

NEWSLETTER 2/21

**„Es gibt bereits alle guten Vorsätze,
wir brauchen sie nur noch anzuwenden.“**

Liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Sportinteressierte

Wer hätte das vor Jahren noch gedacht, dass uns ein Virus soweit in die Schranken weist und wir im Arbeitsleben sowie auch privat so eingeschränkt sind. Wir sollten aber nie aufhören an unseren Vorsätzen zu arbeiten und auch in diesen Zeiten Andere zu motivieren. Corona hat ja fast allen psychisch sowie gewichtlich etwas zugesetzt und auch die Weihnachtszeit tut das Übrige dazu. Denken wir also wieder positiv in die Zukunft, trainieren unseren Körper, begeistern andere Menschen und versprühen Lebenskraft. Dann werden wir auch diese Krise sicherlich bald hinter uns gebracht haben.

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

Mit der „**Schmerz-frei-Übung Iliopsoas**“ bringst Du mehr Beweglichkeit in deine Hüften und Knie, verhinderst Verspannungen im Rücken und Schmerzen in der Hüfte sowie im Becken.

Mit der Gehirnfitness-Übung „Ich und Du“ bilden sich im Gehirn neue Datenautobahnen. Du kannst wenn Dir die Übung geläufig ist z.B. das 3er Einmaleins bis 30 zählen und wieder zurück zählen als Variation.

Letztendlich habe ich noch einen Tipp damit Du bis ins hohe Alter schlank und fit bleibst.

Ich wünsche Dir auf alle Fälle ein schönes, erholsames Weihnachtsfest und ein besseres, gutes neue Jahr 2022.

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



Was der Iliopsoas für deine Gesundheit bedeutet

Der Musculus Iliopsoas ist der tieflegendste Muskel in deinem Körper und besteht aus drei Teilen:

- dem großen Lendenmuskel (M. Psoas Major), der seinen Ursprung an den Querfortsätzen der Lendenwirbel hat,
- dem kleinen Lendenmuskel (M. Psoas Minor), der an deinem Becken ansetzt
- und dem Darmbeinmuskel (M. Iliacus), der an der Innenfläche des Darmbeins entspringt.



Der Iliopsoas ist also ein Muskel, der Wirbelsäule und Beine miteinander verbindet und dir Halt und Stabilität bietet. Doch nicht nur das: er ist für die Beugung deiner Hüfte verantwortlich und somit die Basis für Flexibilität, Balance und eine gerade Körperhaltung. Außerdem fördert er die Zwerchfellatmung und löst bei jedem deiner Schritte durch Kontraktion eine Massage-Wirkung für die Lendenwirbelsäule und die inneren Organe aus.

Ohne ihn läuft im wahrsten Sinne des Wortes nichts – nicht mal du. Er ist der einzige Muskel, der Ober- und Unterkörper miteinander verbindet und reagiert als eine Art Drahtseil auf jede Bewegung deiner Wirbelsäule. Er ist nicht nur unheimlich stark, sondern hat auch eine große Bedeutung für deine Gesundheit und das Wohlbefinden. Und trotzdem kennen ihn bisher nur die wenigsten.

Seine natürlichen Feinde sind Sitzen, Stress und Fehlhaltungen. Durch eine ständige Anspannung verkürzt er sich, was zu vielen Symptomen führen kann.

Typische Iliopsoas-Symptome bei Anspannung, Stress und Fehlhaltungen

- Nackenschmerzen
- Gefühl von Steifheit
- Bandscheibenprobleme
- Bauchschmerzen
- Verdauungsprobleme
- Einschränkung der Zwerchfellatmung
- Verkrümmung der Wirbelsäule
- Einschränkung der Durchblutung

Auch wenn Rückenschmerzen für dich noch kein Thema sind, solltest du doch jeden Teil deines Körpers so gut kennen und verstehen lernen, dass du eventuellen Beschwerden gezielt entgegenwirken kannst.



Schmerz-frei Übung Iliopsoas



Stufe 1 (Kraft)

In Rückenlage das rechte Bein gebeugt in der Kniekehle fassen und maximal zum Oberkörper ziehen. Das linke Bein lang strecken. Das rechte Bein nun aktiv gegen die haltenden Hände drücken, als ob das Bein gestreckt werden soll. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 2 (Körperwahrnehmung)

Das linke Bein nun in der Kniekehle gefasst aktiv – so weit wie möglich – zum Oberkörper ziehen. Hineinspüren und beobachten ob und wie weit das lang ausgestreckte rechte Bein vom Boden abhebt. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 5 (Ansteuerung und Dehnung „passiv“)

Als nächstes die Spannung lösen und das hintere Bein weiter aktiv nach hinten schieben. Danach die Dehnung durch weiteres Tiefergehen im Becken verstärken. Mit der rechten Hand die Dehnung unterstützen, indem die Hand von hinten gegen die untere Lendenwirbelsäule schiebt. Den Oberkörper dabei aufrecht lassen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 6 (Dehnung „Faszien“)

In der maximal erreichten Dehnungsposition den rechten Arm lang nach oben Richtung Decke schieben und die Dehnung über wellenförmig-federnde Bewegungen verstärken. Zusätzlich können Richtungswechsel in der Zugrichtung zur Decke einbauen. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 3 (Dehnung)

