

I have a dream...

Ich habe einen Traum...

...ich glaube daran, dass jeder Mensch (und auch jedes Tier) gesund sein (sowohl werden als auch dauerhaft bleiben) kann. Und zwar indem er/sie sich natürlich ernährt, sich regelmäßig bewegt und auftretenden Stress (von innen wie von außen) auf ein Minimum reduziert.

Ich glaube daran, dass dies alles ohne Pillen, Medikamente und Operationen - und somit auch ohne Nebenwirkungen – möglich ist. Für jeden von uns.

Ich arbeite jeden Tag dafür, diesem Traum ein Stück näher zu kommen.

Dies ist auch mein Wunsch für Sie:

Bleiben Sie gesund !!!

Über mich:

Schon vor über 30 Jahren war ich in der Gesundheitsbranche aktiv. Meine ersten Beratungen führte ich als Fachberaterin im Reformhaus durch. Dort habe ich auch meine Ausbildung absolviert, die ich schon sehr früh durch die Fachberater-Kurse an der Reformhaus-Fachakademie (heutige Akademie Gesundes Leben) erweiterte und vertiefte.

Dann folgte, wie bei vielen Frauen Familie, Hausbau und Kindererziehung.

Im Jahre 2011 wollte ich mein Wissen wieder auffrischen und begann meine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit an der Akademie Gesundes Leben.

Obwohl es zwischenzeitlich viele neue Erkenntnisse gab, ist doch eines gleich geblieben: um gesund zu werden und zu bleiben müssen wir unseren Körper unterstützen; mit der richtigen Ernährung, ausreichend Bewegung und regelmäßiger Entspannung. Da mir meine Klienten sehr am Herzen liegen, war es mir besonders wichtig, Ihnen nicht nur zu sagen, was sie tun sollen oder können, sondern sie auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden direkt „an die Hand“ zu nehmen, zu unterstützen und zu begleiten. So folgte dann 2012 eine Ausbildung zum Walking- und Nordic-Walking-Coach, 2013 eine Ausbildung zur Klangmassagepraktikerin und im Jahre 2014 folgte dann die Fitnesstrainer-Lizenz für Gesundheitssport und eine Ausbildung zum smoveyCOACH (meine „Zauberwaffe“). Weitere Lizenzen folgten, zuletzt für Reha- und Präventionssport. Weitergehend habe ich mich mit Energiebehandlungen und Geistheilung befasst und auch ausgebildet, sowie mit verschiedenen Entspannungstechniken. So ausgerüstet kann ich meinen Klienten die bestmögliche Wegbegleitung zu Ihrer persönlichen Heilung, Entwicklung und Gesunderhaltung bieten.

Gesund werden, gesund bleiben – so gelingt's! Mit Ernährung, Bewegung und Entspannung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Ganzheitliche Gesundheit hört sich erst mal toll an. Denn ganzheitlich ist ja heutzutage eines der neuen Wörter, die sich besonders werbewirksam einsetzen lassen. Aber was bedeutet es, ganzheitlich gesund zu sein?

Ganzheitliche Gesundheit befasst sich mit

- Der Gesunderhaltung des ganzen Menschen (Körper-Seele-Geist)
- Der Vermeidung von Krankheiten
- Der Erhaltung und Wiederherstellung von Wohlbefinden und Funktionalität

Das heißt konkret?

Gesundheit ist lt. Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es ist ein Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Dieser Zustand ist erreicht, wenn Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden. Dann fühlen wir uns gesund oder ganz oder heil.

Und dafür können wir selber eine Menge tun.

Genau genommen, sind wir selber die Einzigen, die etwas dafür tun können.

Denn: „Der Körper kann sich selbst heilen, wenn ihm die Möglichkeit dazu gegeben wird.“ Dabei können uns andere unterstützen und uns einen Weg zeigen oder uns Tipps geben, aber letztendlich heilen wir uns immer selbst.

Ein Beispiel: Wenn wir uns in den Finger schneiden, heilt die Wunde von alleine. Jemand anderes kann uns ein Pflaster drauf tun oder die Wunde versorgen, aber nur unser Körper selber ist dazu in der Lage, neue Zellen zu bilden, um die Wunde zu verschließen.

Und das tut er auch ganz ausgezeichnet, solange er mit den richtigen Stoffen versorgt ist und ausreichend Gelegenheit hat, seine Arbeit zu erledigen.

Wie wir ihn dabei unterstützen können, das erfahren Sie in den folgenden drei Kapiteln über Ernährung, Bewegung und Entspannung:

1. Im ersten Teil möchte ich Ihnen zeigen, welchen Stellenwert die Ernährung hat und was wir evtl. schon mit ganz einfachen Dingen verbessern können.
2. Im zweiten Teil erfahren Sie, welchen Einfluss regelmäßige Bewegung hat und wie jeder mehr Bewegung in seinen Alltag integrieren kann. Dazu gibt es ein paar praktische Tipps, die jeder sofort umsetzen kann. Außerdem stelle ich Ihnen meine „Zauberwaffe“ vor, mit der auch Sie garantiert vom Sportmuffel zum Bewegungsfreak werden.
3. Im dritten Teil können Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen. Entdecken Sie, weshalb Entspannung so wichtig ist und warum wir ohne regelmäßige Entspannung nicht gesund bleiben können.

