Das Bonusprojekt

In Kooperation mit den Stadtwerken Konstanz, Zweirad Joos und dem Vaude Store Konstanz hat die Praxis für Physiotherapie Michael Streicher ein Bonusprojekt gestartet. Wenn Sie als Patient*in zu einem Behandlungstermin zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Bus in die Praxis kommen, erhalten Sie einen Bonuspunkt. Wer 5 bis 10 Punkte gesammelt hat, darf sich über attraktive Belohnungen freuen!

Praxis für Physiotherapie
Michael Streicher
Conrad-Gröber-Str. 4
78464 Konstanz
07531/94 26 644
www.michaelstreicher.de

4 Bewegungs-Tipps für Klima und Gesundheit

1) Das Auto daheim lassen: Für die meisten Strecken im Alltag gibt es gute Alternativen zum Auto.

2) Zu Fuß gehen: Ein Spaziergang ist die einfachste und nachhaltigste aller Fortbewegungsarten und sorgt optimal für Entschleunigung im Alltag!

3) Fahrrad fahren: Fahrrad fahren eignet sich nicht nur optimal für kurze und längere Strecken, sondern macht auch Spaß.

4) ÖPNV nutzen: Wer Bus und Bahn nutzt, legt automatisch mehr Strecken zu Fuß zurück als beim Autofahren, da die Haltestellen meist nicht direkt vor der Haustür liegen.

Weiterführende Studien:

XXXX

XXXX

XXXX

XXXX

Praxis für Physiotherapie
Michael Streicher
Conrad-Gröber-Str. 4
78464 Konstanz
07531/94 26 644
www.michaelstreicher.de
www.wechseldenken.de

In Kooperation mit qualifikation N
Erstellt von Ladina Bissinger

Fotos von unsplash.com:
Geoffrey Arduini
Jacek Dylag Mmar
Jonathan Borba
Ting Tse Wang
Toa Heftiba
Christian Gertenbach
Blubel

Chuttersnap

Fit und klima-freundlich unterwegs!

Wie klimafreundliche Mobilität mehr Bewegung in den Alltag bringt

Michael Streicher
Sport-/Physiotherapeut Manualtherapeut Ernährungsberater

WECHSEL denken GO Green Office UNI KONSTANZ

Klimaschutz und Mobilität

Die Klimakrise ist eine der größten Bedrohungen für die Menschheit – ganz besonders für unsere Gesundheit. Hitzewellen, Dürren, Starkregenfälle und andere extreme Wetterereignisse werden immer häufiger und zerstörerischer. Daher ist der globale Temperaturanstieg so gering wie möglich zu halten!

Um den CO2-Ausstoß zu begrenzen, spielt Mobilität eine wichtige Rolle. Etwa 19 % aller CO2-Emmissionen in Deutschland entstehen durch den Sektor Verkehr - der größte Teil durch PKWs und LKWs. Auch dem Stadtbild, dem Flächensparen und der Luftqualität schadet der viele Autoverkehr. Eine Mobilitätswende ist dringend nötig!

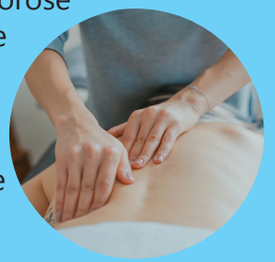
Nachhaltige Mobilität heißt vor allem ein starker Ausbau sowie verstärkte Nutzung alternativer Verkehrsträger. Dazu kann jede*r Einzelne beitragen.

Gesund durch Bewegung

Klimafreundliche Mobilität hat nicht nur langfristig positive Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, sondern nutzt auch ganz direkt jeder einzelnen Person, die ihr Mobilitätsverhalten verändert!

Denn wir bewegen uns zu wenig! Und das, obwohl Bewegungsmangel für unseren Körper äußerst schädlich und Ursache vieler Zivilisationskrankheiten ist. Fordern wir unseren Körper nicht ausreichend, bauen Herz und Muskeln ihre Leistungsfähigkeit ab und das Risiko für chronische Krankheiten, Herzinfarkte und viele andere Beschwerden steigt an.

Mehr Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad können dem entgegenwirken. So wird mehr Bewegung im Alltag zu einer festen Gewohnheit!

Mehr Bewegung kann zahlreiche Krankheiten und Beschwerden vorbeugen oder lindern:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Übergewicht und Diabetes Typ 2
- Arthrose und Osteoporose
- Stress und psychische Erkrankugen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme