und ergreifen Sie entsprechende Vorsichtsmaßnahmen.

Bleiben Sie gesund!



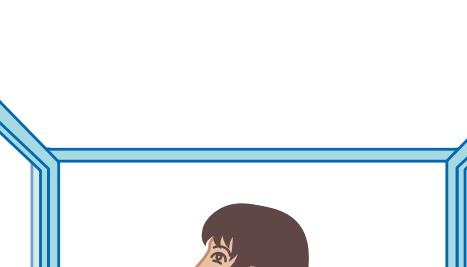
Vermeiden Sie engen Kontakt bzw. halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.

Waschen Sie regelmäßig, gründlich und mindestens 20 Sekunden Ihre Hände mit Wasser und Seife – insbesondere nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten.

Alkoholische Desinfektionsmittel können ebenso verwendet werden.



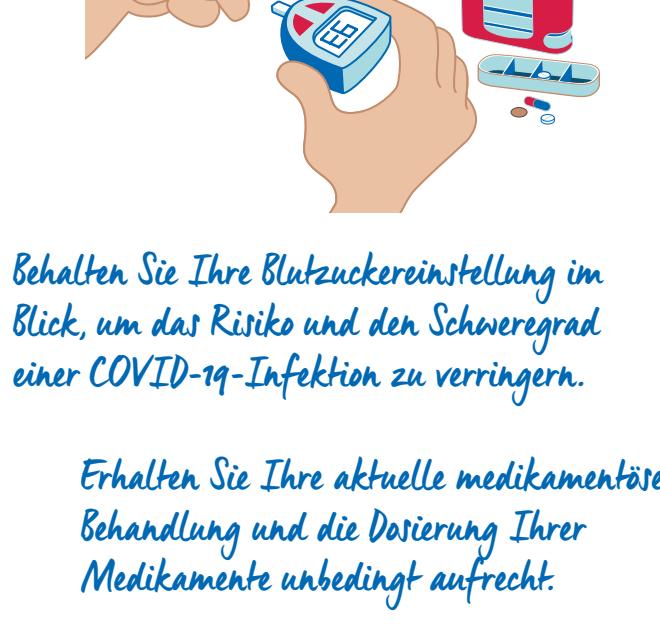
Niesen oder Husten Sie in die Armbeuge oder in ein Taschentuch – und entsorgen Sie das Taschentuch anschließend.



Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich.



Tragen Sie einen Nasen-Mund-Schutz in geschlossenen Räumen. Vor allem, um Ihre Mitmenschen zu schützen.



Halten Sie die Hände vom Gesicht fern – vermeiden Sie es, Mund, Augen oder Nase mit den Händen zu berühren.



Nehmen Sie wichtige Arzt-Termine weiterhin wahr oder bleiben Sie im telefonischen Kontakt.

Behalten Sie Ihre Blutzuckereinstellung im Blick, um das Risiko und den Schweregrad einer COVID-19-Infektion zu verringern.

Erhalten Sie Ihre aktuelle medikamentäre Behandlung und die Dosierung Ihrer Medikamente unbedingt aufrecht.



Versuchen Sie, aktiv zu bleiben und zu Hause oder in der näheren Umgebung Sport zu machen.



Bleiben mit geliebten Menschen in Kontakt, um einen durch soziale Isolation verursachten Stress zu vermeiden.



diabetes | schlaganfall | herzschwäche

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage

www.herzenssache-lebenszeit.de

Bleiben Sie in Bewegung



Jede Minute Bewegung leistet einen wichtigen Beitrag zur eigenen Gesundheit.

Wie so oft, kommt es auch hier auf das richtige Maß an. Nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig!

Bewegen Sie sich regelmäßig, aber überfordern Sie sich nicht. 2,5 Stunden moderate körperliche Aktivität pro Woche wirkt präventiv und reduziert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Regelmäßige Spaziergänge, Gartenarbeit oder Radfahren können dabei helfen, in Bewegung zu bleiben.

Damit Sie es mit dem Anfang leicht haben, haben wir Ihnen einfache Übungen für zu Hause zusammengestellt. Fangen Sie langsam an und steigern Sie allmählich die Intensität der Übungen. Hören Sie dabei auf Ihren Körper und ruhen Sie sich bei Beschwerden aus.

Es ist nie zu spät, ein aktives Leben zu führen. Halten Sie sich fit!



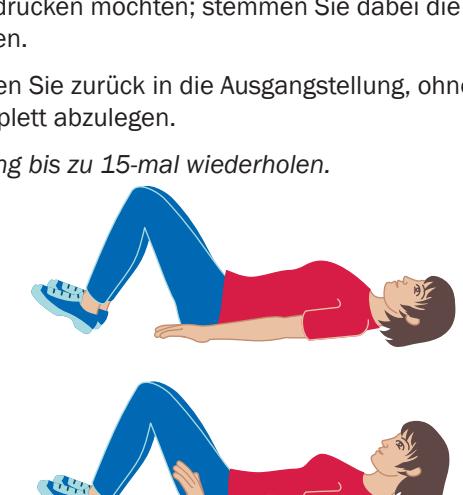
Beckenheben

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Die Arme liegen locker neben dem Körper.

Spannen Sie das Gesäß an und heben Sie Ihr Becken hoch, bis Ihr Körper eine gerade Linie bildet.

Senken Sie Ihr Becken langsam wieder ab, ohne es komplett abzulegen.

Übung bis zu 15-mal wiederholen.



Scherenschlag

Legen Sie sich auf die Seite und beugen Sie das untere Bein leicht.

