



G'sund & Vital

Hans Hammerer

**Dieser Mensch entscheidet
Deine Zukunft**

Lebe Dein Leben in Harmonie!

Lebe Dein Leben in Harmonie. Hans Hammerer

Wort an Dich

Dieses Buch soll Ihnen Motivation geben, weil das Leben nicht einseitig gelebt werden will. Nur unter Berücksichtigung der vorgegebenen Naturgesetze und der richtigen und vernünftigen Einstellung zum Leben und zur Umwelt und den Mitmenschen kann ein erlebnisreiches, erfolgreiches und harmonisches Leben erreicht werden.

Das Buch erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weil jeder Mensch ein Individuum ist, gibt es - mit Ausnahme der Anwendung der Naturgesetze - keine Pauschalregelung. Entnehmen Sie, was für Sie persönlich wichtig ist, um damit Ihr Leben harmonischer zu gestalten.

Alle in diesem Buch enthaltenen Vorschläge sind ausschließlich auf die eigenen Stärken, Talente und Fähigkeiten eines jeden einzelnen aufgebaut.

Dies ist keine wissenschaftliche Abhandlung. Es sind Autoren zitiert, deren Gedanken - in der Zeit in der sie gedacht und niedergeschrieben wurden - noch nicht wissenschaftlich erforscht und bewiesen waren.

Aber ein großer Teil dieser Behauptungen wurde inzwischen bestätigt und ist aus dem Tagesablauf eines erfolgreichen Wellness- und Erholungsaufenthaltes nicht mehr wegzudenken.

Außerdem sollen die Anwendungen dieser sehr einfach gehaltenen Lebensregeln auch mehr Lebensfreude vermitteln, sodass das Leben von mehr "ErLebnis" geprägt ist.

Hans Hammerer

Kapitel _1

- 9_ **Harmonie im Leben**
- 11_ Lebe Dein Leben in Harmonie
- 17_ Sei so, wie Du bist
- 20_ Positives Denken
- 22_ Stress- und Sorgenbewältigung
- 28_ Motivation für den täglichen Gebrauch
- 29_ Mobbing am Arbeitsplatz
- 31_ Burnout-Syndrom
- 32_ Besinnliche Texte

Kapitel _2

- 39_ **Sauna und Wasser**
- 41_ Wasseranwendungen für den Hausgebrauch
- 46_ Sinnvolle Freizeitgestaltung - Sauna und Schwimmen

Kapitel _3

- 53_ **Körper und Bewegung**
- 55_ Atmen ist Leben
- 59_ Mild wirkende Heilkräuteranwendungen
- 63_ Ätherische Naturöle

Kapitel _4

- 67_ **Ernährung**
- 69_ Gesundheit und Ernährung
- 70_ Mein Wohlfühl- und Wunschgewicht
- 71_ Der BMI (Body-Maß-Index)
- 73_ Der Ernährungskreis

Kapitel _5

- 83_ **Heimprogramm**
- 85_ G&V Aktivprogramm
- 97_ Entspannungstraining
- 105_ Der Computer-Arbeitsplatz
- 105_ G'sund & Vital am Arbeitsplatz

Kapitel _6

- 112_ **Anhang**
- 113_ Veranstaltungen von Hans Hammerer
- 114_ CD/MC – Lebe Dein Leben in Harmonie

KAPITEL 1_ Harmonie im Leben.

Dieses Kapitel soll Ihnen Motivation geben, ein ausgefülltes Leben zu leben. Unter Berücksichtigung der vorgegebenen Naturgesetze, eine gute Einstellung zum Leben und zum Mitmenschen ist für ein harmonisches Leben unumgänglich. Es sollte uns auch bewusst sein, dass Lebensenergie, zur Meisterung des Alltags, nicht unbegrenzt zur Verfügung steht. Wir benötigen regelmäßig wirkungsvolle Erholungspausen und Zeit für uns selbst.

Im Heimprogramm in Kapitel 5 können Sie Entspannungsübungen nachlesen.

Seite	
11_	Lebe Dein Leben in Harmonie
17_	Sei so wie Du bist
20_	Positives Denken
22_	Stress- und Sorgenbewältigung
28_	Motivation für den täglichen Gebrauch
29_	Mobbing am Arbeitsplatz
31_	Burnout-Syndrom
32_	Besinnliche Texte

1_ Lebe Dein Leben in Harmonie!

Was für einen Sinn hätte unser ganzes ZIELSTREBEN und unsere ganze ERFOLGSTECHNIK, wenn nicht eine Harmonisierung des Alltags dabei herauskäme. Unzählige Menschen bringen sich selbst um den Genuss des Daseins, weil sie KEINE ZEIT haben, um GLÜCKLICH ZU SEIN. Um die Gegenwart richtig auszunutzen, muss man seine Zeit und seine Freizeiterlebnisse organisieren, ohne dabei das Leben in eine Schablone zu pressen.

Man darf sich nicht dem Zufall überlassen, nicht unbegründeten Erwartungen, sondern, man muss so klug disponieren und planen, dass so oft wie möglich ein HÖCHSTMASS AN FREUDE erreicht wird. Die HARMONISIERUNG DES ALLTAGS beginnt damit, dass JEDER TAG EINEN HÖHEPUNKT hat, eine besondere Freude bringt. Man kann nicht jeden Tag ein großes Fest feiern – das geht nicht, außerdem hätte man dadurch das “FESTE FEIERN” bald satt. Weil wir das wissen, bedeutet das, dass wir für die besonderen Freuden eines Tages nicht die großen Begebenheiten erwarten sollten, sondern mit den KLEINEN DINGEN ZUFRIEDEN SEIN SOLLTEN. Das setzt aber voraus, dass man fähig ist, sich auf kleine und kleinste Dinge mit Freude einzustellen; dass man den Blick dafür hat und die richtige Einstellung zu den wirklichen und wahren Werten des Lebens. Zur Hauptsache sind es sowieso nur kleine Dinge, die das Leben MIT FREUDE erfüllen. Aber wir müssen innerlich aufgeschlossen sein für diese kleinen Dinge.

Es fängt damit an, dass wir das Leben von einer PHILOSOPHISCHEN WARTE aus betrachten müssen. Wir müssen wissen, dass die meisten unangenehmen Dinge nur deshalb unangenehm sind, weil wir uns nicht sofort positiv einstellen. Wir wehren uns und vergeuden dadurch ungeheuer viel Kraft. Man muss sich darüber klar werden, dass die Nutzung des Lebens allein durch HANDELN UND TATEN möglich wird. Um aber ein MENSCH DER TAT zu werden, braucht man weniger Energie, jedoch viel mehr klare und ruhige Überlegungen – Logik – Befreiung von Angst und Furcht und allen anderen negativen Empfindungen. Wenn man die Empfindungen, die man beim Ablauf der Ereignisse fühlt, analysiert hat, stellt sich immer wieder heraus, dass das Meiste genau genommen gar nicht so schlimm ist.

Es sind lauter Bagatellen, lauter Kleinigkeiten.
Denn wirklich Ernstes passiert uns im Leben nur selten.

