



Ihr Körper freut sich ab sofort über eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung.

Er freut sich noch mehr, wenn Sie ihn auch stärken und gut zu ihm schauen.

In einer gesunden, vorhandenen Muskulatur haben Sie zusätzlich ein Immunsystem, das bis zu 400 Botenstoffe zur Heilung von Schmerzen abgeben kann.

«Unsere Muskeln tragen uns durchs Leben»

Die gute Nachricht: Wir können beeinflussen, ob wir alt sind oder nur älter werden. Fitness-Pionier Werner Kieser über die Bedeutung des Krafttrainings für ein langes, selbstbestimmtes Leben.

Vor 50 Jahren eröffneten Sie das erste von 159 Fitness-Studios. Trainieren Sie mit 77 Jahren auch selbst noch dort?

«Noch» ist gut! Je älter man ist, umso wichtiger wird das Training. Ich trainiere zwei bis drei Mal pro Woche.

Mit 65 hatten Sie Kraftwerte wie als 25-Jähriger. Wie sind Ihre Kraftwerte heute? Im Frühling brach ich meinen Oberarmknochen und der ganze Oberkörper war während fünf Wochen fast zur Unbeweglichkeit gezwungen. Inzwischen habe ich meinen Zustand vor dem

Unfall nahezu wieder erreicht, aber welche maximalen Kraftwerte ich noch erreiche, weiss ich erst Ende Jahr. Ich rechne damit, dass diese jenen entsprechen, die ich mit 40 hatte.

Macht Ihnen das Training eigentlich Spass?

Man muss ins Fitness-Studio gehen, wie man sein Auto in die Waschanlage bringt. Krafttraining ist eine Hygienemassnahme zur Wartung des Körpers und zweimal dreissig Minuten pro Woche genügen, um einen Effekt zu erzielen. Das ist nicht lustig und auch nicht gerade angenehm. Aber es macht glücklich – und das ist entscheidend.

«Das Leben ist sinnlos – es sei denn, Sie selbst, und niemand anderer, geben ihm einen Sinn.»

Der Weg zum Glück führt über einen starken und gesunden Körper?

Absolut! Unser Körper muss intakt sein, damit wir frei sind für andere Dinge. Glücklich werden wir nur, wenn wir uns um den Gesundheitszustand unseres Körpers keine Gedanken machen müssen.

Egal, ob Joggen, Schwimmen oder Krafttraining? Oder spielt es für den Körper eine Rolle, wie man ihn fit hält?

Dass Krafttraining unter Sport subsummiert wird, ist etwa so falsch, wie wenn wir Kauen mit Zahnpflege verwechseln würden. Krafttraining muss – vergleichbar mit der Dentalhygiene – als präventive Massnahme betrachtet werden. Die Reihenfolge lautet: «Wer seine Kraft trainiert hat, kann sich Sport leisten.»

Wir Menschen werden immer älter. Wann erreichen unsere Muskeln ihren Leistungspeak?

Langzeitstudien zeigen, dass der Abbau der Muskulatur wie auch der Knochendichte schon mit 25 beginnt – vorausgesetzt, man unternimmt nichts dagegen. Während Sie dieses Interview lesen, gehen Tausende von Zellen in Ihrem Körper zugrunde – gleichzeitig werden Tausende neu gebaut. Mit dem Krafttraining fördern Sie die Aufbauprozesse auf Kosten der Abbauprozesse – das gilt für die Muskeln wie für die Knochen. Und übrigens: Sie tun damit auch gleich noch etwas für Ihr Gehirn.

«Krafttraining ist nicht lustig und auch nicht gerade angenehm. Aber es macht glücklich.»

Wie das?

Muskelarbeit erzeugt Myokine, das sind hormonartige Stoffe, die im Hirn langfristige Veränderungen mentaler Zustände verursachen. Ich habe mit 62 mein Studium in Philosophie und Wissenschaftsgeschichte in englischer Sprache begonnen und mit 72 abgeschlossen. Und daneben einen Konzern aufgebaut. Ohne regelmässiges Krafttraining hätte ich das wohl nicht geschafft.

Wann sollte man mit Krafttraining beginnen?

