

NEWSLETTER 1/20

„Nur mit Vernunft und gesundem Verstand, werden Krisen gebannt.“

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportinteressierte

Wer hätte mit dieser Krise gerechnet?

Zugegeben - keiner.

Wir müssen nun mit dieser Situation leben und das Beste daraus machen. Im Moment haben wir genügend Zeit um uns über unser Leben Gedanken zu machen, wie wir aus der Krise wieder herauskommen, was wir daraus gelernt haben oder auch nicht und wie wir unseren Körper auf kommende bzw. auf hoffentlich nicht kommende Krisen vorbereiten. Wir wissen, dass vor allem Risikopatienten und ältere Menschen stark gefährdet sind. Aber auch viele Jüngere sind stark gefährdet, weil sie Asthmatiker sind, weil sie rauchen, weil sie zu wenig Abwehrkräfte besitzen usw.

Das Immunsystem zu stärken ist das Thema, im mentalen sowie im körperlichen Bereich. Unsere Abwehrkräfte werden immer sensibler, was ich aus meiner 40 jährigen Trainertätigkeit immer mehr erfahren durfte.

Wie sind wir in diese Situation gekommen?

Der Wunsch nach einer heilen Welt ohne Anstrengung wird jeden Tag durch die Medien gefördert.

Essen und Trinken ist nicht, Hunger und Durst zu stillen, sondern Genuss und Spaß zu haben. Sport ist nicht körperliche Ertüchtigung, sondern mit dem E-Bike entspannt ins nächste Café zu cruisen.

Bei Kopfschmerzen nicht den Körper die nötige Ruhe geben, sondern mit Aspirin, Ibuprofen und anderen Schmerzmitteln betäuben.

Mach es dir einfach, heißt der Slogan!

--> Das Risiko erhöht sich damit, krank zu werden

Jeder von Euch weiß, wie es überhaupt zu Krankheiten, egal in welcher Form, kommen kann.

Ungesunde Lebensweise - alles was dazu gehört!

Folgen:

- geschwächtes Immunsystem
- niedriges Leistungsvermögen

Richard Felbermeier

Lochhausener Str. 229, 81249 München
Tel: 089/89 70 95 59
Mobil: 0177/570 10 65
www.gesundheitscoaching-muenchen.de
www.gc-muc.de



Wir sind nicht mehr gewohnt Hindernisse aus eigener Kraft zu überwinden. Kaum kommt eine Panikmeldung und schon laufen wir in den nächsten Supermarkt und kaufen Toilettenpapier bis zum Ende des Lebens.

Wäre es nicht sinnvoll, alles zu tun, um das Immunsystem zu stärken?

Nun liegt es an Dir, die aktuelle Situation bestmöglichst zu nutzen.

Ausreichend schlafen, an die frische Luft gehen, eine Heilfastenkur machen oder etwas Mentaltraining.

Andere Möglichkeiten Deinen Geist und Deinen Körper stark zu machen, gibt es noch viele.

Der Glaube an Dich selbst macht Dich stark. Der unkritische und übermäßige Konsum der Massenmedien schwächt Dich.

**Bewahre Ruhe, überlege was Du für deine Gesundheit alles tun kannst und
Sorge Dich nicht - LEBE!**

Nur **15 Minuten** am Tag genügen, um **genau die Bewegungen** auszuführen, **die dir im Alltag fehlen**. Dafür brauchst du keine Hilfsmittel oder Vorkenntnisse – nur den Willen, deine Gesundheit zu schützen.

Die Schutzmaske im Inneren deines Körpers ist dein **Immunsystem**. Man weiß heute, dass für eine starke Körperabwehr neben einer gesunden pflanzlichen Ernährung auch die **Bewegung** entscheidend ist. Eine Schlüsselrolle spielen dabei spezielle Muskelhormone, sogenannte **Myokine**. Sie stimulieren die Bildung neuer Abwehrzellen und wirken entzündungshemmend. **Körperliche Aktivität** setzt diese innere Apotheke in Gang und lässt sie die Muskel-Heilstoffe ins Blut abgeben.

Um besonders **viele Myokine zu aktivieren**, braucht dein Körper die richtigen Muskel-Impulse. Mit **speziellen Schmerzfrei-Übungen** kann man dabei Dehnung und Anspannung kombinieren. Genau darin liegt erwiesenermaßen die Erfolgsformel für eine möglichst hohe Myokin-Ausschüttung.

Hättest du gedacht, dass so wenige Minuten einen so großen Unterschied machen können? Fang direkt an und spüre selbst, wie du von Tag zu Tag fitter und gesünder wirst!