Warum ärgern wir uns also? – Wir wissen doch, dass wir ÄRGER zur Harmonisierung des Alltags NICHT GEBRAUCHEN können. Wären wir Philosophen, so würde uns klar sein, dass die meisten Ärgernisse durch eine FALSCH EINSTELLUNG zu den Vorkommnissen des Tages heraufbeschworen werden. Man muss sich also zur REGEL machen:

“Erst dann das Herz belasten, wenn man darüber nachgedacht hat, was uns passieren kann, wenn man sich in einer bestimmten Angelegenheit einmal nicht ärgert.”

Wenn wirklich einmal eine ernste Situation kommt, ist das Ärgern sowieso nebensächlich. Wir machen bei den meisten Misserfolgen den Fehler, von der Schuld eines anderen auszugehen. Unsere Einstellung muss es fertig bringen, von uns selber auszugehen, von unserem eigenen Schuldkonto. Doch wer kann das? Bestimmt nur der Mensch, der einsichtig und objektiv ist und der es fertig bringt, die Dinge NICHT NUR aus dem EIGENEN BLICKWINKEL zu betrachten. Wer negativ geschaltet ist, wird keine Einsicht haben, wird nie eine Schwäche zugeben, selbst wenn sie offen in Erscheinung tritt. Viele glauben, wenn sie eine Schuld zugeben, dann sinken sie in der Achtung des anderen. Das Gegenteil ist jedoch der Fall – die WERTSCHÄTZUNG steigt. Mancher meint, er dürfe sich keine Blöße geben und fühlt sich nur wohl, wenn andere eine hohe Bedeutung in ihm sehen. Ist man wirklich nur groß, wenn man den Beifall der anderen hat? Beweist sich nicht wirkliche Größe durch ihr Vorhandensein selbst? Doch die Eitelkeit will, dass man glänzt.

Auf die Menschen ist vielfach kein Verlass. Stets sind sie Stimmungen unterworfen, dauernd ändern sie ihre Meinungen, je nachdem, welche Gedanken und Gefühle sie beherrschen. Bald ist man begeistert, bald ärgerlich, bald unzufrieden oder abgeneigt. Manche Menschen sind nur zufrieden, wenn man ihnen nach dem Munde redet und möglichst viel Schmeichelei betreibt. EITELKEIT, nichts als Eitelkeit ist die Ursache.

Es kommt jedoch viel mehr auf TATEN an. Ob jemand, der mich lobt, auch entsprechend handelt, also auch bereit ist, durch persönlichen Einsatz seine AUFRICHTIGKEIT zu bezeugen? Grundsätzlich gilt, dass man sich möglichst UNABHÄNGIG vom Beifall anderer machen muss – überhaupt von den Meinungen und Stimmungen seiner Umwelt.

Einmal muss man wissen, was LOB UND ANERKENNUNG für das Seelenleben bedeuten. Ganz besonders dann, wenn es sich um die positive Beeinflussung anderer Menschen handelt. Zum anderen muss man in seinem eigenen Schaffen möglichst frei sein von diesem Einfluss. Das schließt natürlich nicht aus, dass das Leben umso glücklicher und harmonischer wird, wenn man auch selber von seiner Mitwelt verstanden und gewürdigt wird.

“Glück ist ein Zustand des Denkens.”

Wer nicht in seinem Denken zum Glückempfinden kommt, der kann durch kein Gut Glück gebracht werden. Dazu müssen wir noch wissen, dass dieser Zustand des Denkens auch unter den aller bescheidensten Verhältnissen möglich werden kann. Somit hat man die Möglichkeit, unbedingt glücklich zu werden, wenn man - und hierauf kommt es an – das Glück nicht an UNERFÜLLBARE Voraussetzungen knüpft. Mit anderen Worten: “Je weniger wir materiell zum Glücklichsein verlangen, umso selbstverständlicher ist es, dass wir bestimmt glücklich werden.”

Wenn man sein Glück alleine von einem GESUNDEN KÖRPER abhängig macht, wird man als kranker Mensch nie glücklich. Es ist aber eine Tatsache, dass man auch dann zufrieden werden kann, wenn man leidend ist. Unter dem Einfluss dieses Glücks kann man unter Umständen viele Jahre sogar ein großes Leiden ertragen und in diesem Leiden auch noch zu großem Schaffen befähigt sein, wie das viele bedeutende Menschen bewiesen haben.

Wir erkennen daraus, dass die VORAUSSETZUNG ZUM GLÜCK das SEELISCHE ERWACHEN ist. Manchem kann man geben, was man will und er wird doch nicht glücklich. Im Gegenteil, er wird immer noch unglücklicher. Materieller Erfolg hat mehr Menschen zur Verneinung als zur LEBENSBEJAHUNG gebracht. Kurz vor seinem Tode äußerte der amerikanische Petroleumkönig Rockefeller: “Ich habe zeitlebens nicht einen einzigen wahren Freund gehabt.” – Geben diese Worte nicht unheimlich zu denken?

Als OBERSTE LEHRE für die HARMONISIERUNG DES ALLTAGS steht also fest, sein Glück soll man nicht von materiellen und äußeren Dingen abhängig machen, sondern allein vom Denken. Ja – aber wenn man das tut – ist man dann nicht eigentlich so eine Art ILLUSIONIST? Wenn es nichts Greifbares ist, worüber man sich freuen kann – wenn also kein ersichtlicher Grund vorhanden ist –, ja woher soll denn das Glück kommen?

Hieraus ergibt sich eine ZWEITE Lehre: Das Glück ist da, es ist immer da, es wartet nur darauf, von uns entdeckt zu werden. So arm ist keiner in unserer Welt, dass es für ihn nicht dennoch Beglückung geben könnte. Wer immer nur nach großen Glücksgütern strebt, der kommt vor lauter Jagen überhaupt nicht mehr zum Genuss des Glücks. So mancher kleine Angestellte ist viel glücklicher, selbst wenn er weniger verdient, als jemand, der einen hohen Posten hat, aber das ganze Jahr über nie für sich selber Zeit findet. Außerdem ist es doch so:

“Die Dinge, die uns glücklich machen, kosten nichts”

Es kommt auf die innere Haltung an. Wie viele Menschen machen Ihr Glück von der Kleidung abhängig? Unzählige Menschen haben Sorgen, weil sie immer wieder von neuem meinen, nichts zum Anziehen zu haben. Äußerlichkeiten sollen im Interesse des persönlichen Einflusses nicht vernachlässigt werden, doch das Glück darf man davon nicht abhängig machen. Das macht uns aber nicht wehleidig, denn die meisten Dinge, die uns glücklich machen, sind sowieso nicht zu kaufen.

SCHAUEN SIE SICH DIE NATUR AN! Würden Sie glücklicher sein können, wenn diese Ihr Eigentum wäre? Blicken Sie zur Sonne auf. Das ist Ihre Sonne! Jawohl Ihre Sonne ganz allein – wenn Sie nur wollen. Ist sie nicht herrlich? – Strahlt sie nicht wunderbar? – Glitzert sie nicht wie der schönste Edelstein? Wenn man das kaufen könnte, was müsste man dafür bezahlen? Welch unheimlicher Reichtum, sich eine Sonne zu leisten.