Teil 1 - Ernährung



„Food is powerful“

„Jede Krankheit kann positiv durch gesunde Ernährung beeinflusst werden.“

Zunächst einmal: Warum müssen wir eigentlich essen?

Wenn man sich die Vielzahl von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten mal so ansieht, so ist es für viele Menschen sicher manchmal einfacher, nicht zu essen. Aber:

- Die Nahrung liefert uns Energie aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen
- Sie versorgt uns mit wichtigen Schutz- und Reglerstoffen (sog. Vitalstoffen); das sind die Vitamine, Mineralstoffe/ Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe
- Sie enthält Ballaststoffe in Vollkorn, Obst und Gemüse
- Sie versorgt uns mit Flüssigkeit (Wasser)

Wobei Nahrung grundsätzlich erst mal tierischer und pflanzlicher Herkunft sein kann. Neuerdings leider auch immer mehr synthetischer Herkunft, also künstlich hergestellt.

„Lasst Eure Nahrung so natürlich wie möglich!“

Dr. M.O. Bruker/ Werner Kollath

„Lasst Eure Nahrung Eure Heilmittel sein!“

Hippokrates

Ursprünglich waren Lebensmittel = Mittel zum Leben

In ihnen waren alle nötigen Stoffe enthalten, damit der Mensch „über-, leben kann.

Selbst wenn es uns einmal nicht so gut geht, gibt es Kräuter und natürliche Mittel, die durchaus in der Lage sind, die normalen Funktionen des Körpers zu unterstützen oder helfen, diese wieder herzustellen. Früher haben wir diese Stoffe ganz natürlich mit der Nahrung aufgenommen. Entweder weil der Körper ein Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln entwickelte, oder weil diese nur zu bestimmten Zeiten verfügbar waren. (Tiere tun das übrigens heute noch, wenn sie die Gelegenheit dazu haben.) Oder aber, weil sich verschiedene Kombinationen als besonders wohltuend oder wohlschmeckend herausstellten. Z.B. das Würzen mit besonderen Kräutern oder die Kombination bestimmter Lebensmittel.

Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, die nur hergestellt werden, weil sie einfach nur gut schmecken (süß, fett und salzig entsprechen unseren Urinstinkten; zu

diesen Nahrungsmitteln/Snacks greifen wir immer wieder oft und gerne) oder uns die Arbeit erleichtern sollen, weil sie besonders schnell zubereitet sind.

Leider enthalten diese Nahrungsmittel kaum noch die so dringend benötigten Nähr- und Vitalstoffe, so dass unser Körper verlernt, welche Lebensmittel wann die Körperfunktionen unterstützen. (Ein weiteres Problem ist unsere moderne Landwirtschaft, die zunehmend die Böden auslaugt, so dass selbst natürliche Lebensmittel nur noch wenige Vitalstoffe enthalten. Außerdem werden viele Obst- und Gemüsesorten unreif geerntet und weit transportiert, so dass sie gar nicht alle wichtigen Stoffe ausreifen konnten.)

Dadurch kommt es zu Fehlernährung (Übergewicht) und eine ganze Reihe von Krankheiten:

- Diabetes Typ II
- Hohe Blutfettwerte
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislauf-Probleme und Arteriosklerose (führt zu Schlaganfall und Herzinfarkt)
- Gelenkverschleiß (Arthrose und Arthritis)
- Krebserkrankungen
- Rheuma/ Gicht
- Und viele andere mehr...

Beseitigt man nun die Ursache für diese Krankheiten (also die Fehl-/Mangelernährung), dann kann der Körper sich wieder selbst helfen und viele Krankheiten/ Leiden verschwinden wieder. Zumindest tritt eine deutliche Besserung ein und das oft schon in erstaunlich kurzer Zeit.

„Es kann Jahre dauern, manchmal Jahrzehnte, bis eine ernährungsbedingte Krankheit Beschwerden hervorruft.“

Was sollen wir also tun?

„Wer gesund bleiben, wer gesund werden möchte, braucht nur genau das zu essen, was nicht in irgendeiner Form industriell verarbeitet worden ist.“

Dr. Bruker

Obst und Gemüse – was ist drin?



Und das heißt: viel Obst und Gemüse.

Obst und Gemüse enthalten vor allem Vitamine und Mineralstoffe/ Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und viel Wasser.

Wie lassen sich jetzt Obst und Gemüse wieder mehr in den Tagesplan integrieren?

„5 am Tag“ - Regel



Zum einen sollte man sich an die „5 am Tag“ – Regel halten. D.h. 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag und zwar jeden Tag. Eigentlich müssten die Empfehlungen inzwischen eher bei 8-10 Portionen liegen (aus verschiedenen Gründen). Aber ich will Sie ja nicht entmutigen, sondern ermutigen. Wenn Sie also 5 Portionen als Ziel haben, und dies schaffen, dürfen Sie auch gerne weiterhin zugreifen. Ansonsten versuchen sie zunächst auf 5 Portionen zu kommen (was für viele Menschen schon schwer genug ist.)