Hier zeige ich Dir ein Beispiel aus vielen Übungen zum Ausprobieren.









Ich hoffe, der Newsletter ist für Dich inspirierend und motiviert zu mehr Bewegung und gesünderem Leben. Über ein Feedback freue ich mich immer und vor allem auch, wenn wir uns bei dem ein oder anderen Training wieder sehen.

So, nun viel Spaß beim Lesen, bis bald und bleib gesund.

Richard



Schmerz-frei Übung Wirbelsäule

 <p>Stufe 1 (Kraft)</p> <p>In Rückenlage die Beine zur Stufenlage sowie Kopf und Schultern leicht anheben. Die Hände an die Oberschenkel legen und aktiv dagegen drücken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.</p>	 <p>Stufe 3 (Dehnung)</p> <p>Mit beiden Händen unter den Beinen durchgreifen und die Hände auf die Fußrücken legen. Dann den Rumpf einrollen und so weit wie möglich nach vorne unten in die Dehnung ziehen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.</p>
 <p>Stufe 2 (Körperwahrnehmung)</p> <p>Aufrecht hinsetzen, die Fußsohlen aneinander legen (Kniewinkel 90°). Die Knie nach außen fallen lassen. Den Oberkörper nach vorne einrollen und die Hände aktiv – so weit wie möglich – nach vorne schieben. Hineinspüren und beobachten, wie weit man mit den Händen nach vorne kommt und wie weit sich der Oberkörper einrollen lässt. Ebenfalls erspüren, an welcher Stelle sich die Wirbelsäule leichter oder „schwergängiger“ einrollt. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.</p>	 <p>Stufe 4 (Dehnung „PIR“)</p> <p>Den Oberkörper nun aktiv – mit maximaler Kraft – versuchen aufzurichten. Die Hände halten an den Füßen dagegen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.</p>
 <p>Stufe 5 (Ansteuerung und Dehnung „passiv“)</p> <p>Als nächstes die Spannung lösen und versuchen den Rumpf weiter nach vorne unten einzurollen. Danach die Dehnung über weiteren Zug über die Hände verstärken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.</p>	 <p>Stufe 7 (Wahrnehmung)</p> <p>Die Hände wieder nach oben nehmen, den Oberkörper nach vorne einrollen und die Hände wieder lang nach vorne schieben. Hineinspüren und beobachten, wie weit man mit den Händen nun nach vorne kommt und wie weit sich der Oberkörper einrollen lässt. Zur Intensivierung kleine wellenförmig-federnde Bewegungen nach vorne, schräg nach oben und zur Seite durchführen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.</p>
 <p>Stufe 6 (Dehnung „Faszien“)</p> <p>In der maximal erreichten Dehnungsposition die Dehnung über kleine wellenförmig-federnde Bewegungen verstärken. Zusätzlich werden minimale Richtungswechsel beim Federn eingebaut. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.</p>	 <p>Stufe 8 (Entspannung)</p> <p>In Rückenlage die Arme nach oben ausstrecken und räkeln / entspannen, so lange wie nötig.</p>

Quelle: TigerMoves



Isotonisches Getränk selber machen

Was viele nicht wissen: Auch isotonische Getränke kann man prima selbst herstellen. Sie

- **geben dem Körper bei anstrengenden Trainingseinheiten Energie zurück und**
- **versorgen den Körper mit wichtigen Mineralstoffen.**

Schweißtreibende Sportarten sind häufig sehr anstrengend für den Körper, deshalb sollte man darauf achten, dass der körpereigene Mineralstoffhaushalt möglichst ausgeglichen ist.

Das Mischverhältnis für selbstgemachte isotonische Getränke (Verhältnis Traubenzucker zu Fruchtzucker) beträgt im Idealfall zwei zu eins. Für ein preiswertes und dennoch effektives isotonisches Getränk mischt man also 60 Gramm Traubenzucker sowie 30 Gramm Fruchtzucker in einen Liter Wasser.

Sehr beliebt als Zutaten für Fitnessdrinks sind auch diverse Obst- und Gemüsesorten wie

- Karotten/Tomaten/Gurken/Ananas/Äpfel und Birnen.

Diese Sorten liefern viel Wasser und außerdem eine Menge an Vitaminen. Neben den fertigen Smoothies, die es mittlerweile in jedem Supermarkt gibt, kann man natürlich auch auf selbstgemachte Gemüse- und Frucht drinks zurückgreifen.