So ist es mit allem, was die Natur an wahren Gütern des Glücks bietet, ohne dass wir einen Cent dafür bezahlen müssen. WIR WANDERN HINAUS IN DEN WALD, wir erleben in ihm tausendfaches Wirken der Natur, der Triebkräfte allen Lebens. Welch wunderbares Geschenk wird uns da zuteil. Das sind die wahren wirklichen Werte, gegenüber so vielen eingebildeten Werten dieser Welt. Welch unendlich großer Reichtum steht uns vollständig frei zur Verfügung.

Nun lassen Sie uns weiterdenken. Zum Beispiel das Glück der GEGENSEITIGEN LIEBE. Kann jemand glücklicher sein, als wenn er geliebt wird und selbst lieben darf? Besonders in der Ehe und Partnerschaft wird das oft vergessen oder rückt zumindest in den Hintergrund. Aber im Zusammenleben mit einem anderen Menschen müssen wir lernen, den Partner auf seine besondere Art glücklich sein zu lassen. Ob eine Partnerschaft harmonisch ist, hängt nämlich

nicht in erster Linie davon ab, ob man den richtigen Partner gefunden hat, sondern davon, dass man SELBST DER RICHTIGE PARTNER ist. Die Hauptursachen für eheliches Unglück sind meistens banale Kleinigkeiten.

Eine ganze Reihe von kleinen Dingen können dazu beitragen, eine Partnerschaft harmonisch und freudig zu gestalten. Kleine Aufmerksamkeiten – wie beispielsweise Blumen zu schenken auch ohne besonderen Anlass – zeigen dem Menschen, den wir lieben, dass wir ihm eine Freude bereiten wollen und dass uns sein Glück und Wohlergehen am Herzen liegt. Besonders wichtig erscheint mir aber der höfliche Umgang miteinander. Unhöflichkeit ist wie Gift für die Ehe. HÖFLICHKEIT in der Ehe ist wie das Öl für einen Motor. Höflichkeit ist, wenn man den kaputten Gartenzaun übersieht und über die Blumen spricht, die hinter dem Zaun blühen. Es macht gar nicht soviel Mühe, zuerst DAS POSITIVE zu sehen. MAN MUSS ES NUR WOLLEN.

Es ist auch oft für eine Frau schwer zu verstehen, warum ein Mann sich um die eigene Ehe und sein Heim nicht genauso bemüht, wie um seinen beruflichen und geschäftlichen Erfolg. Bedeutet denn für die Männer eine zufriedene Familie und ein behagliches Zuhause nicht mehr als Geld und Karriere?

Sollte man nicht doch einmal ernsthaft darüber nachdenken und sich bemühen, auch aus der Ehe einen Erfolg zu machen? Die wichtigsten Dinge im Leben sollte man wirklich nicht so dem Zufall überlassen. Vielleicht sollte man sich gelegentlich die folgenden Worte in Erinnerung rufen:

“Ich lebe dieses Leben nur einmal. Lass mich daher alles, was ich einem Menschen Gutes tun kann, unverzüglich tun. Lass es mich nicht vergessen, denn die Gelegenheit dazu kehrt nicht wieder!”

Wie wunderbar ist es, mit einem Menschen zusammen zu sein oder auch zu arbeiten, von dem man weiß, dass er treu und zuverlässig ist. Ich denke an den Partner oder die Partnerin, aber auch an einen Freund, auf den man sich verlassen kann, wie auf sich selbst. Wie arm ist dagegen der Erfolg eines Rockefellers, von dem wir wissen, dass er trotz seines ungeheuren Reichtums keinen einzigen wahren Freund besaß. Wenn wir sagen, dass die HARMONIE DES ALLTAGS und damit das GLÜCK DES LEBENS aus KLEINIGKEITEN ERWÄCHST, so bezieht sich das auch auf die Vorgänge und Gegenstände des täglichen Lebens; z.B. auf die Zubereitung des Essens.

Man kann Tag für Tag das gemeinsame Mittagmahl, das Abendessen, das Frühstück und den Nachmittagskaffee zu einer Freude gestalten. Allein schon dadurch, dass man sich freut, gemeinsam essen zu dürfen. Wie man den Tisch schmückt, welche Tischtücher man verwendet, welches Geschirr, welche Blumen das gemeinsame Leben verschönern und wie der ganze Raum ausgestattet ist, in dem man sich dauernd aufhält – das alles ist für die Harmonisierung des Alltags entscheidend und kann mit GERINGEN MITTELN erreicht werden.

Doch WEISHEIT UND GUTER WILLE müssen dahinter stehen. Wo Gleichgültigkeit und geistige Trägheit herrschen, ist ein solch positives Leben nicht möglich. Außerdem wissen wir ja nicht, ob wir jemals unsere Fernziele erreichen. Wir laufen doch in jedem Augenblick Gefahr, umzukommen, ja schon den nächsten Tag nicht mehr zu erleben. Wissen wir, was unser Schicksal mit uns vorhat? Schon mancher ist gestorben, der uns ganz nahe stand und von dem niemand geglaubt hätte, dass er so früh von uns gehen würde. Wer kann sagen, wer im nächsten Jahr noch lebt, oder in zwei oder drei Jahren? Sang- und klanglos geht man plötzlich weg – man war einmal.

Sang- und klanglos wird auch das Leben gewesen sein, wenn man nicht verstanden hat, es zur rechten Zeit auszukosten, die Gegenwart zu genießen und wenn man nicht verstanden hat, den ALLTAG ZU VERGOLDEN.

2_ Sei so, wie Du bist!

Natürlich hat jeder Mensch Ängste und Sorgen. Um diese in den Griff zu bekommen, sollten wir unser Leben in Einheiten von Tagen gliedern. Dazu gibt es folgenden Merksatz:

“Unsere Hauptaufgabe ist nicht, zu sehen was in weiter Ferne liegt, sondern nur das nächstliegende zu tun! Wenn die Bürde von morgen mit der von gestern heute getragen werden müsste, schwankt auch der Stärkste!”

Positives Denken beschäftigt sich mit URSACHE UND WIRKUNG und führt zu logischer und KONSTRUKTIVER PLANUNG. Negatives Denken hat häufig Spannungen und Nervenzusammenbrüche zur Folge. So gibt es ein gutes Beispiel mit der Sanduhr:

“Ein Körnchen nach dem anderen - eine Arbeit nach der anderen.”

Jeder Mensch kann seine Last ertragen, wie schwer sie auch sein mag, kann seine Arbeit tun, wie schwer sie auch ist, kann freundlich sein, kann geduldig und mitfühlend sein. Und das ist alles, was im Leben wirklich zählt! Ja, das ist alles, was das Leben von uns verlangt. Daher:

“Der kluge Mensch fängt jeden Tag wie ein neues Leben an.”

Oder: “Glücklich der Mensch, glücklich er allein, der das Heute ganz besitzen kann.”
Der in sich ruhend sagen kann: das Morgen – sei es noch so schlimm – “ICH HABE HEUTE GELEBT!”

