

Body and Mind

Claudia Ahlers und Holger Wenk





DAK Präventionsradar 2023

- *Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden leidet unter Stress (**53%**).*
- *Jeder 4. gibt an unter Kopf- und Rückenschmerzen zu leiden (**25%**).*
- ***33%** der Befragten klagen über Schlafstörungen (1x wöchentlich).*

Body I

Gesundheitsfördernde Bewegung

- Yoga
- Tai Chi
- Waldspaziergänge/Waldbaden



Body II

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist

- Gesunde Ernährung
- SchmeXperimente

Einkauf, Esskultur,
Geschmacksbildung



Mind III

Stress lass nach...

- Achtsamkeitsübungen
- Meditation/
Phantasiereisen
- Atemübungen



Mind IV

gemeinsames Spielen

fördert Achtsamkeit

- **Schach** erhöht Problemlösekompetenzen und verbessert das Gedächtnis
- Schach fördert die Konzentration und
- Kreativität uvm.



Mach doch mit, wenn...

- ...du Freude an Bewegung hast? Du gerne in die Natur gehst?
- ...du deine Geschmacksnerven herausfordern möchtest?
- ...du gerne spielst unter anderem Schach?
- ...du gerne liest/malst und Freude daran hast Neues auszuprobieren?



Quellennachweise

1. <https://www.bzfe.de/bildung/schmexperten/schmexperten-im-klassenzimmer-5/6-klasse/>
2. <https://www.tenstickers.fr/stickers/sticker-original-om-yoga-14220>
3. <https://medium.com/@themindfulrise/mind-full-or-mindful-which-are-you-3fff65c3c6f0>
4. <https://www.istockphoto.com/de/grafiken/tai-chi-frau>
5. <https://www.mobilesport.ch/lagersporttrekking/monatsthema-022016-yoga/>
6. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/praeventionsradar-2023_40822#rtf-anchor-zentrale-ergebnisse
7. <https://www.deutschlandfunk.de/wahnsinn-mit-methode-versuch-ueber-einen-unfassbaren-sport-100.html>