10 um 10

maxLQ
Ihre Lebensqualität ist unsere Mission



Ihr **10um10-Team**
von maxLQ

# 10 Minuten für Ihre Gesundheit & Lebensqualität

*Live & kostenlos dabei sein!*

- Gesundheit & Prävention
- Ernährung & Genuss
- Bewegung & Fitness
- Naturheilkunde & Wohlbefinden
- Gedächtnis & geistige Fitness

## 3× pro Woche live

Dienstag · Mittwoch · Donnerstag
jeweils um 10:00 Uhr

## Jetzt zum kostenlosen Erinnerungsservice anmelden!

Damit Sie keine 10um10-Live-Sendung verpassen.

Jetzt QR-Code scannen und **kostenlos** anmelden!

- Automatische Erinnerung vor jeder Live-Sendung
- Aktuelle Themen & Gesundheitstipps
- Exklusive Inhalte, Aktionen & Infos

**www.10um10.de**
powered by **maxLQ**

# Wie Sie beweglicher werden & Beschwerden lindern

## Wer rastet, der rostet



maxLQ
Ihre Lebensqualität ist unsere Mission

Sabine Junck

AI GENERATED

# Der Sitz-Marathon: So sieht der moderne Alltag aus

## => 4 von 5 Menschen ab 65 Jahren bewegen sich zu wenig.



**204 Minuten (> 3,5 Std.)**

täglich vor dem Fernseher



**122 Minuten**

täglich an Computer, Handy oder Tabelett



**102 Minuten**

täglich reine Freizeit-Sitzzeit

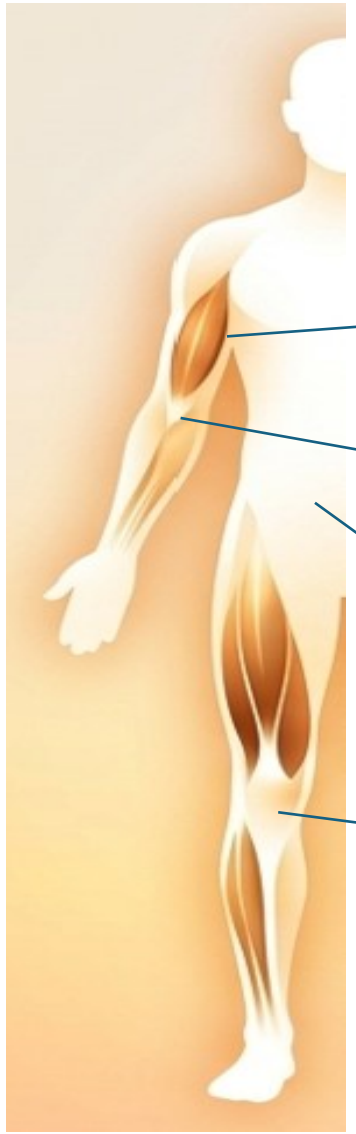
**Insgesamt: mehr als**

**7 bis 8 Std. täglich**

Quelle: DKV-Report 2025 und RKI Studie zur Gesundheit 65+ in Deutschland

AI GENERATED

# Was langes Sitzen mit Ihrem Körper macht



## Körperliche Veränderungen:

- Muskeln **schwinden**
- Sehnen und Muskeln **verkürzen**
- Fasziengewebe **verfilzt**
- Gelenke **werden steif**

AI GENERATED

# Die spürbaren Folgen



**Fehlhaltungen und chronische Schmerzen**
– vor allem im Nacken, in den Schultern und im Rücken.



**Gleichgewichtsverlust**
– kleine Stolperer können schlechter abgefangen werden.



**Unsicherer Gang**
– verkürzte Muskeln und Sehnen können das Gehen erschweren.

AI GENERATED

# Was das für Ihren Alltag bedeutet



- **Mühsames Aufstehen**

Aufstehen aus Sessel, Stuhl oder Toilette wird beschwerlich.



