

## NEWSLETTER 2/19

**„Fortschritt ist unmöglich ohne Veränderung und diejenigen, die nicht imstande sind ihre Sinne zu wandeln, werden nichts verändern.“**

*-George Bernard Shaw-*

**Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportinteressierte**

Oftmals möchten wir bestimmte Dinge im Leben anders machen. Und haben gleichzeitig Angst vor den Veränderungen. Diese Pattsituationen aufzulösen, ist keine leichte Aufgabe. Vor allem lassen sich diese inneren Konflikte nicht nur durch Nachdenken auflösen.

Die wesentliche Herausforderung ist ein Umdenken bei der Sicht persönlicher Probleme wie Zeitmangel, Burnout, Perfektionismus u.ä. Diese sind nur zum Teil durch äußere Faktoren bestimmt. Wesentlicher sind die dazu passenden Einstellungen und Verhaltensweisen des Menschen. Diese sind nicht leicht änderbar, weil das ungünstige Verhalten, das jemand korrigieren will, zu allererst eine kreative Lösung darstellt. Nicht eine Lösung für die aktuelle Situation sondern für einen inneren Konflikt.

Deswegen sind solche Verhaltensweisen, nehmen wir als Beispiel nur ständige Verspätungen oder das Aufschieben von Aufgaben nicht leicht zu ändern, obwohl das doch so einfach scheint. Der Betreffende muss erst einmal herausfinden, wofür er das Zuspätkommen oder das Hinausschieben eigentlich „braucht“.

Wenn man allein nicht weiterkommt und trotzdem etwas verändern möchte, wenn man also Bücher gelesen hat, nachgedacht hat, Freunde gefragt hat und die empfohlenen Maßnahmen entweder nicht angeht oder sie aus irgendeinem anderen Grund nicht greift, dann ist ein Coach oder Trainer gefragt.



## Veränderungs- und Motivationstipps!

Du weißt, dass Bewegung dir gut tun würde, schaffst es aber einfach nicht, dich aufzuraffen? Keine Ausreden mehr! Mit diesen Motivations-Tipps bekommst du den richtigen Kick, um sofort in die Schmerzfreiheit zu starten.

### **Tipp #1: Ändere die Perspektive**

Wie kann man sich denn bei so viel Trägheit überhaupt auch nur die Zähne putzen, fragst du dich? Ganz einfach: Routine! Der innere, eingeübte Antrieb, das zu tun, was Dir beigebracht wurde, um gesund und der Gesellschaft erhalten zu bleiben. Und jetzt stell dir vor: Wie viel **leichter** wäre es doch, wenn Du Deine **Übungen** auch **als selbstverständlich ansähest!** Als eingeübte, in Fleisch und Blut übergegangene Abfolge und festen Bestandteil Deines Alltags. **Veränderung fängt da an, wo ein Umdenken stattfindet.**

Also, ändere den Blickwinkel! Betrachte Deinen täglichen Übungseinsatz nicht als lästige Pflicht, sondern die Übungen ganz lässig als selbstverständliche Bewegungen in deinem Leben. Zähneputzen gegen Karies, Duschen gegen Unwohlsein, Essen und Trinken für mehr Energie – das machst du doch auch für deine Gesundheit! Lass deshalb zu, dass deine Übungen zur Gewohnheit werden, und du wirst sehen: **Abwechslungsreiche Bewegung erweist sich für Dich ganz schnell als ein Stück Lebensqualität, auf das Du nie wieder verzichten möchtest.**

### **Tipp #2: Sei ein Querdenker**

**Du bringst am Tag die Tastatur zum Glühen:** Dann stell Dir Deine Übungs-Matte und deine Faszienrollen neben deinen Schreibtisch und hab immer gemütliche Kleidung da. Hast du ein eigenes Büro? Super! Ansonsten beleg doch einen ungenutzten Konferenz-Raum oder einen anderen ruhigen Platz. Viele Übungen, wie die gegen Fingerschmerzen oder das Karpaltunnel-Syndrom, kannst du auch locker am Tisch machen oder dich im Sitzen gegen Kopfschmerzen dehnen.

