

NEWSLETTER 1/21

„Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus 2 Schriftzeichen zusammen – das eine bedeutet Gefahr und das andere Gelegenheit.“

John F. Kennedy

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportinteressierte

Der Virus hat uns immer noch fest im Griff und unsere Aktivitäten sind stark eingegrenzt. Wir werden permanent in Angst versetzt. Trotzdem dürfen wir uns nicht fallen lassen, sondern lass uns wieder auf wesentliche Dinge konzentrieren.

Nimm einfach mal wieder ein Buch zur Hand oder koche ein schönes Menü, überdenke deine Situation und vergiss nicht über deinen Körper nachzudenken. Denn der hilft Dir über jede Krise hinweg. Nimm die Gelegenheit beim Schopf.

ANGST UND PANIK LASSEN UNSER BLUT DICKER WERDEN !

Der Volksmund kennt den alten Ausspruch: „Mir stockt das Blut in der Adern vor Angst“ oder „bis das Blut gefriert / stockt“. An diesen Aussprüchen ist mehr dran als gedacht. Diese Sprüche haben sich nach neuesten Forschungen als wahr herausgestellt. Bei Angst oder Panik nimmt unser Blut tatsächlich ein Gerinnungsfaktor messbar zu, das Blut wird dicker.



Die Forschung zeigt, dass z.B. das Ansehen von Gruselfilmen, Krimi's, Nachrichten aber auch Sportveranstaltungen (z.B. Fußballländerspiele) die auch Angst und Panik verbreiten nicht ohne Gehirn- und Körperreaktionen von statten gehen – wie aber viele annehmen.

Wir reagieren mit Stress-Hormonausschüttung, beschleunigen Herzschlag, schnellerer Atmung, feuchteren- und kälteren Händen, Muskelverspannungen. Gruseln wir uns richtig, dann stellen sich sogar unsere Körperhaare auf. Dazu kommt das Stoppen der Magen- und Darmaktivität.

Alles zusammen sind das eher für unsere Gesundheit abträgliche Reaktionen. Es kommt zu Herz-Kreislaufbelastungen, Durchblutungsstörungen (da sich die Blutgefäße zusammenziehen = kalte Hände), Konzentrationsproblemen und hormonell ausgelösten Organbelastungen.

Die Forschung zeigt, egal ob wir Angst oder Panik vor einer realen Gefahr haben oder uns nur gruseln – die körperlichen Reaktionen sind immer die Gleichen (unser Gehirn kann nicht zwischen Fiktion und wirklichem Erleben unterscheiden).

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



Angst, Panik oder Horror verändern unser Blut, das birgt auch Gefahren!

Für Thromboserisiken ist das Ergebnis durchaus klinisch relevant. Denn jeder Anstieg um zehn Einheiten pro Deziliter erhöht das Risiko für eine Thrombose um 17%.

Biologisch gesehen, ist diese Reaktion des Körpers allerdings recht gut erklärbar. Angst vor einer Gefahr bedeutete bei unseren Vorfahren meist, dass ein Kampf bevorstand – gegen einen Feind oder ein Raubtier.

Schüttet der Körper dabei schon mal prophylaktisch den Gerinnungsfaktor VIII aus, kann dies dazu beitragen, das Blut bei Verletzungen schneller stocken zu lassen, die Wunde so schneller zu schließen und ein möglicher Blutverlust wird dadurch verringert.

Quelle: British Medical Journal (BMJ), 2015



Vene mit Venenklappen und normalem Blutfluss



Beginnende Thrombusbildung, eingeschränkter Blutfluss



Verschluss der Vene durch einen Thrombus

Drum gilt in unserer derzeitigen Situation – „Angst und Panik“ sind die schlechtesten Ratgeber, mach etwas aus dieser Situation, nutz die Gelegenheit.

Ich gebe Dir ein paar Tipps zur Hand wie Du gut, gesund, fit und motiviert durch diese Krise kommst.

Mit der „**Schmerz-frei-Übung Adduktoren**“ stärkst Du Deine innere Oberschenkelmuskulatur und arbeitest dabei an Deiner Sturzprophylaxe, mit der **30-Tage-Challenge** trainierst Du neben der Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur auch die Hüft- und Gesäßmuskulatur und vor allem die tiefe Rumpf- und Rückenmuskulatur. Wenn du regelmäßig plankst, kannst du effektiv Rückenproblemen vorbeugen und bist durch die Stabilisierung des gesamten Körpers und insbesondere des Rumpfes weniger anfällig für Sportverletzungen.