Idealerweise sollten Kräftigungsübungen schon im Kleinkindalter integriert werden, um eine gute Entwicklung des Bewegungsapparates zu gewährleisten. Natürlich sieht ein solches Training etwas anders aus. Mit beginnender Pubertät soll jedoch ein methodisches Krafttraining an Geräten aufgenommen werden. Meine Hypothese ist, dass die meisten üblichen Probleme im Erwachsenenleben wie Rücken- oder Knieschmerzen damit verschwinden oder zumindest ins höhere Alter verschoben werden.

«Gesundheit kennt kein Alter», so der Titel eines Ihrer Bücher. Versprechen Sie die ewige Jugend?

Nein. Was ich sage: Alt werden ist eine Sache, schwach werden, eine andere. Viele so genannte Altersbeschwerden haben ihre Ursache im Kraftverlust. Die Muskeln sind bis ins hohe Alter trainierbar, wie Studien mit 86- bis 96-Jährigen gezeigt haben. Aber was tun wir? Wir schonen die Alten zu Tode!

Lebt ein trainierter Mensch länger?

Ob ein trainierter Mensch länger lebt, kann ich nicht beurteilen; dass er besser und selbstbestimmter lebt, steht ausser Frage. Mit zunehmendem Alter wird man nicht nur schwächer, sondern in den meisten Fällen auch schwerer. Schwach und schwer ist eine unglückliche Kombination: Sie tragen immer schwerer an sich. Denn es sind ja ausschliesslich unsere Muskeln, die uns durchs Leben tragen. Letztlich sind die inneren Organe lediglich die «Diener» der Muskeln. Wenn diese nicht gebraucht werden, verkommen auch die inneren Organe und wir werden krank.

«Ob ein trainierter Mensch länger lebt, kann ich nicht beurteilen; dass er besser und selbstbestimmter lebt, steht ausser Frage.»

Wie erleben Sie das Altern und den körperlichen Zerfall ganz persönlich? Als permanenten Niedergang?

Im Gegenteil: Das Alter hat durchaus auch Vorteile. Der Leistungsdruck ist weg, die Lebensziele sind erreicht, jene Interessensgebiete, die oft etwas zu kurz kamen – in meinem Fall Philosophie, Literatur und Musik – können ausführlicher gepflegt werden.

Sie haben Ihre Firma Anfang dieses Jahr verkauft. Sind Sie als Pensionär in ein mentales Loch gefallen?

Nein, schliesslich war dieser Generationenwechsel frühzeitig geplant, vorbereitet und reibungslos durchgeführt worden. Meine erwähnten aussergeschäftlichen Interessensfelder bewahrten mich stets davor, vom Unternehmen in freudloser Weise vereinnahmt zu werden. Von einem «Burnout» – sprich Angst vor Anerkennungsverlust – blieb ich verschont.

Ist ein hohes Alter erstrebenswert?

Das ist Geschmacksache – solange einem das Leben gefällt, wird man auch im Alter Freude finden.

Sie sagten einmal: «Die Tätigkeit, die wir Leben nennen, besteht im Hinausschieben des Todes.» Stellt sich da nicht die Sinnfrage?

Das Leben ist sinnlos – es sei denn, Sie selbst, und niemand anderer, geben ihm einen Sinn.

Quelle: Werner Kieser, Kieser Training Veröffentlicht: swisslife.com

Die Vorgehensweise haben wir Ihnen in unserer Sprechstunde erklärt. Werden Sie zuerst schmerzfrei, kommen Sie dann in Bewegung, laufen Sie fusstechnisch korrekt auf den Fussballen (Vorfusslaufen), beginnen Sie zu joggen und dann kräftigen Sie Ihren ganzen Körper.

Muskeln sind wichtig bis ins hohe Alter

Muskeln sind längst nicht nur ein Schönheitsideal. Vielmehr machen sie aus vielerlei Hinsicht Sinn. Welche Vorteile Muskeln für den Körper darstellen, lesen Sie hier:

Wenn hier die Rede von Muskeln ist, sind natürlich nicht gleich die Muskelberge eines Bodybuilders gemeint. Doch wer ein regelmässiges Muskelaufbautraining betreibt, egal in welchem Alter und welches Geschlecht, kann in mehreren Punkten profitieren.