☐ ➔ **Du legst täglich hunderte Kilometer zurück:** Mache Rast! Du solltest sowieso nicht mehr als zwei Stunden am Stück Autofahren. Und je länger du fährst, desto länger sollten auch die Pausen sein. Also, nicht nur tanken und — am besten etwas Vollwertiges — essen, sondern auch raus ins Grüne und alles mitnehmen, was du zum Üben brauchst! An der frischen Luft ein paar Rückenübungen und die Beine vertreten – das weckt deine Lebensgeister und bringt deinen Kreislauf wieder in Schwung.

☐ ♂ **Du werkelst jeden Tag an Häusern, im Garten oder auf der Straße:** Höchste Zeit, Abwechslung ins ständige Bücken, Heben, Hämmern und Sägen zu bringen. Auch hier findest du bestimmt locker ein passendes Fleckchen zum Üben. Gerade Gärtner und Handwerker sind Berufsgruppen mit einem hohen Belastungsgrad für den Rücken, was auf Dauer Schmerzen verursachen kann. Umso wichtiger sind die richtigen Ausgleichs-Übungen gegen Rückenschmerzen! Schnell, einfach und im Stehen ausführbar.



☐♂ **Du stehst dir jeden Tag die Beine in den Bauch oder bist nur am Flitzen:** Oh weh! Krankenpfleger, Friseurinnen & Co. sind ständig auf Achse und sitzen kaum. Das geht nicht nur in die Beine, sondern auch zulasten der Knie und anderer Gelenke. Dann helfen dir Übungen ganz bestimmt, um deine Beine wieder zum Stillstand zu bringen.

☐ **Die Kartoffel auf der Couch – das bist du:** Dann findest Du für Deine Übungen auf jeden Fall einen “Termin” in deinem Kalender. Das Beste am Trainieren zuhause ist doch, dass dir dort keine Grenzen gesetzt sind und du die freie Wahl aus unserer Übungs-Vielfalt hast. Nicht einmal die Glotze musst du ausmachen. Erhebe dich, leg die Matte davor und fang mit unseren Übungen einfach an. Wie wär’s, wenn du dann auch gleich mal deine Po-Schmerzen in Angriff nimmst? Zugegeben, manche Szenarien erfordern Selbstbewusstsein, die Übungen auch in der Öffentlichkeit zu machen. Aber betrachte sie als kleine Pausen und Entspannungs-Inseln im stressigen Alltag. Sei mutig, zeig dich. Du tust etwas für dich, deinen Geist, deinen Körper und das Wichtigste – gegen die Schmerzen!

*Auch kleine Veränderungen können viel bewirken! Manchmal hilft es schon, sich der einseitigen Bewegungen überhaupt bewusst zu werden, den Hammer mal anders zu schwingen, das Bein einfach waagrecht auf das andere zu legen statt nur übereinanderzuschlagen oder die Körperhaltung am PC im Auge zu behalten.*

### **Tipp #3: Teile dein “Leid”**

**Mache aus der Not eine Tugend und verbinde dich mit anderen, die sich etwas für ihre Gesundheit vornehmen.** Gemeinsam ist man stärker und überwindet leichter den inneren Schweinehund. Frage Freunde, Nachbarn und Kollegen und trainiert für eure persönlichen Ziele in Sachen Schmerzfreiheit!

Aber Achtung, lass dich nicht zu stark mitreißen oder unterkriegen, sollte jemand weiter sein oder besser vorankommen als du. Behalte stets ein Bewusstsein für deinen Körper bei und fühle deinen eigenen Wohlfühl-Schmerz. Lass dich bitte nicht aus der Ruhe bringen und mache deine Übungen gewissenhaft. Der richtige Partner wird dafür Verständnis haben. Und wer weiß, vielleicht bist ja sogar du der Profi deiner Gruppe und zeigst allen, wo’s langgeht. Bitte sei dann rücksichtsvoll.