1 Port .= 1 Handvoll

Am besten fängt man schon morgens an:

- Obst zum Frühstück dazu
- Smoothies, aber selbstgemacht (ich bestimme selbst, was drin ist)
- Salat zum Mittagessen + Früchte zum Nachtisch.
- Frische oder tiefgefrorene Kräuter übers Essen streuen
- Zum Abendbrot Gurke, Radieschen, Tomate, Paprika etc. evtl. auch mit Dipp.
- Zwischendurch einen Apfel, Banane, Weintrauben, Nüsse o.ä.

„Das richtige Fett macht nicht Fett.“

Fett spielt in unserer Ernährung eine wichtige Rolle, zumindest wenn es das richtige Fett ist. Es liefert uns Energie, und ist Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Wichtig ist, dass es sich um natürliche Fette (also nicht chemisch veränderte oder gehärtete Fette) handelt, die reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (vor allem Omega-3-Fettsäuren) sind wichtig für unseren Körper und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. (Der Körper kann sie nicht selber herstellen wie z.B. die Vitamine A o. D.) Sie werden im Gehirn zur Bildung von Botenstoffen sowie zum Aufbau von Hormonen benötigt und haben u.a. entzündungshemmende und krebshemmende Eigenschaften.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind sehr empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff. Sie sollten daher möglichst in naturbelassener Form und möglichst frisch gegessen werden.

Eine gute Versorgung mit diesen Fettsäuren gewährleisten:

- Frische Walnüsse und Walnussöl
- Leinsamen und Leinöl
- Rapsöl
- Fetter (Kaltwasser-) Fisch wie Sardine, Hering, Lachs (aus dem Atlantik), Makrele und Regenbogenforelle

Als gute Menge für eine ausreichende Versorgung gelten täglich 15 ml für die Öle, (z.B. als Salatdressing, in Joghurt oder im Smoothie)

30g für Nüsse und Leinsamen, (in Müsli oder pur Zwischendurch)

sowie 1-2 x pro Woche Fisch.

Weitere empfehlenswerte Fettlieferanten sind Olivenöl, Mandeln und andere Nüsse und Samen, sowie Avocados.

Da der Körper diese Fette fast komplett verstoffwechselt, werden sie auch nicht in die Depots eingelagert und machen somit auch nicht dick. (Sofern man es mit der Aufnahme nicht übertreibt.)

Apropos dick:

Wenn Sie Ihrer Ernährung ausreichend gesunderhaltende Lebensmittel zufügen, dann stellt sich das ideale Gewicht von ganz alleine ein. Einfach als willkommener Nebeneffekt, ohne jegliche Diät. Denn Obst und Gemüse haben wenige Kalorien, dafür aber jede Menge Vitalstoffe. Sie werden sich einfach gut damit fühlen.

„Die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten entstehen nicht, weil die Menschen zu viel oder zu fett essen.

Die Nahrung macht nur aus einem Grunde krank: wegen ihrer Minderwertigkeit, wegen ihres Vitalstoffmangels.“

Noch ein Wort zur Lebensmittelqualität:

Leider hat sich durch die Industrialisierung und neue Technologien die Qualität der Lebensmittel stark verändert.

Es werden heute vielfach Dünger, Pestizide und Herbizide in der Landwirtschaft, sowie Antibiotika, Hormone, Arznei- und Futtermittel in der Nutztierhaltung eingesetzt.

Wo immer es möglich ist, sollten Sie daher regionale Produkte aus biologischer Landwirtschaft und ökologischer Tierhaltung bevorzugen.

In der Lebensmittelindustrie werden heute viele Farb-, Geschmack- und Konservierungsstoffe verwendet. Außerdem werden Strukturen chemisch verändert, so dass unser Körper diese dann nicht mehr verstoffwechseln kann sondern sie einlagert z.B. im Fett- oder Bindegewebe.

Geben Sie daher frischen, unverarbeiteten und natürlichen Lebensmitteln den Vorzug und nehmen Sie Fertigessen und Genussmittel nur selten zu sich.

Bei allen Empfehlungen zu gesunder Ernährung, darf aber auch ein ganz wichtiger Aspekt nicht außer Acht gelassen werden: die Kunst der Ernährung besteht nicht nur in der Auswahl gesunder hochwertiger Lebensmittel sondern auch darin, zu lernen „Essen“ wieder zu zelebrieren und zu genießen. Wem das gelingt, der hört auch wieder stärker auf seinen Körper und greift instinktiv zu Lebensmitteln, die ihm gut tun.



Teil 2 – Bewegung

Bewegung gehört zum Leben



Bewegung gehört zum Leben.

In unserem modernen Alltag, ist es leicht, zu wenig Bewegung zu bekommen. Sport und Bewegung verbrennen Energie (und Fettpolster), die Muskelpumpe wird aktiviert und die Gelenke werden zu einer größeren Beweglichkeit trainiert. Nicht nur die Skelettmuskulatur wächst mit der körperlichen Beanspruchung, auch z.B. unser Herzmuskel. Er wird leistungsfähiger und effizienter; Kraft und Ausdauer verbessern sich.

Bewegung beeinflusst alle „Zivilisationskrankheiten“ positiv:

- Abbau und Verhinderung von Übergewicht
- Mobilisierung der Verdauung
- Senkung des Blutfett- und Cholesterinspiegels
- Erhöhung des HDL-(guten)Cholesterins
- Ökonomisierung der Herzarbeit
- Verbesserte Sauerstoffausnutzung
- Senkung von Ruhe- und Belastungspuls
- Verbesserung der Blutfließeigenschaften

Regelmäßige Bewegung kann z.B. den Blutdruck um bis zu 10mmHg senken!!!