Wichtig: unsere Muskeln brauchen nicht langkettige tierische Proteine, sondern kurzkettige pflanzliche Proteine. **Immer mehr Spitzensportler essen heute vegan.** So haben Sie weniger Verletzungen, sind weniger krank und fühlen sich wesentlich besser und fitter. Suchen Sie in der Suchmaschine unter «Sportler vegan». Sie werden staunen...

Muskeln verbessern das Aussehen

Muskeln machen attraktiv. Aber auch wer ein paar Schwachstellen wie bspw. am Bauch, Po oder Arm hat, kann mit gezieltem Training viel erreichen und den Körper besser proportionieren. Wer sich in der Trainingsmaterie nicht so gut auskennt, sollte im Fitnessstudio einen Trainer aufsuchen und in Zusammenarbeit einen persönlichen Trainingsplan erstellen. Oder besuchen Sie einen Pilates-Einzelkurs.

Muskeln erhöhen den Kalorienverbrauch

Muskeln sind wahre Energieöfen und verbrauchen viel Energie – auch wenn wir schlafen. Dadurch steigt der Grundumsatz bzw. die tägliche Menge an verbrannten Kalorien. Ein Kilo Muskulatur verbraucht auch im Ruhezustand bis zu 100 Kalorien zusätzlich. Um effektiv Muskeln aufzubauen ist eine eiweissreiche Ernährung - **pflanzlich** - sehr wichtig. Doch da Muskeln schwerer als Fett sind, sollte man sich nicht wundern, wenn die Waage nach ein paar Wochen Krafttraining plötzlich mehr Gewicht anzeigt.

Bessere Körperhaltung durch Muskeln

Muskeln können mit einem Korsett verglichen werden, die eine aufrechte und gerade Haltung unterstützen. Ein entsprechendes Muskelaufbautraining stärkt und stabilisiert bspw. den Rücken und die Bauchmuskeln. Ideal für alle, die einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit nachgehen und so typische Beschwerden an der Wirbelsäule (Rückenschmerzen) vorbeugen.

Muskeln beugen vor

Zudem können Muskeln Schmerzen vorbeugen. Bei einer gut trainierten Rückenmuskulatur werden Bandscheibenprobleme und Rückenschmerzen verhindert, während gut trainierte Oberschenkelmuskeln vor Knieschmerzen schützen. Intrinsische Muskeln der Wirbelsäule entlang geben ihr halt.

Muskeln halten jung

Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskeln ab. Um diesem Prozess entgegenzuwirken hilft ein Muskelaufbautraining. Dadurch werden Knochen und Gelenke stabilisiert und die Leistungsfähigkeit auch im hohen Alter erhalten. Und dabei können auch im hohen Alter noch problemlos Muskeln aufgebaut werden. Doch vorher unbedingt Rücksprache mit dem Arzt halten.



Joggen, Nr. 1 der menschlichen Bewegung

Fusstechnisch natürlich korrekt auf dem Vorderfuss (Ballengang)

Das Herz wird leistungsstärker

Es pumpt mehr Blut durch den Körper. Die Fliesseigenschaft vom Blut wird optimiert. Das wiederum beugt Blutgerinnseln vor. Der Ruhepuls sinkt. Die Blutgefässe werden dehnbarer. Regelmässiges, vernünftiges Laufen senkt das Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben, um bis zu 40 Prozent. Herz-/Kreislauf wird gestärkt.

Beugt Osteoporose vor

Joggen stärkt die Knochen.

Stärkt die Psyche

Joggen baut Stresshormone wie Adrenalin ab. Adrenalin würde langfristig Blutgefässe angreifen. Durch die optimale Bewegung produziert der Körper Serotonin und Endorphine. Der Glückskick ist Ihnen sicher. Der Körper bildet mehr von einem Nervenprotein, das Demenz, Depression und Schizophrenie vorbeugt: Der sogenannte Brain Derived Neurotrophic Factor stärkt ausserdem kognitive Fähigkeiten.

Fördert den Stoffwechsel

Es verbessert den Stoffwechsel.