Niemand ist so unglücklich, wie der Mensch, der etwas anderes oder jemand anderer sein möchte, als die Person, die er seinem Körper und seinem Geist nach ist! Wir verwenden nur einen kleinen Teil unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Im Allgemeinen lebt also der Mensch weit unterhalb seiner Grenzen. Dabei besitzt er die verschiedenartigsten Kräfte, die er aber gewöhnlich nicht nutzt. Sie und ich – wir haben alle solche Kräfte und Fähigkeiten. Deshalb sollten wir keine Sekunde damit verschwenden, uns Sorgen zu machen! Denn Sie

sind nicht wie andere Leute. SIE SIND ETWAS VOLLKOMMEN NEUES AUF DIESER WELT. Nie zuvor – nicht seit Anbeginn aller Zeiten – hat es jemanden gegeben, der genau so war, wie Sie. Und auch in allen kommenden Zeitaltern wird niemand leben, der Ihnen aufs Haar gleicht.

Ahmen Sie niemanden nach! Finden Sie sich selbst! Stehen Sie zu sich selbst!

Wenn Ihnen jemand eine Zitrone reicht, versuchen Sie eine Zitronenlimonade daraus zu machen. Glück ist nicht nur Vergnügen, sondern es ist im wesentlichen SIEG. Ja, es ist ein Siegesgefühl!!! – Weil wir etwas geleistet haben. Ein TRIUMPHGEFÜHL – weil wir aus unseren sauren Zitronen eine Zitronenlimonade gemacht haben.

Je genauer man den WERDEGANG ERFOLGREICHER MENSCHEN betrachtet, desto überzeugter wird man, dass erstaunlich vielen von ihnen der Durchbruch gelang, weil sie ihre Probleme überwinden konnten, – weil sich ihnen von Anfang an Hindernisse in den Weg stellten, die sie zu großem Eifer anspornten und zu großen Zielen motivierten. Gerade unsere Schwächen helfen uns, wenn wir es am wenigsten erwarten. Angenommen: Wir sind völlig mutlos und haben jede Hoffnung aufgegeben, aus unseren Zitronen eine Zitronenlimonade zu machen, dann gibt es zwei Gründe, warum wir es noch einmal versuchen sollten. Zwei Gründe, warum wir alles zu gewinnen und nichts zu verlieren haben!

Grund 1 Vielleicht schaffen wir es doch!

Grund 2 Selbst wenn es uns nicht gelingt, zwingt uns schon allein der Versuch, unser Minus in ein Plus zu verwandeln.

Positive Gedanken treten an die Stelle von negativen Gedanken. SCHÖPFERISCHE KRÄFTE werden freigesetzt und geben uns solchen Auftrieb, dass wir vor lauter Tatendrang keine Zeit und Lust mehr haben, über Dinge zu jammern, die längst vorbei und vergangen sind.

Dale Carnegie sagte in seiner Lebensphilosophie:

“Wir sollen das Leben ernst nehmen - jedoch uns selber nicht für so wichtig!”

Unser Dasein muss nicht langweilig sein. Wenn wir von Tag zu Tag und in jeder Hinsicht bewusst leben und uns erstrebenswerte Ziele setzen, so werden wir immer wieder neue Lebensfreude entwickeln. Wichtig für den Erfolg im Leben ist: CHRONISCHE BEGEISTERUNG FÜR UNSERE TÄGLICHE ARBEIT. Stellen wir die Begeisterung an die erste Stelle. Dies ist die einzige Gelegenheit auf dieser Erde, das erregende Abenteuer des Lebens zu bestehen. Deshalb sollten wir uns darauf vorbereiten und es so befriedigend und so glücklich wie möglich gestalten. Ein Professor schrieb über begeistertes Leben: “Für mich ist Lehren mehr als Kunst oder Beruf – es ist Leidenschaft. Ich liebe das Lehren wie ein Maler seine Farben, ein Sänger seine Musik oder ein Dichter seine Verse.” – Weiters sagt er: “Ich kenne nichts anderes auf der Welt, das mehr für einen Menschen tun kann.”

Edison sagte: “Wenn jemand stirbt und den Kindern lediglich BEGEISTERUNG mitgeben kann, hat er ihnen ein unschätzbares Erbe hinterlassen.” Die Erfahrung bestätigt dies. BEGEISTERUNG VERLEIHT DEM LEBEN SEINEN GLANZ. Jedes große und bedeutsame Ereignis der Weltgeschichte ist Triumph der Begeisterung. Begeisterung ist noch mehr als nur Freude an einer Aufgabe. Sie ist für unser ganzes Leben und Erleben bestimmt.

Wenn Sie begeistert sind, besitzen Sie einen kostbaren Schatz! Nutzen Sie ihn!

Die Hauptsache ist und bleibt jedoch immer, dass der Mensch sich nicht selber zum Feind wird. Lassen wir es doch deshalb auf einen Versuch ankommen und schalten alle klebrigen, negativen, egoistischen und kurzsichtigen Gefühle aus. Versuchen wir, jede Nörgelei und überhaupt alles Negative zu unterlassen. Ich sage Ihnen: “Das ganze Leben verändert sich auf einen Schlag!”

Es gibt unendlich viele Lebensweisheiten, die sich hier eingliedern ließen, z.B.: “Verlange von keinem Menschen etwas, was Du nicht von Dir selber verlangen kannst.” - oder: “Entscheidend ist nicht so sehr, wie sich andere verhalten, sondern viel wichtiger und entscheidender ist, wie ich mich selbst verhalte!”

Eine andere Lebensweisheit lautet: “Wir müssen immer diejenigen sein, die zuerst Sympathie ausstrahlen, bevor wir Sympathie erwarten dürfen.”

Wir müssen also die Ursache schaffen für das, was eintreten soll.

“In jedem von uns stecken ungeahnte Kräfte, Talente, Stärken und Fähigkeiten!”

“Jeder kann gewinnen - keiner ist zum Verlierer geboren!”

“Jeder darf sich für etwas Besonderes halten – denn jeder ist einmalig auf dieser Welt!”

So sieht der positive Mensch das Leben an. Das ist das Fundament, auf dem er steht. Allerdings so richtig froh und frei werden wir erst, wenn wir die positive Haltung nicht aus dem Verstand, sondern AUS DEM HERZEN entwickeln.

In der fortdauernden Abwechslung, im ständigen Schwingen von auf und nieder zeigt sich das Leben. Wie würde die Welt für uns wohl aussehen, wenn es nirgends Berge, sondern überall nur Flachland gäbe? Die Welt würde nicht schöner, wenn es immer nur Sonnenschein und ausschließlich nur Sonnenschein gäbe.

ABWECHSLUNG UND GEGENSATZ müssen sein. Sie erzeugen die Schwingungen, sie bringen den Rhythmus. Wie aber die Abwechslung verläuft, wie sich der Gegensatz zwischen Berg und Tal gestaltet, das ist entscheidend dafür, ob wir unser Leben positiv leben oder nicht!

VERSUCHEN SIE ES - ES LOHNT SICH!