### **Tipp #4: Nutze, was dir zur Verfügung steht**

Eine Matte ist nicht das Einzige, was dir helfen kann, Übungen mit einem guten Gefühl durchzuführen. Ein Handtuch z.B. um den Fuß gewickelt und die Enden gepackt, lässt sich die Ferse auf diese Weise ganz leicht näher an den Po heranzuführen. Das Beste daran: Sie hilft nicht nur, den Dehnungs-Grad im Bereich deines Wohlfühl-Schmerzes zu halten, sondern du kannst dich etappenweise steigern und deinen Erfolg messen. Und das alles, ohne dich zu überfordern. Als Alternative bieten sich je nach Übung auch ein Gürtel an.

Schreib dir deine Erfolge am besten auch gleich auf. Führe Buch darüber, wie weit du mit welcher Übung gekommen bist, um deine Fortschritte im Blick zu behalten und stets neue Motivation zu gewinnen.



Aber Dehnung ist nicht alles. Mit Faszienrollen und Faszienkugeln wird die Regeneration des Körpers gefördert. Das langsame Abrollen einzelner Körperpartien löst fasziale Verklebungen und muskuläre Überspannungen und sorgt für eine ordentliche Faszien-Durchsaftung mit frischen Nährstoffen. Das Gewebe wird dadurch wieder locker und elastisch.

### ***Tip #5: Mach dir deine Übungszeit, wie sie dir gefällt***

Jetzt aber los und raus aus den Federn! Statt sich auch noch das hundertste Schäfchen auf der saftigen Wiese auszumalen, denke lieber daran, dass **du die Wirklichkeit bist**. Du, dein Geist und Körper – aber vor allem **du und deine Schmerzen!** Also, führe dir deine Schmerzfreiheit wie der Esel die Karotte stets vor Augen und **schaffe dir für deine Übungszeiten umsetzbare Anreize**. Darf's beim Üben etwas Country-Musik sein? Schonungslose **Hollywood**-Action? Wie wär's denn mal mit energiegeladenen Gesangs- und Tanzeinlagen aus **Bollywood**? Oder doch lieber ein entspannter Podcast über Yoga, Ernährung und Achtsamkeit? Keine Sorge, ein gutes Fantasy-Hörbuch geht währenddessen natürlich auch.

Aber: Spiel aus deinem persönlichen Beschallungs-Programm etwas ab, das **nicht deine volle Aufmerksamkeit benötigt oder dich emotional zu stark mitreißen könnte**. Leichte Kost ist angesagt, damit du dich auch ganz auf deine Übungen konzentrieren kannst.

Gestaltest du dir deine Übungszeit also so, wie sie dir gefällt und du Körper und Geist am besten für die Bewegung öffnen kannst, kommst du deiner Schmerzfreiheit viel leichter näher!

Nun denn, welche Karotte darf's jetzt für dich sein?

### ***Tip #6: Denk an die Wirkung, die zwei Minuten Intensiv-Dehnen haben können***

Es ist tatsächlich so: Gerade die Intensität und Dauer der Dehnung bestimmt, wie gut Übungen gegen die Schmerzen wirken. Die Übungen setzen Reize für Muskeln, Faszien und Bänder, damit überhöhte Spannungen genommen und Gelenke geschützt werden.

Um den Körper aber nicht zu überfordern, ist es wichtig, die Stärke der Dehnungs-Reize zu kontrollieren. Eine Schmerzskala von eins bis zehn soll Dir dabei helfen, den individuell richtigen Schmerz für die Übung zu finden.

Spürst du eine leichte Dehnung, jedoch keinen Schmerz, dann bist du bei einer ganz laschen Eins. Steigere dich und ziehe stärker. Beginnt die Spannung größer zu werden und spürst du einen Dehnungs-Schmerz? Tja, dann bist du immer noch nicht oben angelangt, sondern erst bei einer Fünf. Es geht immer noch mehr. Bei einer Acht ist der Schmerz deutlich, aber wenigstens noch erträglich. Kannst du kaum entspannt einatmen und musst körperlich und mental kräftig gegenspannen? Dann bist du leider schon zu weit und bei der Zehn anlangt. Der optimale Wert liegt nämlich bei der Neun!

Du siehst, der Grad zwischen Wohlfühl-Schmerz und Überlastung ist schmal. Dennoch, mit ein bisschen Übung und Bewusstsein für deinen eigenen Körper kommst du schnell dahinter, in welcher Position und bis zu welchem Maß du Bein, Arm, Hüfte, Rücken oder Fuß bestmöglich dehnen kannst.