Aufstehen in den Kniestand und das linke Bein weit vorne abstellen. Mit beiden Händen auf dem vorderen Oberschenkel abstützen. Das Becken aufrichten und so weit wie möglich nach vorne unten schieben, bis eine deutliche Dehnung im Hüftbeuger zu spüren ist. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 4 (Dehnung „PIR“)

Das Knie des hinteren Beines und gleichzeitig den vorderen Fuß nun aktiv – mit maximaler Kraft – gegen den Boden drücken und die Spannung halten. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 7 (Wahrnehmung)

Erneut in die Rückenlage gehen. Das linke Bein in der Kniekehle fassen und aktiv – so weit wie möglich – Richtung Oberkörper ziehen. Hineinspüren und beobachten ob und wie weit das lang ausgestreckte rechte Bein nun vom Boden abhebt. Zur Intensivierung kleine wellenförmig-federnde Bewegungen mit dem gestreckten Bein durchführen. Dabei den Fuß in unterschiedliche Richtungen drehen. Zusätzlich kann eine Faszienrolle unter das Kreuzbein gelegt werden. Dabei langsam bis 12 zählen und tief ein- und ausatmen.



Stufe 8 (Entspannung)

Die Beine lang ausstrecken und entspannen, so lange wie nötig.

Quelle: TigerMoves



Koordination – Gehirnfitness „Ich und Du“

- Rechte Hand macht eine Faust, Daumen bleibt draußen
- Linke Hand macht eine Faust, Zeigefinger bleibt draußen
- Mit Zeigefinger immer von sich weg zeigen
- Mit Daumen immer auf sich selbst zeigen
- Im Wechsel rechte und linke Hand



Trainingszeit ca. 2 Minuten.

Bis ins hohe Alter schlank bleiben

Umso **älter** wir werden, desto **anfälliger** sind wir **für die eigene Gewichtszunahme**. Angenehm ist das nicht, aber du kannst auch etwas dagegen tun.

Fest steht: Mit zunehmendem Alter **verlangsamt sich der Fettstoffwechsel** und das gespeicherte Fett wird schlechter abgebaut. Daher nehmen wir ab einem gewissen Alter zu, auch wenn wir gegenüber der jüngeren Jahre nichts großartig verändert haben an unserem Essverhalten.

Forscher haben herausgefunden, dass die menschliche **Muskelmasse ab dem Alter von 30 Jahren jährlich um etwa 0,2% reduziert**. Mit 75 Jahren ist unsere Muskelmasse dann etwa um die Hälfte geschrumpft!

In der Zwischenzeit wandeln sich die **Muskelzellen in Fettzellen** um. Die Folge? Je weniger Muskelzellen wir besitzen, desto niedriger ist unser Grundumsatz an Kalorien und damit unser **täglicher Energiebedarf**.

Ernährungsmediziner prognostizieren daher, dass wir **ab 40 Jahren stückchenweise zunehmen**, wenn wir nichts an unseren Essgewohnheiten ändern.

Das ist auf kurze Sicht nicht weiter schlimm. Über einen längeren Zeitraum betrachtet jedoch schon, weil die **Gewichtszunahme oft schleichend** passiert. Dadurch **schwächen wir unser Immunsystem**, sind **anfälliger für Krankheiten** oder **intensivieren bzw. verschlechtern bestimmte Krankheiten**.

Was kannst du also tun, um dein Gewicht auch mit höherem Alter in Schach zu halten?

Längeres Sättigungsgefühl durch Ballaststoffe

Wäre es einfach, könnte jeder die gute alte **Binsenweisheit „Friss die Hälfte!“** befolgen. Das ist aber nicht, wenn du **zeitlebens ein echter Genuss- und Lebemensch** gewesen bist, was die Kostbarkeiten unserer Lebensmittel angeht.



Am **Sättigungsgefühl** kannst du jedoch relativ einfach schrauben. Achte darauf, in deinen Tagesablauf **genügend Ballaststoffe** zu integrieren. Die sorgen für ein **langes Sättigungsgefühl** und **helfen** obendrein noch deinen **Darmbakterien**, gut in Schuss zu bleiben.

Viele Ballaststoffe sind in **Samen wie Lein- oder Chiasamen** enthalten, in **naturliebenden Nüssen**, in **Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen** oder in **Gemüsesorten wie Kohl und Karotten**.

Das "richtige" und gesunde Fett

Fett ist ein wichtiges Thema beim Gewichtsmanagement in zunehmendem Alter. Wie du ja bereits weißt, ist der **Fettstoffwechsel verlangsamt**. Achte daher darauf, **wenig gesättigte Fettsäuren sowie kurzkettige Kohlenhydrate** zu dir zu nehmen.

Die sorgen blitzschnell dafür, dass dein Gewicht auf der Waage weiter nach oben purzelt. **Gesättigte Fettsäuren** sind zum Beispiel in **Butter und Schmalz, Sahne, Käse mit extra Fett, Palm- und Kokosnussöl, verschiedenen Backwaren** sowie **fetter Wurst und fettem Fleisch** enthalten.

Um schlank zu bleiben, solltest du stattdessen **reichlich ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren)** verzehren. Die findest du in **Fisch wie Lachs oder Sardinen**, in **Avocados, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen** oder in **Nüssen wie Mandeln, Paranüssen und Walnüssen**.

Davon abgesehen solltest du dich regelmäßig bewegen und Sport treiben. Auch das Muskeltraining im Fitnessstudio schadet nicht...aber das wusstest du sicher bereits.

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

