



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 10

Mobilität & Bewegungsfreiheit

Dehnen, Kraft und Kontrolle passend einsetzen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Bewegungsfreiheit mit einer Aufgabe verbinden	3
Methoden nach Ziel auswählen	4
Die Dosis am Verlauf ausrichten	5
Im Sitzen ruhig drehen	6
Den Brustkorb in Seitenlage öffnen	7
Im Vierfüßler rund und lang werden	8
An der Wand nach oben reichen	9
Sprunggelenk im Stand bewegen	10
Hüfte im gesicherten Stand bewegen	11
Ihre kurze Routine	12
Zwei Wochen Beweglichkeit & Funktion	13
Mehr Beweglichkeit ist nicht immer das Ziel	14
Das 8-Minuten-Bewegungsfenster	15
Quellen & Evidenz	16
Quellen zur Vertiefung	17
Wissen in den Alltag übersetzen	18
Urheberrecht & Nutzung	19

WISSEN & PRAXIS

Bewegungsfreiheit mit einer Aufgabe verbinden

Mobilität ist nützlich, wenn eine relevante Bewegung leichter oder kontrollierter gelingt: den Arm zum Regal führen, sich beim Einparken drehen oder einen Schritt auf eine Stufe setzen. Ein möglichst großer Bewegungsumfang ist für sich allein kein Gesundheitsziel.

**Zielbewegung**

Eine konkrete Alltagssituation auswählen.

**Passende Übung**

Klein beginnen, die Bewegung steuern.

**Übertrag**

Dieselbe Alltagssituation erneut beurteilen.

Was die Forschung erlaubt

Sowohl Dehninterventionen als auch Widerstandstraining können den Bewegungsumfang verändern. Die Daten zu einem größeren Bewegungsumfang sind kein Nachweis für die Heilung jeder Schmerzursache. [1]

Für wen dieser Band gedacht ist

Für Erwachsene mit fachlich eingeordneten Einschränkungen oder einem allgemeinen Beweglichkeitsziel. Nach Operation, bei akuter Verletzung, Fraktur, entzündlichem Schub oder neurologischen Symptomen brauchen Übungsauswahl und Dosierung eine individuelle Anpassung.

WISSEN & PRAXIS

Methoden nach Ziel auswählen

Methode	Geeigneter Einsatz	Anpassbares Beispiel
Dynamische Mobilisation	Eine Bewegung vor einer Aktivität kennenlernen.	5-8 langsame Wiederholungen in gut steuerbarem Bereich.
Statisches Dehnen	Einen individuell begrenzten Bewegungsumfang bearbeiten.	Eine kurze bequeme Haltephase, ohne stechenden Schmerz oder Atemanhalten.
Kraft im Bewegungsbereich	Neue oder vorhandene Bewegungsweite aktiv nutzen.	Eine leichte kontrollierte Übung mit einem gut dosierbaren Widerstand.
Anspannung und Entspannung	Als gezielte therapeutisch erklärte Methode.	Keine aggressive Eigenbehandlung gegen zunehmende Symptome.

Was nicht automatisch daraus folgt

Eine Dehnung „löst“ nicht jede Beschwerde, verhindert als Einzelmaßnahme nicht zuverlässig jede Verletzung und ersetzt kein bedarfsgerechtes Krafttraining. Lang andauerndes statisches Dehnen direkt vor maximalen Kraft- oder Schnellkraftleistungen kann unpassend sein; ein sportnahes Aufwärmen ist eine andere Aufgabe.

Nervenbeschwerden

Elektrisches Ziehen, neues Kribbeln oder Taubheit sind keine erwünschten Dehnreize. Nervenmobilisation gehört nicht als pauschales „Flossing“ in einen allgemeinen Selbsthilfeplan.

Mobilität & Bewegungsfreiheit

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 19 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.