Die Ernährung der Bandscheiben und des Bindegewebes erfolgt nur durch regelmäßige Be- und Entlastung (Bewegung).

Auch bei rheumatischen Erkrankungen und Arthritis und Arthrose sollten die Gelenke regelmäßig bewegt werden. (Z.B. in speziellen Rheuma-Gruppen) Und bei neuronalen Erkrankungen ist Bewegung ebenso wichtig, da nicht genutzte Nervenverbindungen einfach verkümmern. So konnte beispielsweise der an Parkinson erkrankte Johann Salzwimmer mit einem von ihm entwickelten Fitness- und Therapiegerät „smovey“ ein Fortschreiten seiner Erkrankung aufhalten und hat damit enorm an Lebensqualität gewonnen. Ähnlich gute Erfolge gibt es bei Multiple Sklerose, Alzheimer, Demenz... um nur einige zu nennen. (Die smovey stelle ich Ihnen später noch genauer vor.)

Sport und Entspannung helfen auch gegen schlechte Gedanken, z.B. beim Burn-Out Syndrom. (Gehen oder Joggen Sie mal durch die Natur und versuchen dabei miesgelaunt zu bleiben. Sie werden feststellen, dass das auf lange Zeit nicht geht.)

Stress wird reduziert, wie z.B. beim Hund, der nach einer Anspannung quasi den Stress einfach aus dem Körper „schüttelt“. Es werden neue Nervenverbindungen geknüpft oder alte wieder aufgefrischt. Die geistige Fitness wird verbessert. (Wer rastet, der rostet.)

Sport und Entspannungsmethoden sollen individuell auf jeden Menschen abgestimmt sein. Denn nur eine Betätigung, die angenehm ist oder Spaß bringt, wird auf lange Sicht auch ausgeübt und bringt so den gewünschten Erfolg. Wenn Sie nicht wissen, was Ihnen gefallen oder gut tun könnte, probieren Sie einfach Verschiedenes aus oder lassen Sie sich bei der Auswahl beraten.

Wieviel sollte man sich bewegen?

Grundsätzlich sollte man die Bewegung seinem derzeitigen Trainingsstand anpassen. D.h., als Sportanfänger, starten Sie langsam und steigern die Bewegungsintensität und -Dauer nach und nach.

Als Ausdauer-Minimalprogramm gelten 60 Minuten/Woche

= 2x30 Minuten oder 5x12 Minuten (eine Station früher aus dem Bus aussteigen). Oder täglich 10 Minuten smovey-Fitness.

Das Ausdauer-Optimalprogramm liegt bei 180 Minuten/ Woche

=3x60 Minuten oder 6x30 Minuten

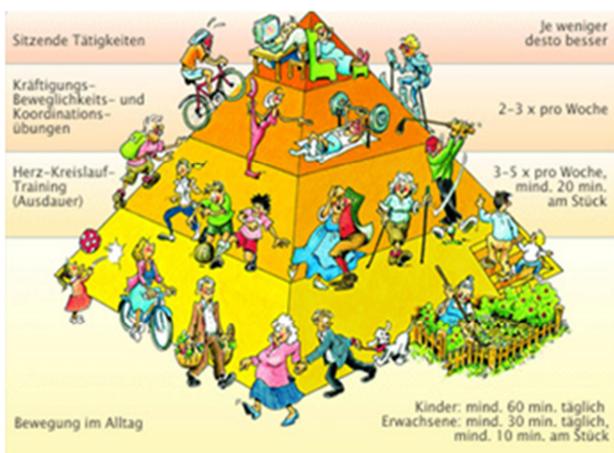
Ein befreundeter Doktor der Chiropraktik empfiehlt seinen Patienten beispielsweise, 15 Minuten am Tag zu Schwitzen und zwar jeden Tag. Um das zu erreichen helfen am besten feste Gewohnheiten.

Welcher Sport ist gut für mich?

- Bei gesundheitlichen Einschränkungen --> erst Gesundheitscheck beim Arzt
- Bei Sportanfängern Intensität langsam steigern
- Überbelastungen vermeiden
- Anpassung an Alter und Medikamente
- Anpassung Klima und Umgebung
- Persönliche Vorlieben beachten
- Sport soll Spaß machen

Die besten Effekte erreichen Ausdaueraktivitäten mit Beteiligung großer Muskelgruppen wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Walking oder (Berg-) Wandern. Auch Tanzen ist ein effektives Ausdauertraining.

Wichtig ist, dass es regelmäßig betrieben wird und Spaß macht. Wer sich alleine nicht so gut aufrufen kann, sollte sich festen Gruppen anschließen z.B. im Verein oder an der VHS. Abwechslung im Sport ist wichtig, um unterschiedliche Muskelgruppen anzusprechen und einseitige Belastungen zu verhindern. Hier hilft auch gelegentlich die Sportart zu wechseln und evtl. zusätzliches Krafttraining.



