

Fit im Alltag – Mach mit!



Über kaum ein Thema sind so viele Informationen im Internet zu finden, aber natürlich auch in Zeitungen und anderen Schriften, wie zur Gesundheit, mit den großen Bereichen Medizin, Ernährung und Bewegung. Aber dennoch wollen wir die **BAGSO Internetwoche 2015** vom 29.10. bis zum 4.11.2015 mit einigen Gesundheitsthemen begleiten.

Wenn wir von Menschen wissen, die auch in späten Jahren die kleinen, beginnenden körperlichen Einbußen durch stetes Trainieren „weggepustet“ haben, um sich vorher Nicht-Mögliches wieder zu gönnen, so möchten wir anspornen, Ähnliches zu erreichen. Kostet zwar manche Überwindung, jedoch sieht man am Ende die Waagschale mit den neuen Möglichkeiten sich deutlich nach unten neigen. Unsere Seiten sind in erster Linie auch hier wieder für die Menschen gedacht, die aus unterschiedlichen Gründen andere Angebote schwerlich wahrnehmen können und bei denen sich vielleicht schon kleine Defizite im gesundheitlichen Bereich ankündigen. Sportlich Geübte können etwas mehr „zulegen“.

Wir wollen keine Studien- und Forschungsergebnisse vorstellen, die sollen den Fachportalen mit ihren Kompetenzen vorbehalten bleiben. Da sehen wir klar unsere Grenzen. (Eine Liste verschiedener Hinweise zu **medizinischen Fachportalen** haben wir auf unseren [Hauptseiten zur Gesundheit](#) mit mehreren Rubriken zusammengestellt.) Unsere uns wichtig erscheinenden Themen sollen Ihnen zum Teil eigene Erfahrungen oder solche aus persönlichen therapeutischen Beratungen weitergeben, die wir durch Hinweise auf geeignete Informationsportale im Internet ergänzen. Vor einer Weitergabe dieser Informationsangebote haben wir uns im Impressum vergewissert, dass medizinische oder pharmazeutische Quellen von Universitäten oder staatlichen Institutionen benannt werden.

Unsere Informationen ersetzen weder ärztliche noch therapeutische Beratungen, erheben auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Unsere Vorschläge basieren auf verschiedenen Erfahrungen, wobei jeder für sich abklären mag, ob einzelne Übungen für ihn persönlich anwendbar und möglich sind oder nicht.

Was erwartet Sie nun in den nächsten Tagen hier?

Jeder Tag steht unter dem Motto „Bewegung tut gut“ und widmet sich einem bestimmten Thema. Wir beginnen immer mit einer kleinen Mitmachaktion zum „Aufwärmen“, zu der wir Sie herzlich einladen, selbst aktiv zu werden.

Sie werden feststellen, dass einige Körperbereiche mehrmals angesprochen werden, wenn auch jedesmal aus einer ganz anderen Perspektive. Aber dieser „rote Faden“ während der ganzen Woche ist nicht ohne Grund so gelegt. Einzelne Bereiche hängen unmittelbar zusammen, unterstützen sich gegenseitig in ihren Auswirkungen, ja, beeinflussen sich dadurch sogar oftmals. Aber natürlich läßt sich alles auch unabhängig voneinander nutzen. Probieren Sie's doch einfach mal aus!

Margret Budde und Ellen Salverius-Krökel

29.10.2015 Im Kopf beginnt's

31.10.2015 „So weit die Füße tragen“ ...

02.11.2015 Stehen – Wie steht's?

03.11.2015 Bevor es losgeht – Wie geht's?

Wie wir in unserem **Blog vom 6. November** angekündigt haben, stellen wir hier in loser Folge Anregungen in Sachen Gesundheit durch Bewegung vor, ob körperlich oder geistig.

Gern auch Ihre Zusendungen wie hier.

Trainieren Sie noch? Übungsanleitung für die Füße

Man muss nicht joggen, gehen reicht auch.

Gedächtnistraining T1.