So kann jeder für sich entscheiden, welchen Geschmack der Drink später hat. Um einem solchen Drink etwas "Fülle" zu geben, kann man Buttermilch oder Sojamilch hinzufügen. Diese beiden Getränke liefern wertvolles Kalzium und versorgen den Körper auch mit Eiweiß und anderen Nährstoffen.

Wie man sieht, muss man Fitness- und Isotonische Getränke nicht unbedingt teuer kaufen. Sie lassen sich auch mit einfachen Mitteln selbst herstellen.

16 Sekunden für sofortige Entspannung und Beruhigung

Vielleicht hast du schon bemerkt, dass bestimmte **negative Gedanken deinen Alltag begleiten** – und das wiederkehrend. „Warum passiert das immer mir?“, „Ich bin jetzt zu blöd!“ oder „Ich bin es nicht wert!“ sind nur ein Bruchteil möglicher Beispiele.

Genauso verhält es sich mit bestimmten **Emotionen**, die sich als **Gewohnheit in den Tagesablauf** geschlichen haben.

Wut könnte verstärkt in dir empor kommen, wenn du jeden Morgen im Stau stehst. Team- oder Kundenmeetings können **Gefühle von Aufregung, Nervosität, Anspannung und Angst** auslösen. Die **Umstellung zum aktuellen „Corona-Lifestyle“** löst bei vielen Menschen eine **Veränderung der Gefühlswelt** aus, was zu **inneren Widerständen** jeglicher Art führen kann.

Der international anerkannte **Experte für Stressmanagement** und **Bestseller-Autor David Ji** hat zur **Unterbrechung dieser täglich hinderlichen Gedanken und Gefühle** eine **Atemtechnik** entwickelt, die im Original als **„Pattern Interrupt“ (Musterunterbrechung)** bezeichnet wird.

Eines der hauptsächlichen Ziele ist es, konditionierte und sich **wiederholende Gedanken- und Emotionsmuster zu unterbrechen**.

Dadurch wird gedanklich und körperlich Platz geschaffen, um wieder voll und ganz im **„Hier und Jetzt“** zu ankern.

Und das Beste? Die Atemtechnik dauert **nur 16 Sekunden**.

Du kannst sie jederzeit in praktisch jeder Situation ausprobieren.

Negative Gedanken und Gefühle in 16 Sekunden unterbrechen

Richard Felbermeier

Lochhausener Str. 229, 81249 München
Tel: 089/89 70 95 59
Mobil: 0177/570 10 65
www.gesundheitscoaching-muenchen.de
www.gc-muc.de



So geht's:

1. Denke an einen **belastenden Gedanken oder ein unangenehmes Gefühl**, der (das) die letzten Tage, Wochen oder Monate unangenehm für dich waren. Schließe deine Augen, wenn du möchtest.
2. **Atme lang und tief durch die Nase ein**, bis die Luft deinen Bauch füllt. Zähle dabei innerlich bis vier (eins, zwei, drei, vier).
3. **Halte die eingeatmete Luft**. Zähle auch hier innerlich bis vier (eins, zwei, drei, vier). Visualisiere, wie der Atem in deinem Bauch „sitzt“ und dort verweilt.
4. **Lass den Atem wieder** vom Bauch über die Brust, den Rachen und schließlich über die Nase **aus dir heraus fließen**. Zähle dabei innerlich bis vier (eins, zwei, drei, vier).
5. **Halte ein letztes Mal den Atem** und visualisiere, wie die gerade entflohen Luft in deiner Umgebung verschwindet (eins, zwei, drei, vier).
6. **Atme für ein paar Atemzüge normal**, ohne die 16-Sekunden-Technik zur Musterunterbrechung.
7. Wiederhole den Vorgang beliebig oft.

So sorgst du **innerhalb von 16 Sekunden für mehr Entspannung und innere Ruhe** in deinem Alltag. Du kannst diese Atemtechnik natürlich auch als Meditation nutzen. Stelle dir einen Wecker auf 10 Minuten, höre dabei entspannende Musik wende die 16-Sekunden-Atemtechnik bis zum Klingeln an.

Oder du nutzt die Technik **immer mal wieder für Zwischendurch** - zwischen Telefonaten, vor dem Kochen, nachdem du eine E-Mail verschickt hast usw.

Anmeldung und Informationen

Für Anregungen, Wünsche, Neuigkeiten, Informationen usw. bin ich jedem dankbar. Nutze dafür das Formular auf der Internetseite www.gesundheitscoaching-muenchen.de

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

Richard Felbermeier 089-89 70 95 59

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.

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