Mehr Bewegung im Alltag

Sehr hilfreich ist auch, sich wieder mehr im Alltag zu bewegen. Nicht jede Strecke mit dem Auto zurücklegen, sondern mal wieder zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Bäcker oder zum Briefkasten gehen. Eine Station früher den Bus/ die Bahn verlassen oder das Auto einen Block weiter weg parken und den Rest zu Fuß gehen. Die Treppe

anstelle des Aufzuges oder der Rolltreppe benutzen, einen Kollegen im Büro besuchen, anstatt eine E-Mail zu schreiben...

Auch auf die Fernbedienung könnte man mal versuchsweise verzichten und die Werbepausen mal effektiv für eine kurze Trainingseinheit nutzen z.B. mit den smovey (mehr dazu später).

Oder ganz einfach wieder mal einen Abendspaziergang machen. Das hält nicht nur fit, sondern hilft auch den Kopf frei zu bekommen und zu entspannen. Auch Gartenarbeit hält fit und entspannt.

Möglichkeiten gibt es also viele. Man muss es nur tun.

Sport muss gesund bleiben!

- Verletzungen durch Aufwärmen und Dehnen vorbeugen
- Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers; achten Sie auf Ihren Körper, es darf ruhig anstrengend sein, aber niemals wehtun!
- Nach Belastung ausreichend erholen
- Auf richtige Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr achten
- Sport an Alter und Medikamente anpassen
Wird gewohnter Sport anstrengend, an Erkrankungen denken.

Sportpause bei Erkältung und Krankheit

- Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit, **Fieber** oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen
- Nach Sportpausen langsam mit dem Training beginnen und allmählich steigern
- Im Zweifelsfall den (Sport-) Arzt fragen

smovey©

Wie bereits erwähnt, sind smovey von einem Parkinson-Kranken entwickelt worden, um damit seine Beschwerden besser in den Griff zu bekommen. Und sie haben sich zu einer regelrechten „Zauberwaffe“ entwickelt. Immer mehr Therapeuten und Ärzte erkennen die Möglichkeiten, die diese kleinen grünen Ringe bieten und setzen sie erfolgreich bei verschiedenen (vor allem neuronalen) Erkrankungen ein. So gibt es schon erste Erfahrungsberichte und Expertisen im Bereich Parkinson, Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Rheuma, Alzheimer, Krebs, Demenz... um nur einige zu nennen:

„Da gerade die „axialen Symptome“ des Parkinson, also Haltung, Richtungswechsel, Niederlegen, sich im Bett umdrehen, besonders wenig auf Medikamente ansprechen, kommt dem regelmäßigen Training mit den „Zauberringen“ eine wesentliche Bedeutung zu.“

Dr. Dieter Volc Neurologe, Parkinsonspezialist.

„Zusammenfassend kann man sagen, dass das Fitnessgerät smovey® eine Linderung der tendomuskulären Schmerzen im HWS-Bereich erzielen konnte.“ Diplomarbeit Frisörberuf bzgl. Schmerzen im HWS-Bereich, Anneliese Farkas Med. techn. Akademie für den physiotherapeutischen Dienst

„Eine Verbesserung der Haltung und damit einhergehend eine Entlastung der Wirbelsäule in der Bewegung ist mit dem smovey® leicht zu erreichen. Dadurch gelingt auch eine Entlastung der peripheren Gelenke, da diese besser zentriert eingestellt werden. Dies ist vor allem im Bereich der Schulter ein wichtiger Punkt“. Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie und Dr. Christoph Michlmayr Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, ordentliches Mitglied der Ärztekammer für Oberösterreich

Und ich bin sicher, es werden noch viele, viele weitere Erfolgsberichte folgen. Weiteres finden Sie auf meiner Website:

www.Gesundheitsberatung-in-Hamburg.de

Aber auch im Sport und Fitnessbereich, sowie bei der Entspannung sind die smovey vielseitig einsetzbar.



Das Gerät:

smovey© sind ein außergewöhnliches 8 in 1 Fitness-, Gesundheits- und Therapiegerät. smoveyVibroswing ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch, 4 Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen.

Beim Schwingen rollen die Kugeln durch den Schlauch und erzeugen so Vibrationen, die sich über den Griff und die Handreflexzonen im ganzen Körper ausbreiten.

Beim Training mit den smoveyRingen wird der ganze Körper in Form gebracht; es werden 97 % der gesamten Muskulatur aktiviert und das Herz-Kreislauf-System gekräftigt. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Lymphsystem aktiviert. Zudem werden sowohl die Koordination als auch die Kondition verbessert und das Wohlbefinden gefördert.

Bewegung mit den smovey ist durch die variable Intensität für alle Altersgruppen und Könnensstufen geeignet. Ein Training, das wirklich Spaß macht und gleichzeitig die Gesundheit fördert.

Gerne können Sie die smovey bei mir kennenlernen und auch erwerben.

Die smovey eignen sich gleichermaßen für indoor- wie für outdoor-Training. Spezielle AQUAsmovey können sogar in Chlor- oder Salzwasser verwendet werden.

Die Wirkung:



Grundfrequenz beim Vibrieren beträgt 60 Hz; das ergibt sich aus den Größen der Bauteile; es entspricht dem Taktmuster des Menschen.

Die Schwungmasse der frei-laufenden Chrom-Stahlkugeln hat eine Masse von 0,5 Kg im Stillstand. Bei dynamischen Bewegungen durch Schwingen kann diese Masse durch die Fliehkräfte auf bis zu 5 kg wirksamer Massenkraft gesteigert werden.

