

Impuls 07 - 25 Jahre - 25 Impulse

11.05.2026, 06:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 07 - Neuro-Athletik

Impuls: Neuroathletik

1. Das Key-Statement

„Bewege dich klüger, nicht härter“

2. Der Wissensblock

Neuroathletik verbindet Erkenntnisse aus Neurowissenschaft und Trainingslehre. Im Mittelpunkt steht die Annahme, dass das Gehirn jede Bewegung steuert und bewertet. Muskeln setzen nur um, was das Nervensystem vorgibt. Wenn Sinnesinformationen – etwa aus Augen, Gleichgewicht oder Körperwahrnehmung – ungenau sind, reagiert der Körper oft mit Schutzmechanismen: eingeschränkte Beweglichkeit, Unsicherheit oder sogar Schmerz. Neuroathletisches Training setzt genau hier an. Durch gezielte Übungen für Augen, Gleichgewicht und Koordination wird die Qualität der Informationen verbessert, die das Gehirn erhält. Das Resultat kann eine effizientere Bewegung, bessere Stabilität und mehr Leistungsfähigkeit sein. Besonders spannend ist, dass viele Übungen einfach, kurz und ohne großen Aufwand in den Alltag integriert werden können.

3. Der präventologische Perspektivwechsel

Müssen wir nun härter trainieren? Nein, nur klüger! Neuroathletik ändert nur den Fokus: Weg von reinem Muskeltraining hin zur Steuerzentrale des Körpers. Das Nervensystem wird frühzeitig „geschult“, bevor Beschwerden entstehen. Statt Symptome zu behandeln, wird die Ursache adressiert – eine unzureichende Verarbeitung von Sinnesreizen. Das eröffnet neue Wege für Gesundheitsförderung, gerade im Arbeitskontext mit viel Sitzen und einseitigen Belastungen.

4. Der Alltagstipp

Drehen Sie den Kopf nach rechts und links, merken Sie sich, wie weit Sie kamen. Machen Sie Augenliegestütze: Halten

Sie Ihren Daumen vor sich und führen Sie ihn langsam zur Nasenspitze, während Ihre Augen dem Objekt folgen. Dann wieder entfernen. 8–10 Wiederholungen fördern die Augenmuskulatur und verbessern die visuelle Wahrnehmung. Drehen Sie dann wieder den Kopf. Überrascht? – ein kleiner Impuls mit großer Wirkung!

Angaben zum Mitglied:

- **Name:** Verena Tophofen
- **Ort:** Mönchengladbach
- **Schwerpunkt:** Betriebliche Gesundheitsförderung und Ayurveda
- **Website:** www.verena-tophofen.de

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/nordrhein-westfalen/tophofen-verena?highlight=WyJ2ZXJlbnEiXQ==>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

www.praeventologe.de/

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1308611/Impuls-07-25-Jahre-25-Impulse.html>