Letztendlich habe ich noch einen Tipp für das tägliche Wohlempfinden bzw. für Deinen **Stoffwechsel**.

Stärke Dein Immunsystem.

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 Adduktoren

Stufe 1 (Kraft)



Aufrechter Sitz. Die Knie mit beiden Armen umfassen. Die Knie aktiv nach außen gegen die haltenden Arme drücken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.

Stufe 3 (Dehnung)



Im aufrechten Sitz die Ellbogen gegen die Oberschenkel drücken. Nun die Beine soweit wie möglich nach unten Richtung Boden bewegen und die Dehnung in den Adduktoren durch Druck mit den Ellbogen gegen die Oberschenkel verstärken. Die Fußsohlen bleiben dabei aneinander. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.

Stufe 2 (Körperwahrnehmung)



Im aufrechten Sitz die Fußsohlen aneinander legen, die Knie nach außen fallen lassen und aktiv – so weit wie möglich – Richtung Boden bewegen. Hineinspüren und beobachten, wie weit sich die Knie Richtung Boden bewegen lassen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.

Stufe 4 (Dehnung „PIR“)



Die Beine nun aktiv – mit maximaler Kraft – gegen die Ellbogen drücken und diese Spannung halten. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.

Stufe 5 (Ansteuerung und Dehnung „passiv“)



Als nächstes die Spannung lösen und die Knie weiter Richtung Boden bewegen. Danach die Dehnung durch zusätzlichen Druck mit den Ellbogen Richtung Boden verstärken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.

Stufe 7 (Wahrnehmung)



Die Ellbogen von den Beinen lösen. Die Knie außen lassen und aktiv – so weit wie möglich – Richtung Boden bewegen. Hineinspüren und beobachten, wie weit sich die Knie nun Richtung Boden bewegen lassen. Zur Intensivierung kleine wellenförmig-federnde Bewegungen nach unten durchführen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.

Stufe 6 (Dehnung „Faszien“)



In der maximal erreichten Dehnungsposition die Dehnung über kleine wellenförmig-federnde Bewegungen, die durch die Ellbogen unterstützt werden, verstärken. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.

Stufe 8 (Entspannung)



Die Knie wieder zusammenführen, die Beine strecken und entspannen, so lange wie nötig.

Quelle: TigerMoves



30 Tage Challenge – ein geniales Trainingsprogramm für Zuhause

Die 30 Tage Herausforderung sieht vor, einen Monat lang täglich eine jeweils zum Vortag steigende Anzahl an Übungen zu absolvieren. Zum Zweck der Regeneration der Muskeln gibt es auch Pausentage. Das Ziel: in nur 30 Tagen fitter werden und sichtbar abnehmen bzw. die Körperformen ändern.

Es gibt viele praktische Gründe für die Wahl gerade diesen Zeitraums. In vier Wochen lassen sich bereits Gewohnheiten bilden und verändern. 30 Tage geben dem Körper genügend Zeit, sich an die neue Belastung zu gewöhnen und an die Veränderung anzupassen. Um am Ende ein gutes Gefühl zu haben, musst Du aber das Trainingsprogramm wirklich ernsthaft umsetzen.

Dokumentiere Deine 30-Tage-Challenge:

Vergleichsfotos sprechen für den Erfolg oder Misserfolg Deines Trainingsprogramms. Schlüpf in Deinen Lieblingsbikini oder Lieblingsbadehose, stell Dich vor einen Ganzkörperspiegel und mache ein Foto. Am dreißigsten Tag der Challenge wirst Du feststellen können, ob und wie sich Dein Körper verändert hat. Ist Dein Bauch straffer geworden? Hast Du Deinen Speck los? Mach eine Collage aus den Fotos und entdecke den Unterschied.

Es gibt natürlich viele Übungen die Du für so eine Challenge machen kannst, je nach dem welche Muskelgruppe Du trainieren willst. Ich habe mal eine einfache, aber sehr wichtige Übung herausgesucht – den „Plank“ bzw. Unterarmstütz.



Beim Unterarmstütz ist es wichtig, gerade wie ein Brett zu stehen, kein Hohlkreuz bilden, die Hüften dürfen nicht durchhängen. Der Bauch sollte die ganze Zeit angespannt bleiben. So trainiert man die Rumpfmuskulatur. Bei der Plank-Challenge sollte man die Übung am ersten Tag 20 Sekunden lang halten, einen Monat später – mindestens 270 Sekunden.