Heben Sie das obere Bein leicht an und senken Sie es langsam wieder ab, ohne es komplett abzulegen.

Für Fortgeschrittenen: Binden Sie ein Fitnessband um die Knöchel, um den Widerstand zu erhöhen.

Übung bis zu 15-mal wiederholen.

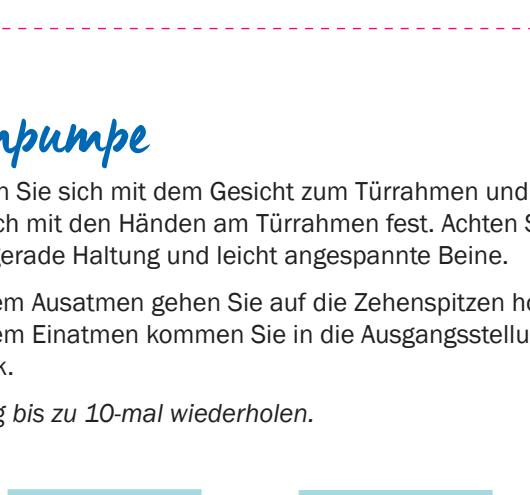
Halber Klappmesser

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Die Arme liegen neben Ihrem Körper.

Heben Sie den Körper und Oberkörper leicht an und schieben Sie Ihre Arme in Richtung Füße, als ob Sie etwas wegdrücken möchten; stemmen Sie dabei die Fersen in den Boden.

Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung, ohne sich wieder komplett abzulegen.

Übung bis zu 15-mal wiederholen.



Stuhl-Dip

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße etwa hüftbreit auseinander.

Stehen Sie auf und drücken Sie dabei die Fersen kräftig auf den Boden; spannen Sie Ihre Gesäßmuskeln fest an. Setzen Sie sich langsam wieder hin, spannen Sie die Muskulatur weiterhin fest an.

Übung bis zu 15-mal wiederholen.

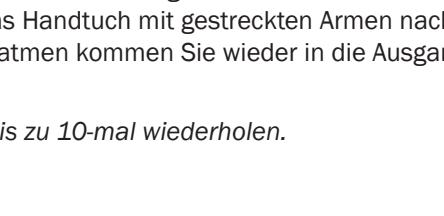
Seitheben

Nehmen Sie eine gefüllte Plastikflasche (à 0,5 l) in jede Hand. Die Arme lassen Sie gestreckt nach unten hängen. Ihre Handinnenflächen zeigen zum Körper.

Heben Sie die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe. Halten Sie dabei die Schultern tief.

Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung.

Übung bis zu 10-mal wiederholen.

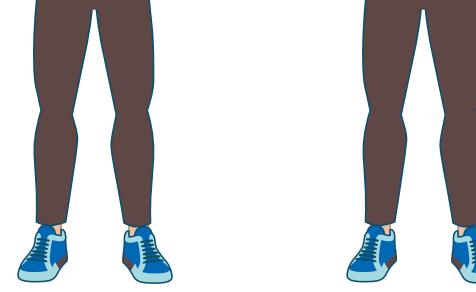


Beinpumpe

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Türrahmen und halten Sie sich mit den Händen am Türrahmen fest. Achten Sie auf eine gerade Haltung und leicht angespannte Beine.

Mit dem Ausatmen gehen Sie auf die Zehenspitzen hoch, mit dem Einatmen kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Übung bis zu 10-mal wiederholen.



Kniebeuge

Legen Sie ein Handtuch auf Ihre Handinnenflächen und halten Sie es auf Brusthöhe. Ihre Beine stehen hüftbreit auseinander. Achten Sie auf eine parallele Fußstellung.

Mit dem Ausatmen beugen Sie Ihre Knie leicht und führen dabei das Handtuch mit gestreckten Armen nach vorn. Mit dem Einatmen kommen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück.

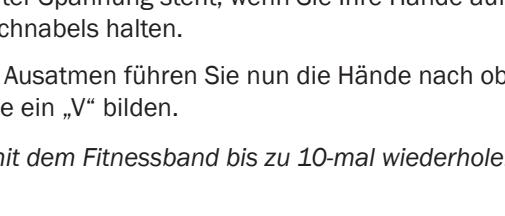
Übung bis zu 10-mal wiederholen.

Armdrücken

Stellen Sie sich aufrecht und legen Sie das Band um beide Handrücken, die Ellbogen angewinkelt. Strecken Sie beide Arme senkrecht nach oben.

Drücken Sie die Hände gegen den Widerstand des Fitnessbandes nach außen. Halten Sie die Schultern dabei nach unten gedrückt und den Kopf gerade. Halten Sie diese Position für 5 Sekunden.

Übung mit dem Fitnessband bis zu 15-mal wiederholen.



Seitlicher Kniestubus

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine leicht versetzt. Fixieren Sie das Band oberhalb der Knie.

Drücken Sie ein Bein gegen den Widerstand nach außen und führen Sie es langsam wieder zurück. Halten Sie dabei Rücken und Wirbelsäule gerade. Halten Sie sich, falls nötig, an einem Stuhl fest.

Übung mit dem Fitnessband bis zu 20-mal wiederholen.

Seitliches Armheben

Nehmen Sie eine Schrittstellung ein. Der vordere Fuß fixiert das Band am Boden. Wickeln Sie das Band so, dass es leicht unter Spannung steht, wenn Sie Ihre Hände auf Höhe des Bauchnabels halten.

Mit dem Ausatmen führen Sie nun die Hände nach oben, bis Ihre Arme ein „V“ bilden.

Übung mit dem Fitnessband bis zu 10-mal wiederholen.