Die Handreflexzonen besitzen nach der TCM Lehre zahlreiche Bereiche, welche über deren Meridianpunkte mit den inneren Organen und Kreisläufen eine direkte Beeinflussung durch die Vibrationsschwingungen erfahren.



Verbesserung der CORE Muskulatur wirkt sehr positiv auf die Wirbelsäule und die Körperhaltung Sowohl in der Prävention als auch in der Therapie.

Beim Schwingen mit beiden Händen und in Kombination mit anderen Körperteilen (zb. Beine) werden beide Hirnhälften aktiviert. Dies führt zur Verbesserung der Konzentration, Merk- und Problemlösefähigkeit.

Außerdem gibt es spezielle Übungen, die gezielt den Lymphfluss anregen und so die Entschlackung und Entgiftung unseres Organismus fördern.

Durch die Vibrationen, sind die smovey auch wunderbar für die Massage (bei sich selbst und anderen) und zur Entspannung einsetzbar.

smovey bekommen Sie bei mir oder auch direkt beim Hersteller.

Teil 3 – Entspannung

Entspannung



Wir haben bereits darüber gesprochen, wie wichtig eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung für unsere Gesundheit sind.

Aber dass alleine reicht noch nicht aus, um gesund zu bleiben. Denn ein Mensch, der dauernd angespannt ist und sich nicht entspannen kann, wird auf Dauer krank.

Es gibt drei Arten von emotionalem Stress:

- 1) Neutraler Stress – er beeinflusst das Wohlbefinden nicht
- 2) Eustress – kann positiv wirken
- 3) Disstress – kann ernsthaft negativ wirken

Auslöser für Stress gibt es viele:

- Tod des Partners
- Trennung/ Scheidung
- Heirat
- Kündigung
- Pensionierung/ Ruhestand
- Umzug
- Urlaub
- Langeweile
- Familiäre Dauerspannung
- Fehlende Anerkennung
- Uvam

Stress an sich ist eine biologisch sinnvolle Reaktion auf äußere und innere Reize. Er versetzt den Menschen in die Lage, körperlich auf eine bedrohliche Situation zu reagieren. (Angriff oder Flucht, dies stammt noch aus der Steinzeit, als der Mensch Stress hauptsächlich

entwickelte, um das Überleben zu sichern. Z.B. bei Angriffen durch wilde Tiere, feindliche Stämme oder Naturkatastrophen)

Um auf eine bedrohliche Situation zu reagieren wird

- Energie mobilisiert: Blutzucker und Blutfettwerte steigen
- die Durchblutung großer Muskeln verbessert: der Blutdruck steigt
- alle weniger wichtigen Funktionen werden eingeschränkt: z.B. die Verdauung, das Immunsystem und die Gehirndurchblutung lassen nach

Das erklärt dann auch, warum bei Dauerstress, Blutzucker, Blutfette und Blutdruck auf natürlichem Wege kaum zu senken sind. Erst wenn man den Stress abbaut, sorgen auch Ernährung und Bewegung wieder für normale, gesunde Werte und man fühlt sich wieder ausgeglichen und gesund. Oder anders herum, es erklärt, warum es diese Krankheiten heutzutage so oft gibt.

Mögliche Auswirkungen von Dauerstress:

- Schlafprobleme
- Magenbeschwerden
- Verspannungen im Nackenbereich
- Depressionen
-
- Arteriosklerose
- Herzinfarkt
- Diabetes mellitus
- Impotenz

Stressabwehr setzt daher auf verschiedenen Ebenen an:

- Stress abbauen (Ursache herausfinden und ausschalten)
- Herz-Kreislauf-System unterstützen (Weißdorn, Magnesium mind 400mg, Vit. E)
- Nährstoffversorgung optimieren (Vitalstoffe erhöhen)
- Immunabwehr unterstützen (Vit. C + Zink, Darmflora aufbauen, tägl. kühle Kneipp-Güsse oder Trockenbürsten)
- Entspannung intensivieren (regelmäßig)

Auch verschiedene Heilpflanzen können bei der Stressabwehr helfen, wie z.B. Ginseng (kurmäßige Einnahme 4-6 Wochen, 2 Monate Pause, 2-3x im Jahr), Baldrian (Achtung: niedrig dosiert = anregende Wirkung/ Konzentration steigernd) Johanniskraut (Wirkung setzt nach 2-8 Wochen ein) Passionsblume, Melisse, Rosenwurz, Schisandra, Hopfen, Lavendel (hauptsächlich als Duftöl oder Bad)

Auf jeden Fall muss auf jede Anspannung auch wieder die Entspannung folgen.

Z.B. beim Sport für die Muskeln, als Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Verpflichtungen und Dingen, die man gerne tut.

Positive Effekte von Entspannung sind:

- Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern sich
- Immunsystem wird gestärkt
- Herzschlag normalisiert sich Muskelspannung sinkt, dadurch bessere Durchblutung und dadurch verbesserte Blutfließesigenschaften
- Atmung wird tiefer, (Organmassage) dadurch mehr Sauerstoffaufnahme
- Bessere Ver-/ Entsorgung aller Organe
- Verbesserte Schlafqualität
- Angstgefühle lösen sich

Entspannung kann man durch verschieden Techniken wie Meditation oder Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung erreichen. Aber auch durch regelmäßige sportliche Betätigung oder Yoga, Tai-Chi oder QiGong.