3_ Positives Denken

Oft sind es nur kleine Dinge, die über unser Leben bestimmen. Es sind kleine Dinge, die unseren Erfolg bestimmen, kleine Dinge, die unsere Gesundheit, unsere Harmonie und Zufriedenheit bestimmen. Es sind kleine Dinge, die uns helfen, den Tag positiv zu gestalten.

Eben weil es so kleine Dinge, so “nebensächliche” Ereignisse sind, machen wir uns über sie viel zu wenig Gedanken.

Wollen wir einen Tag wirklich positiv gestalten, so müssen wir ihn schon positiv beginnen, denn in den ersten Minuten des beginnenden Tages fällt oft die Entscheidung, wie dieser Tag wird. Denken Sie nur an das bekannte Sprichwort: “... der ist wieder mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden!”.

Beginnen Sie den Tag positiv!

Negative Beeinflussung ausschalten!

Schalten Sie zum Tagesbeginn jede negative Beeinflussung aus. Hören Sie z.B. schöne Musik, aber stellen Sie Ihr Radio oder Ihren Radiowecker nicht genau auf die Zeit der Nachrichten ein. Die können Sie auch noch später am Tag hören.

Sofort aufstehen!

Stehen Sie sofort auf, die Zeit fehlt Ihnen sonst. Außerdem bringt Hast und Eile am Morgen nur Spannung und Disharmonie.

Begrüßen Sie sich positiv!

Ein ganz entscheidender Punkt. Lächeln Sie Ihr Spiegelbild im Badezimmer an. Sagen Sie sich selbst: “Heute wird ein guter Tag. Ich werde alle Situationen meistern! Ich freue mich, dass ich lebe!”

Schreiben Sie sich solch einen Spruch auf ein kleines Kärtchen und stecken Sie ihn an Ihren Spiegel. Am Anfang werden Sie sich etwas sonderbar vorkommen, aber denken Sie immer an den Sinn dieser Übung. Sie werden den Tag mit all seinen Belastungen leichter und besser meistern.

Begrüßen Sie Ihren Partner, Ihre Familie positiv!

Jede Disharmonie beseitigen. Leben Sie auf Kugellagern, und das Leben wird leichter.

Tagesplanung!

Planen Sie, was Sie an diesem Tag für Ihre Gesundheit, im besonderen für Ihre Nervenkraft, Ihren Beruf, Ihre Familie und für Ihre Lebensfreude tun wollen.

Zeit und Harmonie beim Essen!

Lassen Sie sich beim Frühstück Zeit. Schalten Sie auch hier alles Negative aus. Nicht nur Ihre Familie, vor allem Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

4_ Stress- und Sorgenbewältigung

4.1 Eine Woche mit Dale Carnegie

Handeln Sie bewusst nach diesen Empfehlungen und ziehen Sie jeweils abends die Bilanz:

1. Tag_ Machen Sie eine Aufstellung von fünf Ihrer Stärken!
2. Tag_ Merken Sie sich drei neue Namen!
3. Tag_ Seien Sie ein guter Zuhörer!
4. Tag_ Geben Sie anderen aufrichtige Anerkennung!
5. Tag_ Erfüllen Sie alle Aufgaben mit Begeisterung!
6. Tag_ Regen Sie sich nicht über Kleinigkeiten auf!
7. Tag_ Überlegen Sie: Was haben Sie in dieser Woche anders gemacht!

4.2 Empfehlungen aus: "Wie man Freunde gewinnt" (Dale Carnegie)

_Wie ein Freund handelt

- _ Geben Sie anderen ehrliche und aufrichtige Anerkennung!
- _ Erwecken Sie in anderen Menschen lebhaftere Wünsche!
- _ Nehmen Sie aufrichtiges Interesse am Schicksal Ihrer Mitmenschen!
- _ Lächeln Sie!
- _ Bedenken Sie: Für jeden Menschen ist sein Name äußerst wichtig!
- _ Seien Sie ein guter Zuhörer! Lassen Sie die anderen von sich erzählen!
- _ Sprechen Sie vor allem auch von Dingen, die den anderen interessieren!
- _ Bestärken Sie den anderen in aufrichtiger Weise in seinem Selbstbewusstsein!
Kritisieren, verurteilen, klagen Sie nicht!

Menschen überzeugen

- _ Der beste Weg, einen Streit zu gewinnen: Vermeiden Sie ihn!
- _ Achten Sie die Ansichten des anderen! Sagen Sie niemandem, dass er unrecht habe!
- _ Wenn Sie unrecht haben, geben Sie es schnell und nachdrücklich zu!
- _ Versuchen Sie es zunächst mit Freundlichkeit!
- _ Lassen Sie den anderen erst einmal "Ja, ja" sagen!
- _ Lassen Sie den anderen ruhig die Kosten der Unterhaltung bestreiten!
- _ Lassen Sie den anderen glauben, es sei seine Idee!
- _ Versuchen Sie aufrichtig, die Dinge vom Standpunkt des anderen zu sehen!
- _ Stellen Sie sich auf die Ideen und Wünsche anderer ein!
- _ Setzen Sie eine anständige Gesinnung voraus!
- _ Gestalten Sie Ihre Ideen lebendig!
- _ Fordern Sie den anderen zum Wettbewerb heraus!

Positive Menschenführung

- _ Beginnen Sie mit Lob und aufrichtiger Anerkennung!
- _ Lenken Sie nur indirekt die Aufmerksamkeit auf die Fehler anderer!
- _ Sprechen Sie zunächst von Ihren eigenen Fehlern, bevor Sie andere kritisieren!
- _ Machen Sie Vorschläge, statt Befehle zu erteilen!
- _ Lassen Sie den anderen sein Gesicht wahren!
- _ Loben Sie jede Verbesserung, auch die geringste! Seien Sie herzlich in Ihrer Anerkennung und freigiebig mit Ihrem Lob!
- _ Lassen Sie den anderen fühlen, dass Sie ihn für anständig halten, und er wird sich anständig benehmen!
- _ Ermutigen Sie den anderen! Lassen Sie den Fehler, den Sie bei ihm verbessern möchten gering erscheinen!
- _ Es muss dem anderen eine Freude sein, Ihre Wünsche zu erfüllen!

4.3 Empfehlungen aus: "Sorge dich nicht - Lebe" (Dale Carnegie)

Fundamentales

- _Leben Sie in "zeitdichten Schotten"!
- _Wie man Problemen begegnet:
 - a) Stellen Sie sich vor, was schlimmstenfalls eintreten kann!
 - b) Seien Sie bereit, das Schlimmste auf sich zu nehmen!
 - c) Versuchen Sie dann, das Schlimmste abzuwenden!
- _Denken Sie immer an den ungeheuren Preis, den Sie mit Ihrer Gesundheit für Sorgen zahlen müssen!

Sorgenanalyse

- _Erkennen Sie alle Tatsachen!
- _Prüfen Sie sorgsam alle Tatsachen. Fassen Sie dann einen Entschluss!
- _Handeln Sie!
- _Notieren und beantworten Sie folgende Fragen:
 - a) Was ist das Problem?
 - b) Was sind die Ursachen des Problems?
 - c) Was sind die möglichen Lösungen?
 - d) Was ist die beste Lösung?