Aber warum zwei Minuten "Schmerzen leiden"? Naja, streng genommen sind es sogar zwei bis zweieinhalb Minuten! Unser Bindegewebe ist so ein starkes und lebendiges Konstrukt, dass sich Verklebungen nicht einfach nach zehn Sekunden auflösen. Der effektive Dehnungsreiz setzt erwiesenermaßen erst nach 30 Sekunden ein! In dieser Zeit lohnt es sich, immer tiefer in die Dehnung zu gehen und sich auf der Schmerzskala bis zur Neun hochzuarbeiten. Natürlich kannst du dich auch länger dehnen, jedoch ist der längere Zeiteinsatz kaum gerechtfertigt, da sich der Effekt im Verhältnis nur unwesentlich erhöht. Zwei bis zweieinhalb Minuten sind also vollkommen ausreichend.

*Quelle: Liebscher & Bracht*

### Ein heißer Tipp

Für die kalte Jahreszeit habe ich noch ein

#### Apfelpunschrezept

- 1 Orange
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Liter Apfelsaft- kann auch mit einem anderen Saft z.B. Birne gemacht werden
- 1 Stange Zimt, 1 Sternanis, 2 Nelken

Orange heiß abspülen, trockenreiben und dünn schälen. Orange auspressen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Apfel- und Orangensaft, mit Orangenschale, Ingwer, Zimt, Sternanis und Nelken aufkochen. Vom Herd nehmen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Den Punsch durch ein feines Sieb gießen und eventuell nochmals erwärmen.

### Trainingstermine 2020

<b>Nordic Aktiv Tage</b>	<b>18.01./25.01./01.02. und 08.02.2020</b>
<b>Lauftreff</b>	<b>jeden Donnerstag 19.00 bis 20.00 Uhr (ausser Ferien)</b>
<b>Fit-al</b>	<b>jeden Montag 20.00 bis 21.00 Uhr (ausser Ferien)</b>

***Bitte meldet euch rechtzeitig an,  
damit ihr und auch ich frühzeitig planen kann.***

### Anmeldung und Informationen

Bitte meldet Euch für jede Aus- und Fortbildung rechtzeitig an. Nutze dafür unser Anmeldeformular auf der Internetseite [www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)

Für Fragen und weitere Informationen stehe ich Euch gern zur Verfügung.

Richard Felbermeier 089-89 70 95 59

**Richard Felbermeier**  
Lochhausener Str. 229, 81249 München  
Tel: 089/89 70 95 59  
Mobil: 0177/570 10 65  
[www.gesundheitscoaching-muenchen.de](http://www.gesundheitscoaching-muenchen.de)  
[www.gc-muc.de](http://www.gc-muc.de)



Das ist erstmal eine Menge an Info's zum Lesen, aber ich hoffe auch interessant. Über ein Feedback freue ich mich immer und vor allem auch, wenn wir uns bei dem ein oder anderen Training sehen.

So, nun viel Spaß beim Lesen und bis bald.

**Richard**

## Impressum

Chefredaktion: Richard Felbermeier  
Gesundheitscoaching München  
Lochhausener Str. 229, 81249 München  
UST-Nr.: 184/20578, FA München III

Dieser E-Mail-Infobrief ist ein kostenloses Service-Angebot für Freunde, Kunden, Trainer, Geschäftspartner und Interessenten von Gesundheitscoaching München. Eine Gewähr oder Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Verwendung der zur Verfügung gestellten Informationen wird nicht übernommen.  
Sie erhalten diesen Infobrief weil Sie ihn abonniert haben, weil Sie z.B. in einem Kurs, Seminar oder Vortrag sich mit der Zusendung einverstanden erklärten oder weil Sie in einer geschäftlichen Beziehung mit Gesundheitscoaching München stehen und mündlich erklärt haben, dass Sie den Newsletter beziehen wollen. Wenn Sie den Newsletter nicht mehr beziehen wollen, informieren Sie uns bitte per Antworten mit einem entsprechenden Hinweis auf diese Mail.