Verbessert die Atmung

Das Lungenvolumen nimmt zu. Wir atmen besser. Somit können wir die Leistung steigern. Wir fühlen uns besser und nach dem Lauf entspannter.

Schützt vor Allergien und Erkältungen

Joggen stärkt das Immunsystem, beugt Infektionskrankheiten vor und schützt vor Allergien.

Erhöht den Testosteronspiegel

Joggen erhöht den Anteil des Hormons Testosteron im Blut, das auch Frauen produzieren. Es macht dynamisch.

Reguliert den Insulinspiegel

Joggen bringt das natürliche Sättigungsgefühl zurück, weil es den Insulinspiegel reguliert.

Gewicht / Muskulatur / Gelenke

Mit der richtigen Technik (Ballengang) belastet Laufen das Knie nicht, sondern schützt es. Joggen senkt das Gewicht und dadurch auch die Belastung für die Gelenke. Ausserdem wirkt eine starke Beinmuskulatur unterstützend. Läufer haben, wenn sie sich noch gesund ernähren, eine hervorragende Knorpeldichte in den Knie- und Hüftgelenken.

Stärkt die Konzentration

Joggen erhöht die Konzentrationsfähigkeit, weil das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Hirnzellen werden beim Joggen produziert. Beugt mit einer gesunden Ernährung Alzheimer vor.

Verbessert den Schlaf

Trainierte schlafen besser und tiefer.

Schöne Haut

JoggerInnen haben eine straffere Haut. Bei gesunder Ernährung auch eine schöne natürliche Haut.

Weniger Kopfschmerzen und Migräne

JoggerInnen haben seltener Kopfschmerzen oder Migräne, weil beim Sport schmerzlindernde Stoffe ausgeschüttet werden und sich Verspannungen lösen.

Fett verbrennen

Ausdauersport verbrennt Fett, beugt Diabetes und anderen Krankheiten vor, die durch Übergewicht verursacht werden. Bei Übergewicht sollten Sie zuerst durch eine gesunde Ernährung massiv Gewicht verlieren. Erst dann macht Joggen Spass und ist risikofrei. Joggen Sie nie mit einem übersäuerten Körper. Das könnte zu einem Herzinfarkt führen!

Stärkt Muskeln

Joggen stärkt die Muskulatur im unteren Rumpfbereich und schützt vor Rückenschmerzen. Joggen stärkt die intrinsischen Muskeln der Wirbelsäule entlang. Unser Stamm im Körper. Wadenmuskeln werden zu unserem zweiten Herz und pumpt Blut besser zurück in den Körper.

Schadstoffe

Die Leber spült beim Joggen Schadstoffe schneller aus dem Körper.

Blutkörperchen

Beim Joggen steigt die Zahl der roten Blutkörperchen

JoggerInnen erkranken generell weniger, auch bei Krebs

All die oben erwähnten Vorteile sorgen dafür, dass JoggerInnen gesünder sind. Weniger an Krebs erkranken und bei Krebs eher wieder gesund werden. Das biologische Alter kann rund 12 Jahre gesenkt werden.

Vorfußlaufen! Wie macht's der Elefant?

Liegt vor mir das Röntgenbild eines Elefanten-Fusses. Krieg ich ganz grosse Äuglein. Erkenne ich wieder einmal die Wahrheit der Natur. Im Gegensatz zur Dummheit von uns Menschen. Was man da sieht? Zitiere ich einfach den Begleittext:

"Eigentlich läuft der Elefant nur auf den Zehenspitzen... ein Ballen aus fettreichem Fasergewebe puffert bei jedem Schritt das Gewicht ab. Sehnen und Bänder speichern Energie, wenn der Fuss aufsetzt und geben sie beim Anheben wieder frei. Der Elefant geht also wie auf Sprungfedern".

Auf deutsch: Er läuft auf dem Vorfuß. Der Elefant, ein Vorfußläufer? Hätten Sie das gedacht? Für mich eine innerliche Selbstverständlichkeit. Auch hier gilt, dass der liebe Gott wohl alles weiss. Aber sich nie hat vorstellen können, dass es mal Lebewesen geben würde, die mit der Ferse aufdonnern...