Das Sorgen abgewöhnen

- _Seien Sie fortwährend tätig!
- _Regen Sie sich nicht über Kleinigkeiten auf!
- _Lassen Sie die Wahrscheinlichkeitsrechnung Ihre Sorgen beenden!
- _Verbünden Sie sich mit dem Unvermeidlichen!
- _Entscheiden Sie, wie viel Sorge eine Sache wert ist und belasten Sie sich nicht mehr als nötig.
- _Sorgen Sie sich nicht über Vergangenes!

Eine Lebenseinstellung, die Frieden und Glück bringt

- _Lassen Sie Ihren Geist von Gedanken an Frieden, Mut, Gesundheit und Hoffnung lenken!
- _Versuchen Sie nie, mit Ihren Feinden quitt zu werden!
- _Rechnen Sie mit Undankbarkeit!
- _Werten Sie Ihr Glück, nicht Ihr Unglück!
- _Imitieren Sie nicht andere Menschen!
- _Versuchen Sie, aus Ihren Nachteilen Nutzen zu ziehen!
- _Machen Sie anderen Menschen Freude!

Nicht über Kritik ärgern

- _Vergessen Sie nicht: Ungerechte Kritik ist oft ein verkapptes Kompliment!
- _Tun Sie Ihr Bestes!
- _Üben Sie Selbstkritik!

Übermüdung fernhalten, geistig und körperlich fit bleiben

- _Ruhen Sie sich aus, bevor Sie müde werden!
- _Lernen Sie, sich bei Ihrer Arbeit zu entspannen!
- _Wenn Sie Hausfrau sind: Entspannen Sie sich zu Hause!
- _Wenden Sie 4 gute Arbeitsmethoden an:
 - a) Räumen Sie alles von Ihrem Schreibtisch, was nicht zu Ihrer momentanen Arbeit gehört!
 - b) Erledigen Sie die Dinge nach ihrer Wichtigkeit!
 - c) Lösen Sie ein Problem sofort, wenn Sie die entscheidenden Tatsachen kennen!
 - d) Lernen Sie zu organisieren, delegieren und beaufsichtigen!
- _Bringen Sie Begeisterung in Ihre Arbeit!

5_ Motivation für den täglichen Gebrauch

Bedeutung

Um Menschen motivieren zu können, müssen wir ihnen helfen, in ihrer Arbeit einen Sinn zu finden. Indem wir ihre Arbeit in Bezug zur Gesamtaufgabe stellen, helfen wir ihnen, die Bedeutung und Wichtigkeit ihrer Tätigkeit zu erkennen.

Vertrauen

Sorgen Sie für gegenseitiges Vertrauen und geben Sie dadurch Ihren Mitarbeitern das Gefühl, in einem fairen Unternehmen zu arbeiten, das allen Beteiligten Nutzen bringt.

Mitarbeit

Sorgen Sie dafür, dass sich Ihre Mitarbeiter aktiv in einer ungezwungenen, kreativen Atmosphäre bewegen können, in der jeder respektiert wird. Er muss wissen, dass seine Ideen erwünscht sind und anerkannt werden.

Verstehen

Erkennen Sie die persönlichen Motive und das Persönlichkeitsbild Ihrer Mitarbeiter. Versuchen Sie, die Arbeit des einzelnen mit seinen Beweggründen und Wünschen in Einklang zu bringen.

Achtung

Mitarbeiter haben nur dann das Gefühl, dass wir sie respektieren, wenn wir sie ungeachtet ihrer Stellung als individuelle Menschen achten und behandeln.

Einklang

Im Umgang mit unseren Mitarbeitern müssen wir unsere Ansichten und Gefühle mit den ihren soweit wie möglich in Einklang bringen. Harte Gegensätze lähmen die Zusammenarbeit.

Mitgefühl

Nur wer sich in die Ängste und Nöte der Mitarbeiter einfühlt, kann ihnen helfen, ihre Sorgen und Unsicherheiten zu überwinden und mit Einsatzfreude zu arbeiten.

Vorwärtsstreben

Menschen streben vorwärts und damit ihre Unternehmen, wenn man den Aufgaben- und Verantwortungsbereich des einzelnen je nach erbrachter Leistung erweitert. Das sichert Wachstum und verhindert Stagnation.

Zuverlässigkeit

Bleiben Sie immer ehrlich! Es gibt keinen Ersatz dafür. Legen Sie an Ihr persönliches Verhalten immer den höchsten Maßstab an! Nur so können Sie die Loyalität Ihrer Mitarbeiter gewinnen und von ihnen Spitzenleistungen erwarten.

Auf diese Art und Weise können wir unsere und die Bemühungen unserer Mitarbeiter für die Erzielung sinnvoller Resultate vereinen, die wiederum zu noch besseren Leistungen anspornen.

6_ Mobbing am Arbeitsplatz

Psychoterror im Berufsleben

“Mobbing” – leider ein gut bekanntes Schlagwort in unserem Zeitalter – ist eine Art psychologische Kriegsführung und Ausdruck für die zwischenmenschlichen Aggressionen und Machtkämpfe im Berufsleben. In Zeiten mit höchsten Arbeitslosigkeitsraten tobt gnadenlos der tägliche Kampf im Büro und immer mehr Menschen werden Opfer von Mobbing-Attacken. Selbst Menschen, die durchwegs selbstbewusst und mit beiden Beinen im Leben stehen, sind zunehmend Mobbing-Opfer, die systematisch und auf ausgeklügelte Weise schikaniert und attackiert werden. Die Mittel der Zermürbungstaktik sind vielfältig:

- _ Unberechtigte Kritik,
- _ Verbreitung von Gerüchten,
- _ Mutwillige Beeinträchtigung der Arbeit,
- _ Absolute Isolation und Ausgrenzung,
- _ Vorenthalten wichtiger Informationen,
- _ Sexuelle Belästigung,
- _ Sonstige böswillige und gezielte Aktionen.

Viele dieser Menschen erdulden aus Angst vor der drohenden Arbeitslosigkeit das Martyrium und sind nach langer Leidenszeit psychisch am Ende. Der Druck am Arbeitsplatz ist groß, Mobbing-Opfer leiden oft unter Angstzuständen, Depressionen, Appetitverlust oder Schlafstörungen. Derartige Warnzeichen sollten beachtet und dementsprechend behandelt werden. Vor allem Männer befürchten, im Beruf versagt zu haben und können niemanden ihre Probleme eingestehen. Gerade in einer derartigen Situation ist es wichtig, Betroffene als ersten Schritt zur Selbsthilfe aus ihrer Passivität zu holen und als Vertrauensperson beratend an der Lösung bei der Bewältigung dieser Konflikte zu unterstützen.

Der enorme psychische Druck – ein Herd für Krankheiten – muss abgebaut und das unterdrückte Selbstbewusstsein dieser Menschen wieder herausgebildet werden, um derartigen Attacken durch die Kollegen entgegenwirken zu können.

