

BVAEB-Symposium

„Arbeitsplatz Kindergarten: gesund begleiten – gesund fördern“

„Body & Mind: Warum wir in Bewegung bleiben sollen“

Mag. Stefan A. Simon

15.03.2024

Wer bin ich?

- Stefan A. SIMON
- Verheiratet, 2 Kinder (8 + 13 J.)
- Sportwissenschaftler & Yoga-Trainer
- Leistungsdiagnostik, Personal Training, Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Selbständig (4S-Training), Kooperationen mit bvaeb, UNIQA (VitalCoach), HelmCare (Arbeitsmedizin), MedSpace (Gemeinschaftspraxis), tätig im AKH/Pulmologie (Spiroergometrie), Vertriebspartner Aeris Impulsmöbel



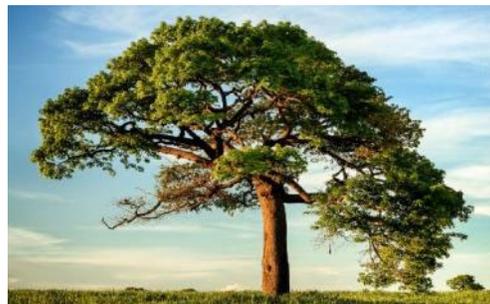
Was mache ich (gerne & freiwillig)?

- a. Zeit mit Familie und Freunden
- b. Sport: Laufen, MTB, Beach-Volleyball, Padel-Tennis, Ashtanga-Yoga, Golf, Klettern, ...
- c. Reisen: Europa, Australien, Südafrika
- d. Musik, Lesen, Kino, Kulinarik



Von Geburt an – we are ABLE

- A tmen
- B ewegen
- L ieben
- E rnähren



Facts zu Bewegung

✓ Wir sind zum Bewegen geboren

„Bewegung ist nicht Alles, aber ohne Bewegung ist alles Nichts“
(A. Schopenhauer)

- a. Herz-Kreislauf-System stärken
- b. Muskulatur kräftigen, Koordination verbessern
- c. Gesundes Körpergewicht halten
- d. Stoffwechsel anregen
- e. Immunsystem stärken
- f. Blutdruck, Chlosterinspiegel regulieren/senken
- g. Risiken für verschiedenste Krankheiten reduzieren
- h. Wohlbefinden steigern, Stress abbauen, Konzentration verbessern, Selbstbewusstsein stärken, Teamfähigkeit und Durchhaltevermögen trainieren



Belastungen

- Trennungsängste
- Soziale Konflikte
- Leistungsdruck
- Familienprobleme
- Gesundheitliche Probleme



Entlastung

- Stabile Beziehungen zu Bezugspersonen -
Verlässlich, Sicherheit, Geborgenheit
- Struktur und Routine – geregelter
Tagesablauf
- Möglichkeiten zur Selbstregulation –
Emotionen erkennen und angemessen
damit umgehen – Atem, Yoga, ...
- Spiel und Bewegung – Stress abbauen
- Positive Verstärkung – Lob und Anerkennung
- Offene Kommunikation - Gefühle und Sorgen



Beispiele für Bewegungsformen

- Bewegungen, zur Förderung der motorischen Fähigkeiten und der Koordination

a. Klettern



b. Balancieren



c. Hüpfen



d. Fangen + Werfen



e. Tanzen



Wirkung der Bewegungen

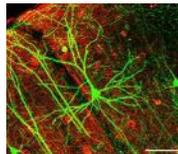
- Energie tanken – Laufspiele, Tanzen, Hüpfen
- Entspannen – Yoga, Atemübungen, Massagespiele, Entspannungsgeschichten
- Konzentration fördern – Balancieren, koordinative Übungen
- Spaß



Wirkungen – Mentaler Bene-fit



- „Physische Aktivität in Kindheit und früherer Jugend führt zu körperlicher Fitness, ..., aber auch gleichzeitig zu besseren Schulleistungen“ (Dr. Manuela Macedonia, *Beweg dich und dein Gehirn sagt danke*, 2018, S. 53)
- Das Erlernen neuer Inhalte => Neurogenese (neue Neuronen im Hippocampus) + sportlich => Angiogenese (Entstehung neuer Gefäße) + verstärkte Synaptogenese (neue Synapsen an einer Nervenzelle)



Epigenetik



- Forschungsfeld der Neurobiologie
- Interaktion der genetischen Faktoren, der Genexpression, den aktuellen Umweltbedingungen sowie den biographischen Hintergründen
- Wie und wodurch wird die genetische Aktivität in ihrer Ausprägung gesteuert und reguliert
- Biochemische Prozesse an der DNA-Erbsubstanz untersucht
- Länger bestehende ungünstige Lebens- und Umweltbedingungen aktivieren konstant verschiedene Stressgene => ungünstige epigenetische Modellierungen

Epigenetik

- Die Aktivierung der Stressgene verhindert, dass nervenwachstumsfördernde Gene als Gegenregulation angeschaltet werden können.
- Auf Dauer können sich negative Persönlichkeits-, Verhaltens- und Handlungsmuster herausbilden, z.B. in der Selbst- und Umweltwahrnehmung, in den emotionalen Reaktionen, der Empathie-Fähigkeit, in kognitiven Beeinträchtigungen oder in sozialen Schwierigkeiten widerspiegeln.
- Belastende Faktoren wie unsichere oder gestörte Bindungen, Trennungsängste, Verwahrlosungen, Traumata (Missbrauch)



Epigenetik = Brücke

- Seelische Verwundbarkeit ist kein unbeeinflussbares, genetisch bestimmtes Merkmal, vielmehr durch jeweilige Umweltbedingungen mit geformt und variiert
- Epigenetik ist somit eine Brücke zwischen der Genetik und den Umwelteinflüssen



Vielen Dank für Ihr Kommen!