... die Schockwellen durch ihren ganzen Körper schicken. Und sich anschliessend bei sogenannten Fachleuten, die den Zusammenhang heute noch nicht kapiert haben, beschweren über die kaputten Knie. Schmerzende Hüften. Die kaputten Bandscheiben.

Jeder Elefant - sogar der - ist klüger.

War mir schon nach meinen ersten Laufschritten klar. Hab damals ein bisschen nachgedacht, nachgelesen und wusste: Der Mensch kann nur auf dem Vorfuß laufen. Erst die Erfindung der Absatz-Schuhe hat ihm **das Falsche** aufgezwungen, und gescheit, wie der Mensch ist, hat er das Falsche verteidigt. Verbissen. Immer wieder bis heute noch. Siehe die Gesundheitsschuhe, die überall gekauft werden. MBT, Kybun, Joya bis zu den chinesischen Billigstanbieter. Und die Menschen, die cleveren, kaufen wie wild...

Die Story ist endlos. Wissen Sie, wie die heute heisst? **Mittelfuss**. Konnten Sie im Spiridon (eine hochgeschätzte Laufzeitschrift), konnten Sie auch in der Titelstory Stern ("Volkskrankheit Laufen", wie typisch) nachlesen.

Man gibt zwar zu, dass die Sache mit dem Fersenaufprall Unfug war, dass all die hochgerüsteten Klumpschuhe Unfug waren, behauptet aber immer noch: Vorfußlauf ist zu schwierig. Geht nicht. Man möge bitte Mittelfuss laufen.

Schlag ich einfach ein Anatomiebuch auf. Mittelfuss gibt es gar nicht. In der Mitte des Fusses ist eine Wölbung nach oben. Auf einer Wölbung kann man ja wohl nicht aufprallen, oder?

Wieso dann Mittelfuss? Das behaupten heute alle die, die mit hochrotem Kopf eingesehen haben, dass ihr Fersenaufprall wohl ziemlicher Unfug war, die es aber nicht über sich bringen, das auch zuzugeben. Mittelfuss ist eine peinliche Ausweichstrategie.

Aber was soll's. Jeder laufe so, wie er mag. Bloss soll er sich über die Folgen bitte nicht beschweren. Bei der Gelegenheit: Ist ihnen klar, dass sie auf der Ferse gehen? War das wirklich ursprünglich so gedacht? Jeder Elefant lacht Sie aus.

Text: Dr. Strunz

Anmerkung: Elefanten, die von Menschen geplagt werden, latschen wie wir Menschen auf der Ferse herum.

Wandern und Joggen für Anfänger oder Wiedereinsteiger

Bei starkem Übergewicht und bei Herz-Kreislauf-Beschwerden besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt. Es ist in unseren Augen nicht sinnvoll mit 10 und mehr Kilo Übergewicht mit Joggen zu beginnen. Nehmen Sie zuerst einige Kilos ab und beginnen mit Wandern.

Ob Sie nun wandern oder joggen - Sie brauchen dafür vorhandene und gesunde Fussmuskeln. Tragen Sie deshalb keine MBT- oder ähnliche Schuhe, resp. die zur Zeit überall erhältlichen «Gesundheits-»Schuhe mit hohen, weichen, federnden, (abgerundeten) Sohlen. Egal was hier angepriesen wird. Diese Schuhe ersetzen Ihre Fussmuskeln, die sich immer mehr zurückbilden. Sie spüren dann ein Fussbrennen und/oder jeden kleinsten Schlag in Ihren Fuss-, Knie-, Hüftgelenken sowie im Lendenwirbelbereich.

Mit den Fussmuskeln tragen Sie Ihr gesamtes Gewicht und federn es auch ganz normal ab. So entstehen keine Schläge in den Gelenken.

Beginnen Sie immer langsam (wandern oder joggen). Wärmen Sie Ihren Körper vorher mit einigen einfachen Übungen auf und dehnen Sie ihn sanft, so wie wir es Ihnen in unserer Sprechstunde gezeigt haben. Nicht überdehnen!