Empfehlungen von Hans Hammerer für Mobbing-Betroffene (hierbei ist es jedoch oft am besten, professionelle Hilfe heranzuziehen)*:

- _ Problemanalyse
- _ Zielbestimmung und Planung
- _ Erkennen der eigenen Stärken - Talente - Fähigkeiten
- _ Selbstbild und Selbstvertrauen
- _ Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern
- _ Konzentration auf das Wesentliche
- _ Atem- und Entspannungstechniken
- _ Umgang und Kommunikation mit Mitmenschen
- _ Motivation und Begeisterung
- _ Schlaftraining ohne Störfaktoren
- _ Der Natur und sich selbst auf der Spur
- _ Sensibilisierung der Sinnesorgane
- _ Stress- und Sorgenbewältigung

* Nähere Informationen erhältlich z.B. bei: "G'sund & Vital" GmbH, www.gsund.com.

7_ Burnout-Syndrom

"Ausbrennen"; nach innen und außen schleichender Kräfteschwund;

Verlust von Lebensfreude;

Dies sind typische Zeichen von Überforderung in einer so hektischen und schnelllebigen Zeit, voll äußerer Einflüsse, denen man sich kaum entziehen kann. So zeigt sich beispielsweise das Burnout-Syndrom:

- _ Verlust an Wertschätzung und Sympathie für sich und andere
- _ Der ständige Zwang, sich beweisen zu müssen
- _ Dauernde Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- _ Psychosomatische Erkrankungen
- _ Herz- und Kreislauferkrankungen
- _ Depression bis hin zu Selbstmordgedanken
- _ Erschöpfungszustände und innere Leere

Ein geeignetes Training für Burnout-Syndrom-Leidende (auch hier sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe zu suchen)*:

- _ Sorgen- und Problemanalyse
- _ Wie gehe ich mit meinen Gedanken um?
- _ Was erwarte ich von mir und meinem Leben?
- _ Wie steigern ich meine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit?
- _ Wie gehe ich mit der Zeit um – bzw. wie geht die Zeit mit mir um?
- _ Erkennen der eigenen Stärken – Talente – Fähigkeiten
- _ Sensibilisierung der Sinnesorgane
- _ Stress- und Sorgenbewältigung
- _ Der Natur und sich selbst auf der Spur
- _ Lebensfreude & Begeisterung

* Nähere Informationen erhältlich z.B. bei: "G'sund & Vital" GmbH, www.gsund.com.

8_ Besinnliche Texte

Geh Deinen Weg

Geh Deinen Weg – ohne Eile und Hast und versuche den Frieden in Dir selbst zu finden; und wenn es Dir möglich ist, versuche den Anderen zu verstehen. Sage ihm die Wahrheit ruhig und besonnen – und höre ihm zu.

Auch wenn er gleichgültig und unwissend ist, denn auch er hat seine Sorgen. Egal ob er noch jung und aggressiv ist, oder ob er schon alt und müde ist. Wenn Du Dich mit all den anderen vergleichst, wirst Du feststellen, Du lebst unter Menschen, die entweder größer oder kleiner, besser oder schlechter sind – als Du selbst.

Sei stolz auf Deinen Erfolg und denke auch an Deine Karriere, aber bleibe bescheiden, denn das Schicksal kann sich jederzeit wenden. Sei vorsichtig in Deinen Geschäften, denn die Welt ist voller List und Tücken. Aber lass Dich trotz allem nicht von Deinem Weg ablenken.

Viele Leute reden von hohen Idealen und überall wird Heldenmut angepriesen. Bleibe Du selber und heuchle nicht mit Gefühlen, stehe der Liebe nicht zynisch gegenüber, denn sie ist das Einzige, was wahr und unvergänglich ist.

Sei dankbar über jedes Jahr, das Du erleben darfst. Auch wenn mit jedem Tag ein Stück Deiner Jugend entschwindet. Bereite Dich auf den Augenblick vor, indem etwas Unvorhergesehenes in Dein Leben tritt. Sei immer so, dass Du immer vor Dir selbst bestehen kannst.

Denn Du hast ein Recht auf der Welt zu sein, genau wie die Blume die blüht und wie ein Stern in der Nacht. Doch auf dieser Welt lebst Du nicht allein, hast Du schon irgendwann mal darüber nachgedacht?

Darum schließe Frieden mit jedem, der Dir begegnet, ganz gleich, was das Leben Dir auch an Schwierigkeiten auferlegt. Lass nicht durch Lug und Trug Deine Ideale zerbrechen, die Welt ist immer noch schön.

Versuche auch hier zu leben und glücklich zu sein.

Nur gerade heute ...

Nur gerade heute will ich glücklich sein. Damit nehme ich als wahr an, was Abraham Lincoln im folgenden sagte: “Die meisten Leute sind ungefähr so glücklich, wie sie sich zu sein vornehmen”. Glücklichein kommt von innen; es hat nichts mit äußeren Umständen zu tun.

Nur gerade heute will ich versuchen, mich dem anzupassen, was ist, und nicht trachten, alles meinen eigenen Wünschen anzupassen. Ich will meine Familie, mein Geschäft, mein Tagesglück nehmen, wie sie kommen, und mich auf sie einstellen.

Nur gerade heute will ich gut für meinen Körper sorgen. Ich will ihm Bewegung verschaffen, ihn pflegen, ihn nähren, ihn weder missbrauchen noch vernachlässigen, so dass ich aus ihm ein vollständiges Werkzeug meines Willens bilde.

Nur gerade heute will ich versuchen, meinen Geist zu stärken. Ich will etwas Nützliches lernen. Ich will etwas lesen, das Anstrengung, Nachdenken und Konzentration erfordert.

Nur gerade heute will ich meine Seele auf drei Arten schulen: Ich will jemanden einen Dienst erweisen, ohne dass ein Dritter davon erfährt. Ich will mindestens zweierlei tun, was mir gegen den Strich geht, einfach zur Übung.

Nur gerade heute will ich mich anderen angenehm machen. Ich will so gut aussehen, wie ich kann, mich so kleidsam anziehen, wie möglich, will leise reden, anderen Höflichkeit entgegenbringen, mit Lob freigiebig sein, überhaupt nicht kritisieren oder irgend etwas aussetzen haben.

Nur gerade heute will ich versuchen, einzig diesen Tag zu leben, nicht mein ganzes Daseinsproblem auf einmal ins Auge zu fassen.

Nur gerade heute will ich mir ein Programm machen. Ich will mir aufschreiben, was ich jede Stunde zu tun gedenke. Vielleicht halte ich es nicht genau ein, aber aufsetzen will ich es. Es wird zwei Plagen den Garaus machen: Eile und Unentschlossenheit!

Nur gerade heute will ich eine ruhige halbe Stunde ganz für mich selbst sein und mich entspannen.

Nur gerade heute will ich furchtlos sein, ganz besonders will ich keine Angst haben, glücklich sein, Schönes genießen, lieben, und glauben, dass die, welche ich liebe, mich wieder – lieben.