Plank Challenge Woche 1	Plank Challenge Woche 2	Plank Challenge Woche 3	Plank Challenge Woche 4	Plank Challenge Endspurt
Tag 1: 20 Sek.	Tag 8: 45 Sek.	Tag 15: 90 Sek.	Tag 22: 180 Sek.	Tag 29: 270 Sek.
Tag 2: 20 Sek.	Tag 9: 60 Sek.	Tag 16: 120 Sek.	Tag 23: 180 Sek.	Tag 30: so lange wie möglich
Tag 3: 30 Sek.	Tag 10: 60 Sek.	Tag 17: 120 Sek.	Tag 24: 210 Sek.	
Tag 4: 30 Sek.	Tag 11: 60 Sek.	Tag 18: 150 Sek.	Tag 25: 210 Sek.	
Tag 5: 40 Sek.	Tag 12: 90 Sek.	Tag 19: Pause	Tag 26: Pause	
Tag 6: Pause	Tag 13: Pause	Tag 20: 150 Sek.	Tag 27: 240 Sek.	
Tag 7: 45 Sek.	Tag 14: 90 Sek.	Tag 21: 150 Sek.	Tag 28: 240 Sek.	

Das Zauberwort heißt: Disziplin und korrekte Ausführung!



Stoffwechsel - Wasser trinken

Dass ausreichend Flüssigkeit wichtig für unseren Körper ist, hören wir ja immer wieder. Was aber geschieht, wenn man Wasser auf leeren Magen trinkt, etwa direkt nach dem Aufstehen?

Vor allem hat es eine sehr positive Auswirkung.

1. Wasser auf leeren Magen trinken: Der Körper wird gereinigt

Nachts erholt sich unser Körper und sorgt dafür, dass Giftstoffe abgebaut werden. Wenn Du morgens Wasser auf leeren Magen trinkst, hilfst Du Deinem Körper dabei, die schädlichen Stoffe förmlich herauszuspülen. Ausreichend Trinken fördert außerdem die Produktion von Muskelzellen und neuen Blutkörperchen.

2. Der Stoffwechsel wird verbessert

Wasser auf leeren Magen zu trinken lässt die Stoffwechselrate um bis zu 24 Prozent ansteigen. Ein höherer Stoffwechsel bedeutet gleichzeitig ein besseres Verdauungssystem. Abnehmen beispielsweise fällt wesentlich leichter, wenn man schneller verdaut. Darum solltest Du das Wasser lieber warm trinken.

3. Sodbrennen und Magenverstimmungen werden gelindert

Verdauungsstörungen entstehen durch einen erhöhten Säuregehalt im Magen. Wenn die Säure in die Speiseröhre gelangt, bemerkst Du einen unangenehmen Geschmack. Wer morgens gleich nach dem Aufstehen Wasser auf leeren Magen trinkt, verdünnt die Säure und beugt Sodbrennen vor. Außerdem bereitet sich der Magen auf das Frühstück vor.

4. Das Hautbild wird verbessert und ein natürlicher Glow entsteht

Flüssigkeitsmangel führt zu frühzeitigen Falten und großen Poren. Das Ergebnis einer Studie ergab, dass 500 ml Wasser auf leeren Magen die Durchblutung maßgeblich anregen und die Haut so mehr strahlen lassen.

5. Glänzendes, gesundes Haar

Zu wenig Flüssigkeit kann immense Auswirkungen auf den Haarwuchs haben. Wasser macht zu einem Viertel das Gewicht der Haare aus und versorgt es von innen mit Feuchtigkeit. Unzureichend Flüssigkeit verursacht dünnes und brüchiges Haar. Tagsüber viel zu trinken ist ohnehin sehr wichtig, aber Wasser auf leeren Magen hat einen noch größeren Einfluss auf Dein Haar.



6. Nierenstein- und Blasenentzündungen werden vorgebeugt

Wasser gleich nach dem Aufstehen zu trinken ist außerdem wichtig, um Nierenstein und Blasenentzündungen zu vermeiden. Ausreichend Flüssigkeit verdünnt die Magensäure und spült Giftstoffe aus dem Körper, was beides Gründe für Nierensteine und Blasenentzündungen sein können.

7. Das Immunsystem wird gestärkt

Wasser auf leeren Magen zu trinken hilft dabei, das Lymphsystem in Balance zu halten, was dich weniger anfällig für Erreger und Krankheiten macht.

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.