Natürliches Gehen mit dem Ballengang

Wenn Sie sich zurück erinnern, wie Sie als Kleinkind gelaufen sind, kommt Ihnen nur eines in den Sinn: Sie sind auf den Fussballen oder sogar auf den Zehenspitzen gelaufen. Erst im Laufe der Zeit haben Sie den Fersengang Ihren Eltern abgeschaut und nachgemacht. Leider, denn bei jedem Fersen aufsetzen erschüttern starke Schläge Ihren Körper, spürbar bis in den Kopf. Dass das nicht gesund sein kann, leuchtet sicher jedem ein. Zum Vergleich: Machen Sie doch einmal ein paar Schritte, ohne Schuhe, im Fersen- und dann im Ballengang. Spüren Sie den Unterschied von Erschütterung und schonendem Gehen? Den Boden fühlen nicht schlagen!

Ja aber, wenn nicht mit der Ferse, was ist dann mit dem abrollenden Fuss, werden Sie jetzt fragen. Da können wir nur antworten: Müsstest wir abrollen, hätten wir von unserem Schöpfer Rollfüsse bekommen.

Fazit: Üben Sie den urzeitlichen Ballengang und Sie werden den angenehmen Unterschied innert kurzer Zeit bemerken: Leichtes, lockeres Gehen mit dem für den ganzen Körper natürlichsten und schonendsten Gang!

Wandern

Falls Sie kaum wandern oder spazieren gehen, fangen Sie langsam damit an: zuerst 1/4 Stunde, dann 1/2 Stunde usw.

Achten Sie darauf, dass Sie bald zügig wandern und dabei auch die Arme (mit-)bewegen. So erreichen Sie eine geschmeidige Bewegung des ganzen Körpers.

Meiden Sie Nordic Walking, Gewichte an Armen oder Beinen oder anderes Zeug. Gehen Sie normal - wie ein Mensch läuft! Sie brauchen dafür keine Trends mitzumachen, brauchen also keine spezielle Kleidung usw. Nur gute Wander- oder Laufschuhe, ab ca. 100 Franken. Keine Billigstlatschen aus Plastik oder Gummi!

Stöcke brauchen Sie höchstens zur Sicherheit im Berggebiet oder ab einem gewissen Alter als Sturzprävention!

Suchen Sie sich Feld- und Waldwege, auch über Stock und Stein. So schärfen Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Schritte werden sicherer und sicherer, auch im Alltag.

Joggen

Beim Joggen sind vorhandene Fussmuskeln noch wichtiger. Sie federn Schläge ab und schonen so Ihre Gelenke.

Beginnen Sie zu Hause, an Ort und Stelle. Sie brauchen dafür kein Laufband und keinen Stepper. Joggen Sie barfuss 5 Minuten. Geben Sie zwischendurch so richtig «Gas». Bewegen Sie Ihre Arme im Takt gut mit. In den nächsten Tagen steigern Sie je nach Befindlichkeit auf 10, 15, 20 Minuten.

Nach etwa 5 Minuten kommen Sie ins Schwitzen. Das ist gut so!

Beim Joggen und nur beim Joggen erreichen Sie die tief liegenden Muskeln, die wieder lernen müssen miteinander korrekt zu «spielen».

Zu Beginn kann Schwindel auftauchen. Keine Angst, das ist eine normale Reaktion - Kopf und Hirn werden wieder einmal richtig durchblutet. Schütteln Sie den Kopf ein paar Mal hin und her, in der Regel verschwindet dann der Schwindel.

Nicht mit übersäuertem Körper joggen!

Joggen in der freien Natur

Beginnen Sie mit nur wenigen Minuten. 2 Minuten reichen für den Anfang. Schauen Sie dann - vor allem am nächsten Tag - wie Ihr Körper reagiert. Haben Sie mehr oder weniger Schmerzen - oder gar keine?

Spüren Sie mehr Schmerzen, dann pausiere Sie unbedingt für 1 - 2 Tage und dann am 3. Tag joggen Sie wieder 2 Minuten.

Steigern Sie langsam auf 5 Minuten und mehr. Ideale Laufzeit wäre später eine halbe Stunde. Sie können jedoch auch eine Stunde wandern und zwischendurch immer mal wieder joggen.

Achten Sie immer darauf, wie Ihr Körper reagiert. Er, resp. Ihre Muskeln sagen Ihnen, wie Sie mit ihm (oder Ihren Muskeln) korrekt umgehen (müssen).

