



Selbsthilfegruppe
Neurodermitis und Psoriasis
Ostheim v. d. Rhön

In Anlehnung an
das Tomesa
Konzept

Bewegung und Gesundheit

Ausdauersport

z. B. Bewegungen an der frischen Luft und Licht u.a. Spaziergehen, Nordic Walking, Radfahren

Ausdauer

Koordination

Beweglichkeit


Kraft




Selbsthilfegruppe
Neurodermitis und Psoriasis
Ostheim v. d. Rhön

Wirkung von Bewegung

Regelmäßige Bewegung und mäßiger
Intensität

- 
- ❖ Verbesserung der Ausdauer
 - ❖ Muskelkraft des
 - ❖ Körpergewichtes

- 
- ❖ Verminderung von Herz und Gefäßkrankheiten
 - ❖ Übergewicht
 - ❖ Knochenentkalkung



**Selbsthilfegruppe
Neurodermitis und Psoriasis
Ostheim v. d. Rhön**

In Anlehnung
des Tomesa-
Konzept

Vorbeugende Maßnahmen

**Passende Kleidung verhindert zusätzliche
Schädigung der Haut durch scheuern und
klemmen**

**Intensität der Übung verhindert
übermäßiges transpirieren was Juckreiz
steigernd wirkt.**



Selbsthilfegruppe
Neurodermitis und Psoriasis
Ostheim v. d. Rhön

In Anlehnung
des Tomesa-
_Konzeptes

Vor- und Nachsorge
der Haut beim Sport

Pflege der Haut

Vor dem Sport: z.B.
Verwundbare Stellen bedecken

Nach dem Sport: z. B.
Kurz Duschen und die Haut gut
einfetten!



Selbsthilfegruppe
Neurodermitis und Psoriasis
Ostheim v. d. Rhön

Anlehnung
Tomesa-
Konzeptes

Wirkung von Beweglichkeit

Psychische und Kognitive Wirkungen

Stressabbau

Verbesserung des
Wohlbefindens

Steigerung der
Gedächtnisleistung



Selbsthilfegruppe Neurodermitis und Psoriasis Ostheim v. d. Rhön

In Anlehnung
des Tomesa _
Konzeptes

Tipps

- Entscheiden Sie sich für die Aktivität die Ihnen Spaß macht und zu Ihnen passt.
- Sehen Sie sich es einmal an, bevor Sie sich entschließen mitzumachen.
- Treiben Sie Sport vorzugsweise mit anderen, das ist gesellig und motivierend.
- Besprechen Sie Ihre Bewegungsauswahl gegebenenfalls mit Ihrem Arzt bevor Sie beginnen.