Manchmal hilft es auch, sich einfach bewusst Zeit zu nehmen, für etwas, was einem Spaß macht und was man gerne tut oder einmal tief durch zu atmen.

Auch stille Erlebnisse in der Natur sorgen für Entspannung.

Praktische Übungen:

„5 Tibeter“

In-Doo (Asiatische Selbstmassage oder Klopfmassage)

Progressive Muskelentspannung oder Körperreise

Fünf Tibeter

Um das tägliche Wohlbefinden zu erhöhen und die körperliche wie seelische Gesundheit zu verbessern, bieten die „5 Tibeter“ eine hervorragende Voraussetzung. Bei den „5 Tibetern“ handelt es sich um eine Bewegungsmeditation, die die körpereigenen Lebensenergien (endogenen Drüsen) mobilisiert und zu einem Wohl-Sein mit Körper, Seele und Geist verhilft.

Wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Übung ist es, dass sie regelmäßig, d.h. täglich durchgeführt wird.

Der Ursprung dieser Übungen geht auf die alten Geheimnisse aus den Hochtälern des Himalayas zurück.

Dort gelten Sie als Rezept für ewige Jugend.

Die „5 Tibeter“ sind Energie-Übungen, die gestaute Energien im Körper lösen und die endogenen Drüsen in Ihrer Arbeit unterstützen.

(Endogene Drüsen sind Körperdrüsen, die ihre Sekrete oder Hormone direkt in das Blut oder die Lymphbahnen des Körpers abgeben, wie z.B. Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Eierstöcke und Hoden.)

In der Sportmedizin werden die „5 Tibeter“ als isometrische (d.h. die gleiche Längenausdehnung beibehaltende) Übungen bezeichnet, um steife Muskeln und Gelenke zu strecken und die Muskelspannung zu verbessern.

Der Hauptzweck und –gewinn dieser Übungen liegt aber darin, dass sie die Geschwindigkeit der sich drehenden Energiewirbel normalisiert.

Ob diese Übungen auch Ihnen zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit verhelfen, finden Sie am besten heraus, in dem Sie sie ausprobieren.

Jede Übung zu Beginn 3x ausüben (so gut es geht).

Jede Woche 2 Wiederholungen hinzufügen, bis man nach 10 Wochen bei 21 Wiederholungen angelangt ist.

Regelmäßig (morgens oder abends) 6x pro Woche üben.

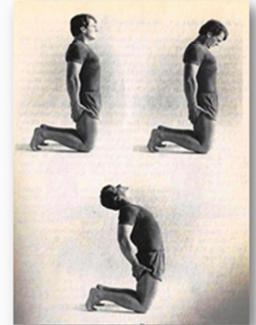
(Dauert bei 21 Wiederholungen max. 20 Minuten)

Die Übungen

- kräftigen Sehnen, Muskeln und Knochen
- aktivieren die Energiezentren
- vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen
- nur so weit ausführen, wie sie gut tun
- anfangs jede Übung dreimal wiederholen
- je Woche um zwei Wiederholungen steigern (+2)
- Endziel sind 21 Wiederholungen je Übung
- Dauer maximal ca. 20 Minuten

Übung 3

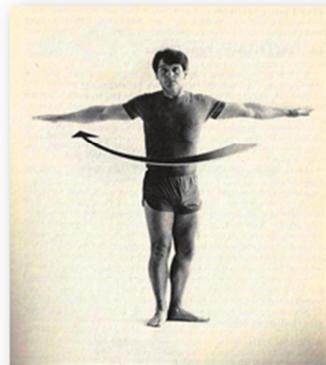
- aufrechte Haltung
- Zehen aufgestellt
- Kinn auf die Brust – ausatmen
- Kopf und Oberkörper zurückbeugen – einatmen
- Hände können die Wirbelsäule unterstützen



Ausgleichsübung: Embryohaltung

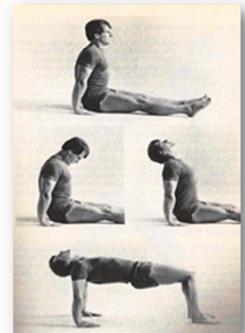
Übung 1

- beschleunigt die Drehgeschwindigkeit der Energiewirbel
- auf einen Punkt konzentrieren
- im Uhrzeigersinn drehen
- Pause, wenn Ihnen zu schwindelig wird
- kann auch als letzte Übung ausgeführt werden



Übung 4

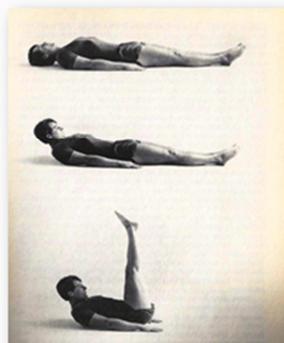
- Kinn auf die Brust, dann Kopf in den Nacken legen
- Körper bis zur Brücke anheben
- Mund leicht geöffnet
- Becken heben – einatmen
- Becken absenken – ausatmen



Ausgleichsübung: Kutscherhaltung

Übung 2

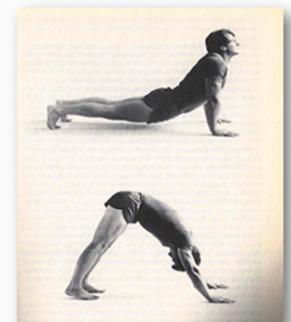
- Rücken bleibt vollständig am Boden
- erst den Kopf, dann die Beine anheben
- beim Anheben einatmen, beim Senken ausatmen



Ausgleichsübung: Arme strecken

Übung 5

- Zehen aufstellen
- Kopf in den Nacken
- dann Kinn zur Brust und Po heben bis zum „umgedrehten V“
- Fersen absenken, wenn möglich
- einatmen beim Heben, ausatmen beim Absenken



Ausgleichsübung: Brustbein zum Boden strecken.

