

# Herzlich willkommen!

Wir sind ein Team von Forschenden an der Berner Fachhochschule. Zusammen mit Kolleginnen und Kollegen aus der Praxis haben wir diese App für Sie entwickelt. Beteiligt waren Expert\*innen aus den Bereichen Schlaf, Ernährung, Physiotherapie, Sport-/Bewegungswissenschaft, Psychologie und Achtsamkeit. Die App beinhaltet ein 12-wöchiges Programm. Mit diesem Programm wollen wir Ihnen die Möglichkeit bieten, Ihr Wohlbefinden durch Ihren Lebensstil zu beeinflussen. Es gibt Belege, dass die Bereiche Schlaf, Essen & Trinken, Bewegung und Entspannung einen Einfluss auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit haben können. So wollen wir Wege zu einem gesunden Schlaf aufzeigen, Freude für eine ausgewogene Ernährung bereiten, angenehme Gefühle durch Bewegung ermöglichen und Techniken zum bewussten Umgang mit Stress und Anspannung vorstellen.

Der Lebensstil ist stark von Gewohnheiten geprägt. Gewohnheiten zu ändern kann eine grosse Herausforderung sein. Und vielleicht möchten Sie auch gar nichts ändern, sondern einfach etwas Neues dazu lernen und allenfalls ausprobieren. Indem Sie die App nutzen, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und setzen sich bewusst mit Ihrem Lebensstil auseinander.

Grundsätzlich funktioniert die App so, dass Ihnen zu einem Thema Wissen vermittelt wird, Übungen zum Ausprobieren vorgeschlagen werden und Sie zum Nachdenken über die gemachten Erfahrungen angeleitet werden. Alles basierend auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Ergänzend gibt es immer wieder passende Tipps für den Alltag. Da unser Verhalten zudem stark von Gefühlen geprägt wird, werden Sie aufgefordert Ihre Erlebnisse oder «Erfolge» festzuhalten, zu feiern und mit anderen Menschen zu teilen. Denn auch tragende soziale Beziehungen gehören zu einem gesunden Lebensstil.



## Bewegung

Unser Motto lautet: Jede Bewegung zählt! Wir machen ein Angebot an Übungen, vermitteln auch etwas Wissen und helfen Ihnen insbesondere angenehme Gefühle vor, während oder nach der Einheit bewusst wahrzunehmen.

2-mal pro Woche erhalten Sie die Möglichkeit für ein ganzheitliches Training und ein Herz-Kreislauf-Training (Ausdauer). Es ist also ein regelmässiges strukturiertes kostenloses Trainingsprogramm. Das Trainingsprogramm ist an Ihr Fitnessniveau angepasst. Falls Ihnen das Training zu leicht oder zu intensiv sein sollte, haben Sie immer wieder die Möglichkeit die Intensität anzupassen.

Das ganzheitliche Training beginnt mit dem Aufwärmen. Hier kann jeweils eine von 3 Möglichkeiten frei gewählt werden. Anschliessend folgen das ganzheitliche Training und ein paar Erholungsübungen. Dabei werden die Beine, der Rumpf und die Arme trainiert. Sie trainieren Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Die Übungen werden genau angeleitet, damit die Übungsausführung stets

korrekt erfolgt. Das Training dauert zwischen 15 und 45 Minuten. Die Dauer nimmt über das Programm hinweg tendenziell zu. Die Übungen werden auch anspruchsvoller. Alle 2 Wochen ändert ein Teil der Übungen. Als Hilfsmittel brauchen Sie lediglich einen Stuhl. Bei gewissen Übungen werden Zusatzgewichte (z. B. gefüllte Flaschen) oder ein Hocker benötigt. In diesem [Video](#) werden die wichtigsten Aspekte noch einmal erklärt.

Die Sicherheit und Ihre Gesundheit gehen immer vor! Ein absolutes Trainingsverbot gilt bei Fieber und aussergewöhnlichen neu aufgetretenen Symptomen wie Schwindel, Taubheitsgefühl, Übelkeit oder jeglichen Schmerzen. Bei Unsicherheit besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt/ihrer Ärztin oder Ihrer medizinisch geschulten Vertrauensperson. Bei akutem Auftreten aussergewöhnlicher Symptome wie zum Beispiel starker Atemnot, Brustschmerzen, Schwindel oder Verwirrtheit unterbrechen Sie das Training unverzüglich und holen Sie sich Hilfe, z. B. über den **Notruf 144**.



## Essen & Trinken

Im Bereich Essen & Trinken ist unser Ziel, Ihnen Wege zu einer ausgewogenen Ernährung aufzuzeigen, die den Bedürfnissen im Alter angepasst ist. Dazu erwartet Sie 2-mal pro Woche eine Einheit zu Essen & Trinken. Darin gibt es Texte zum Lesen oder Gespräche zum Hören, Aufgaben zum Ausprobieren sowie zur Selbstreflexion und Tipps für den Alltag. Eine Einheit dauert zwischen 5 und 20 Minuten.



## Schlaf

Für den Bereich Schlaf ist unser Ziel, Ihnen dabei zu helfen, Ihre Schlafgewohnheiten zu verbessern und damit zu Ihrem Wohlbefinden beizutragen. Dazu erwartet Sie 2-mal pro Woche eine Einheit zu Schlaf und dem Umgang mit häufigen Schlafproblemen. Die Inhalte können Sie in Form von Gesprächen hören. Die

Gespräche haben wir zudem in kurzen Texten zusammengefasst. Des Weiteren gibt es immer wieder Aufgaben zum Ausprobieren sowie zur Selbstreflexion und Tipps für den Alltag. Eine Einheit dauert zwischen 5 und 20 Minuten.

Der Teil Schlaf dauert insgesamt 6 Wochen. Anschliessend folgt für 6 Wochen das Thema Entspannung & Achtsamkeit.



## Weitere Informationen

Einen Brief, oder «Newsletter», wie diesen erhalten Sie jeden Sonntag. Darin sind wichtige Aspekte zusammengefasst und weiterführendes Wissen wird vermittelt.

Zum Abschluss weisen wir Sie noch auf das Handbuch zur App hin. Darin sind die Handhabung und alle technischen Aspekte erklärt. Sie finden das Handbuch [hier](#).

## Am Montag geht es los!

Wir wünschen Ihnen allen von Herzen, dass Sie durch die Benutzung der App angenehme Gefühle durch Ihren bewussten Umgang mit dem Lebensstil erleben dürfen.