Haben Sie seit Monaten, Jahren oder Jahrzehnten zu wenig bis keine Bewegung, brauchen Sie wesentlich länger bis alle Muskeln gut miteinander harmonisieren. Streikt nur ein Muskel, z. B. durch Fehlspannungen, Über-/ Unterbelastung so taucht sofort wieder ein Schmerz auf.

Erst wenn Sie dieses Ziel erreicht haben, werden Sie ohne Schmerzen leben und Ihren Körper auch belasten können. Gehen Sie täglich eine Stunde wandern, oder eine halbe Stunde joggen und machen Sie zu Hause zusätzlich noch mind. eine halbe Stunde Übungen (Kraft, Gymnastik) und dehnen Sie Ihren Körper schonend. Am besten vor dem Wandern/Joggen und danach nochmals, je 10 - 15 Minuten.

Wie können Sie gut entspannen? Mit Training!

In den letzten Jahren treib ich mich viel in Wellness-Hotels rum, hören wir immer wieder.

Da wird massiert, gestreichelt, gesalbt und geölt. Hauptbeschäftigung gestresster, leicht übergewichtiger Menschen mit ziemlich viel Geld. Den ganzen Tag.

Versteh ich. Versteh ich wirklich gut. Gibt es etwas wohligere, als eine Stunde sanft massiert zu werden? In den Halbschlaf zu gleiten? Die Muskeln völlig zu entspannen? Mir scheint, das Ganze erfüllt seinen angekündigten Zweck.

Leider nur kurz. Sie wissen genau, dass Sie nach einer Massage am nächsten Tag die „gleichen Verspannungen“ haben. Dauereffekt sehr selten. Sehen Sie: Deshalb missfällt mir diese komplette Passivität.

Weil es einen anderen, einen eleganteren Weg gibt, das Ziel der Erholung, der Entspannung zu erreichen auf einem ganz anderen Niveau. Wesentlich effektiver und... besonders nachhaltig.

Der andere Weg heisst Training. Leider. Da muss man etwas tun. Was dann aber alles passiert, möchte ich Ihnen einmal so kurz wie möglich zusammengefasst darstellen.

- Training im Sauerstoffüberschuss (leicht, locker, lächelnd) ist der Schlüssel für ein gesundes Herz, einen gesunden Kreislauf. Aber eben genauso für ein gesundes Hirn.
- Natürlich ist körperliches Training anfangs mehr Arbeit als Spass.
- Aber mit ein bisschen Übung beginnt für jeden von uns die Überraschung: Man findet Freude daran, und schliesslich wird man sogar abhängig.

Regelmässiges aerobes Training verändert nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist, Ihre Seele. Es stimmt heiter und entspannt, es stimuliert, bringt gleichzeitig innere Ruhe, es lindert Depression und löst Stress in Nichts auf. Tatsächlich wurde in genügend klinischen Studien bewiesen, dass körperliches Training

- Angststörungen
- Klinische Depressionen

erfolgreich bekämpft. Wie das funktioniert? Zwei Erklärungen:

- Training wirkt auf neurochemischer Basis. Es senkt Stresshormone ab, wie zum Beispiel Adrenalin und Cortisol. Es stimuliert Endorphine, also körpereigene Schmerzlöser und Stimmungsaufheller.
- Auch Verhaltensfaktoren tragen bei zum emotionalen Gewinn durch Training: Wenn der Bauch schmilzt, Kraft und Ausdauer wächst, verbessert sich das Selbst-Image.

Man erntet Gefühle wie Beherrschung und Kontrolle, Stolz und Selbstbewusstsein.

Der neu gewonnene Antrieb und die Energie hilft zusammen mit der Disziplin regelmässigen Trainings, um auch im beruflichen Leben Ziele zu erreichen.

Gerne übersehen, dafür umso wichtiger, ist die Möglichkeit, durch Sport

- „Allem“ zu entfliehen.
- Fern vom Alltag zu sich selbst zu finden.
- Freunde zu gewinnen, Netzwerke aufzubauen (Sportverein).