Für die „5 Tibeter“ gibt es auch Video-Anweisungen in Internet. Oder schauen Sie auf meine Website: www.Gesundheitsberatung-in-Hamburg.de/Entspannung/5Tibeter/

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren, das von dem amerikanischen Psychologen Edmund Jacobsen entwickelt wurde.

Jacobsen fiel auf, dass innere Unruhe, Stress und Angst mit einer Anspannung der Muskulatur einhergehen. Umgekehrt führt eine Lockerung der Muskulatur zu einem Gefühl der Ruhe und Entspannung. Um eine Entspannung der Muskulatur zu erreichen, ist es notwendig, die Körperwahrnehmung so weit zu verbessern, dass man das Gefühl der Muskel-Anspannung und -Entspannung unterscheiden kann. Verschiedene Muskelgruppen des Körpers werden dazu nacheinander angespannt, die Anspannung kurz gehalten und dann wieder entspannt. Endgültiges Ziel ist es - ohne vorheriges Anspannen – gedanklich durch den Körper zu wandern und dabei innerhalb von Sekunden alle Muskeln entspannen zu können.

Die PMR kann in verschiedenen Körperhaltungen (im Sitzen, im Liegen, zum Teil auch im Stehen durchgeführt werden.

Es werden unterschiedliche Muskelgruppen angespannt und die Spannung 5-10 Sek. lang gehalten. Dabei wird möglichst ruhig und gleichmäßig weitergeatmet und sich auf das Gefühl der Anspannung konzentriert. Dann werden die Muskeln wieder vollständig entspannt. Die Entspannungsphase dauert 15-30 Sek. Während dieser Zeit wird die Aufmerksamkeit auf die Entspannungsempfindung gerichtet.

Einen langfristigen Entspannungserfolg erreichen Sie durch regelmäßiges Üben! Hierzu gibt es zahlreiche (Übungs-)CDs im Buchhandel.

In-Doo (Asiatische Selbstmassage oder Klopfmassage)

Die Wirkung des In-Doo beruht darauf, dass es im Körper neben Blut-, Nerven- und Lymphbahnen auch Energiebahnen gibt, so genannte Meridiane (mit denen z.B. auch die Akupunktur arbeitet).

Durch das Beklopfen aller Körperteile in Verlaufsrichtung der Meridiane werden diese angeregt, was eine allgemeine Vitalisierung zur Folge hat. Wir haben also sowohl eine Einwirkung auf innere Organe als auch auf das Kreislaufsystem, die

Atmung und den Stoffwechsel. Das In-Doo lässt sich morgens oder zum Feierabend durchführen, in Arbeitspausen oder bei langen Autofahrten.

Fantasiereisen

Die Fantasiereise führt Sie über Bilder in Ihre persönliche innere Welt ein. Die Seele denkt in Bildern. Daher haben visuell begabte Menschen einen besonders leichten Zugang zur Fantasiereise.

Die Fantasiereise wirkt auf allen Ebenen. Körper, Seele und Geist können Probleme – egal welchen Ursprungs – loslassen. Die Fantasiereise regt durch die veränderte „Sichtweise“ die Kreativität an. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie Schwierigkeiten haben, sofort innere Bilder zu entwickeln. Jeder Mensch ist in der Lage, innere Bilder zu sehen.

Unterstützend wirken hier Klangmeditationen mit den Klangschalen, wie ich sie auch immer wieder als Veranstaltung anbiete.

Wenn Sie sich einmal etwas Besonderes gönnen wollen, buchen Sie eine Massage mit den Klangschalen oder mit den smovey.

Dies sorgt für pure Entspannung und lässt Sie wunderbar Ihren Alltag vergessen! Am besten genießt man sie in regelmäßigen Abständen.

Sie sehen also, für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden kann man eine ganze Menge tun. Dies waren ein paar Anregungen und Tipps und nur Sie selber entscheiden, was Sie davon in die Tat umsetzen und in Ihren Alltag integrieren wollen oder können.

Wenn Sie dazu weitere Hilfe benötigen oder mehr Informationen möchten, besuchen Sie doch einen meiner Vorträge oder Kurse. Die aktuellen Daten finden Sie auf meiner Website unter Termine. Folgen Sie mir auch auf facebook: Petra Wittmann – einfach gesund leben.

Oder nehmen Sie direkt Kontakt mit mir auf und vereinbaren Sie einen Termin für ihr individuelles ganzheitl. Gesundheitstraining oder heilsame Entspannungs- und Energieanwendungen. Gemeinsam finden wir dann Ihren ganz eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Bleiben Sie gesund,

Ihre Petra Wittmann