- **Kürzere Wege**

Spaziergänge, Einkäufe oder Arztbesuche werden immer kürzer.

- **Schwerere Körperpflege**

Haare waschen, Kämmen oder Anziehen fällt schwerer.



- **Herausforderung Haushalt**

Bücken, Tragen und Greifen nach oberen Schränken wird mühsam.



# Die Folge all dieser Einschränkungen?



# Verlust der Selbstständigkeit, Rückzug & Isolation

**Was hilft???**

AI GENERATED

# Das bewirkt regelmäßige Bewegung



**Starke Muskeln und Knochen:**
Bewegung stoppt den natürlichen Muskelschwund, stärkt die Knochen, schützt vor Stürzen.



**Mehr Sicherheit beim Gehen:**
Gleichgewichts- und Koordinationstraining senken das Sturzrisiko.



**Gesundes Herz:**
Bewegung beeinflusst Blutdruck und Gefäße positiv.



**Fitter Geist:**
Bewegung fördert die Durchblutung im Gehirn und unterstützt das Gedächtnis und Konzentration.

AI GENERATED

# Das bewirkt regelmäßige Bewegung



**Schutz vor Volkskrankheiten:**
Regelmäßige Bewegung hilft, Typ-2-Diabetes, Übergewicht und Gelenkschmerzen (Arthrose) positiv zu beeinflussen oder vorzubeugen.



**Seelisches Wohlbefinden:**
Aktivität baut Stress ab, schüttet Endorphine aus und beugt Altersdepressionen vor.



**Weniger Schmerzen:**
Kräftige Muskeln stützen und entlasten Gelenke und Wirbelsäule.



**PLUS:** Bei Muskelarbeit setzt der Körper **Myokine** frei – Botenstoffe, die unter anderem Entzündungsprozesse günstig beeinflussen und die Regeneration unterstützen können!

AI GENERATED

# Und das auch im Alter?

**JA! Trainingserfolge sind in jedem Alter möglich – auch mit 80 oder 90!**

### Regelmäßigkeit schägt Intensität

Beginnen Sie klein und steigern Sie sich langsam.

### 48 Std. Erholung

Planen Sie zwischen Krafteinheiten ausreichend Erholungszeit für die Muskeln ein.

### Ärztlicher Rat

Bei starken Schmerzen oder Krankheit: vorher ärztlich beraten lassen.

AI GENERATED

# Ihr Rezept für mehr Beweglichkeit & weniger Beschwerden (Schmerzen)

## 150–300 Min. / Woche

Moderate Bewegung (zügiges Gehen, Radfahren) – ca. 20–30 Min. täglich

## 2–3x pro Woche

Gezieltes Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur

## 2–3x pro Woche

Mobilisation & Dehnung für gelenkige Beweglichkeit

## Stündlich aufstehen

Sitzzeiten regelmäßig unterbrechen (ein paar Schritte oder Strecken)

**Der beste Zeitpunkt für mehr Bewegung ist nicht morgen – er ist JETZT!**

AI GENERATED

10 um 10

maxLQ
Ihre Lebensqualität ist unsere Mission



Ihr **10um10-Team**
von maxLQ

# 10 Minuten für Ihre Gesundheit & Lebensqualität

*Live & kostenlos dabei sein!*

- Gesundheit & Prävention
- Ernährung & Genuss
- Bewegung & Fitness
- Naturheilkunde & Wohlbefinden
- Gedächtnis & geistige Fitness

## 3× pro Woche live

Dienstag · Mittwoch · Donnerstag
jeweils um 10:00 Uhr

## Jetzt zum kostenlosen Erinnerungsservice anmelden!

Damit Sie keine 10um10-Live-Sendung verpassen.

Jetzt QR-Code scannen und **kostenlos** anmelden!

- Automatische Erinnerung vor jeder Live-Sendung
- Aktuelle Themen & Gesundheitstipps
- Exklusive Inhalte, Aktionen & Infos

**www.10um10.de**
powered by **maxLQ**