Sie müssen sich nicht festlegen. Praktisch jede Art von aerobem Training hilft. Am besten scheint zu wirken die rhythmische Benützung möglichst grosser Muskelgruppen. Wird übrigens

„muscular meditation“

genannt. Bestes Beispiel strammes Walking (ohne Stöcke) oder Joggen, fusstechnisch korrekt. Natürlich auch Skilanglauf. Radfahren in hügeligem Gelände tut's auch. Und wenn Sie dann nach dem Sport sogar noch ein bisschen stretchen... dann entspannen Sie dabei nicht nur die Muskeln, sondern auch Ihren Geist.

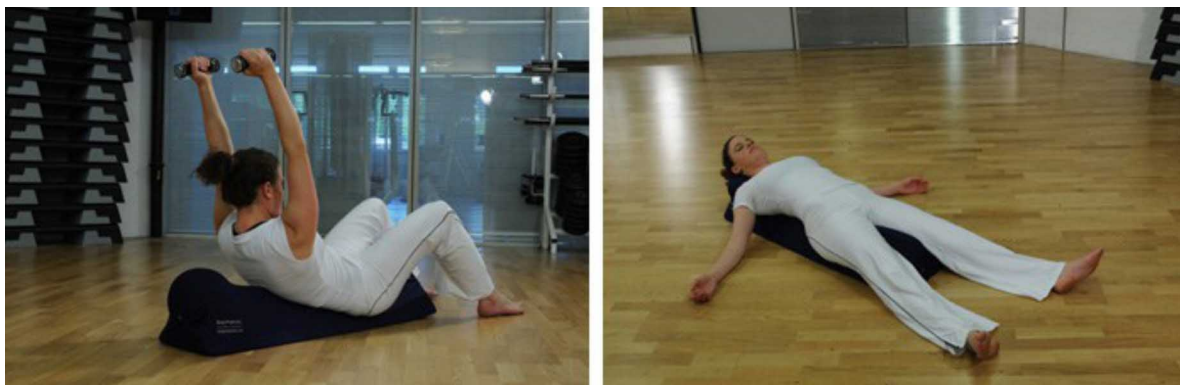
Quelle: Harvard Medical School, Feb. 2011

Verspannungen im ganzen Rücken-, Schulter-, Nacken- und Kopfbereich perfekt lösen, Rückenhaltung korrigieren, Muskeln stärken und geistig wie körperlich entspannen

Besser als Rolfing, Feldenkrais oder Jacobson! Viel besser!



In nur 10 Minuten eine bessere Haltung einnehmen, ohne dass Sie etwas machen müssen. Die Wirbelsäule wird ausgerichtet, verhärtete Muskeln lösen sich.



Nur mit dem Liegen auf dem Body Prohpylaxx verbessert sich Ihre Haltung. Ihre verspannten Muskeln lösen sich... Sie stehen nachher gerade, ohne «Buggeli». Natürlich können Sie zusätzliche Übungen machen...



**Zuerst entspannen und verhärtete Muskeln lösen –
dann mit einem leichten Training (Bewegungen) mit dem Body-Propylaxx beginnen.
Das tut richtig gut...**

**Der Brustkorb öffnet sich und deshalb kann man mit dem Body Propylaxx perfekt
meditieren (tief ein- und ausatmen).**

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.schmerzexperten.ch/>

Stress ist nicht DAS Problem. WIR SELBER sind das Problem.

**bioRelaxx hilft gezielt und dauerhaft gegen Stress und Burnout!
Sie brauchen nur täglich wenige Minuten so atmen und Sie erreichen:**

Erstens wird der Parasympathikus gestärkt, zweitens werden Sie durch die
Erfolgsspeicherung im Unterbewusstsein sicherer, denn Sie wissen nun genau, dass Sie
sich vom Stress befreien und wie Sie das erfolgreich tun können.

Parasympathikus und Sympathikus befinden sich schliesslich wieder im Gleichgewicht. Als
Folge können Sie leistungsfähig sein, wenn es darauf ankommt, und danach schnell wieder
zur Ruhe zurückfinden. Dauerstress wird vermieden, Burnout bekämpft, beziehungsweise
vorgebeugt.

Das Beste für Ihr Smartphone, das einen echten Nutzen hat:



Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.biorelaxx.de/>