Liedertexte

“In dieser Welt bist Du nur ein kurzer Gast“

1_ Siehst Du dort die bunten Blumen,
immer wieder solln sie blühen,
und die Kraniche am Himmel,
jedes Jahr gen Süden ziehn.

Siehst Du nicht das klare Wasser,
das dem Felsen dort entspringt.
Irgendwo am Rand des Waldes,
wo die Lerche heut noch singt.

refr: In dieser Welt – in der Du lebst,
bist Du nur ein kurzer Gast,
und Du sollst sie hinterlassen,
wie Du sie vorgefunden hast.

Keiner hat das Recht zu nehmen,
etwas was ihm nicht gehört,
doch es zahlt sich zu besinnen,
bevor man hier noch mehr zerstört

2_ Siehst Du dort die alten Häuser,
gibt es schönres weit und breit.
Sie erzählen uns Geschichten,
Zeugen längst vergangner Zeit.

Deine Kinder - meine Kinder,
können sicher nicht verstehn,
wenn die Wunder dieser Erde,
eines Tag's nicht mehr bestehn.

refr: In dieser Welt – in der Du lebst...

3_ Zieht es Dich ins kleine Kirchlein,
dort droben auf den Höhn.
Es gibt Dir die Kraft des Lebens,
bei Not und Sorgen auf den Weg.

Zeig das Kirchlein Deinen Kindern
und sei ein Vorbild auch für sie,
denn sie suchen auch das Gute
und die Ehrfurcht zum Gebet.

refr: In dieser Welt – in der Du lebst...

“Diese Welt hat Dir der Schöpfer nur geliehen“

_Du bist nur Gast auf dieser Erde
und hast vom Schöpfer all das bekommen,
was für Dich selbstverständlich ist.

_Sei glücklich mit all den anderen
und vertraue Dir selbst und Deinem Schicksal.
Denn Du bist ein guter Mensch,
der klug, erfolgreich und zuverlässig ist.

_Vergiss den Menschen um Dich nicht,
denn er ist für Dein Leben und
Deinen Erfolg bestimmt.
Wenn Du gut zu anderen bist -
bist Du am besten zu Dir selbst.

_Konzentriere Dich auf Deine Tugenden,
denn Du bist besser als Du denkst.
Die Welt hat Dir der Schöpfer nur geliehen,
und darum sollst Du sie hinterlassen,
wie Du sie liebst.

_Erlebe die Natur mit all den Farben,
die Blumen mit all den zauberhaften Düften,
die Vögel mit den wunderschönen Stimmen
und den Wind mit dem zarten und wilden
Brausen.

_Es ist so schön auf dieser Welt zu leben,
darum bleibe bescheiden und lebe Deine
Gefühle.

Liebe das Leben, denn auch Du wirst geliebt,
wenn Du gut und menschlich bist.
Sei stolz auf Deinen Erfolg und
vergiss Dich selbst nicht
vor lauter Jagen nach Deiner Karriere.
Sei so wie Du bist – und Bitte und Danke
für jeden Tag, den Du erleben darfst.

_Erlebe das Abenteuer des Lebens,
und freue Dich , dass Du auf dieser Welt
lebst.

“Eine Blume“

_Eine Blume macht eine Wandlung durch.

_Sie erwartet nicht, dass Hindernisse von außen weggeräumt werden.

_Sie versucht durchzukommen und dabei stärker zu werden.

_Hat sie einmal die Erde durchstoßen, gibt es für sie kein zurück mehr.

_Sie hält aus und hält durch, denn sie wird von innen gehalten.

“Wie geht es Dir?“

_Du hast Dich gewöhnt an das volle Leben!

Ein Termin jagt den anderen,
die Stunden und Minuten sind gefüllt,
verplant ist auch Deine Freizeit.

_Du hörst die Stimme nicht mehr,
die in Dir nach Stille ruft.
Vielleicht hast Du den Kontakt
zu Dir selbst verloren.

_Du findest nicht den Weg
aus Deiner Entfremdung,
es gelingt Dir nicht,
weniger zu tun!

_Du gönnst Dir nicht die Stille,
in der Du Dich erneuern kannst.
Es gibt immer einen Grund,
so hektisch weiter zu machen!

_Oder??

“Ein Lächeln“

_Es kostet nichts
und bringt viel ein.

_Es bereichert den Empfänger
ohne den Geber ärmer zu machen.

_Es ist kurz wie der Blitz,
aber die Erinnerung daran
ist oft unvergänglich.

_Keiner ist so reich,
dass er darauf verzichten könnte,
und keiner so arm,
dass er es sich nicht leisten könnte.

_Es bringt Glück ins Heim,
schafft guten Willen im Geschäft
und ist das Kennzeichen der Freundschaft.

_Es bedeutet für den Müden Erholung,
für den Mutlosen Ermunterung,
für den Traurigen Aufheiterung
und ist das beste Mittel gegen Ärger.

_Man kann es weder kaufen,
noch erbitten,
noch leihen oder stehlen,
denn es bekommt erst dann einen Wert,
wenn es verschenkt wird.

_Niemand braucht
so bitternötig ein Lächeln
wie derjenige,
der für andere keines mehr übrig.

Natur- und Pflanzenmeditation

Eine Blume sie wählt ihren Standort nicht aus, sie blüht dort, wo ihr Same hinfiel, ganz gleich, ob sie gesehen wird oder nicht. Wenn nur der Schöpfer sie sieht.

Eine Blume sie blüht dann, wenn ihre Zeit da ist, ganz gleich, ob andere schon vor ihr oder erst lange nach ihr sich auftun. Sie lässt sich treffen vom Licht, von der Wärme und antwortet sofort darauf, indem sie sich auftut.

Eine Blume sie vergleicht ihr Aussehen nicht mit dem anderer Blumen. Ganz gleich, wenn die anderen leuchtender, schöner, größer, duftender sind als sie. Sie gestaltet aus, was in ihr ist. Sie ist ganz sich selbst.

Eine Blume sie macht eine Wandlung durch. Sie wird – langsam, aber unaufhaltsam. Sie erwartet nicht, dass Hindernisse weggeräumt werden von außen. Sie versucht durchzukommen – und wird stärker dabei. Hat sie einmal die Erde durchstoßen, gibt es für sie kein zurück mehr in die schützende Erde bei Regen, Kälte und Sturm. Sie hält aus und hält durch; denn sie wird von innen gehalten.

Eine Blume sie macht eine Verwandlung durch. Sie verändert ihr Aussehen, verliert ihre Schönheit, wird reif, übergibt ihre Samen dem Wind, der Erde. Sie behält nichts zurück. Und weil sie nichts zurückbehält, blüht sie im nächsten Jahr wieder, zu hunderten ihrer Kinder. Diese kommen zum Leben und Blühen, weil vorher jemand sich hergegeben hat, weil jemand “gestorben” ist für sie.

Eine Blume sie blüht gern in der Nähe anderer Blumen. Die anderen sind nicht Konkurrenz, sondern gleichgestaltete, Gleichgesinnte, sie haben alle den gleichen Schöpfer, den gleichen Auftrag – jede auf ihre Art: werden, was sie sind, absichtslos da sein, andere erfreuen – solange es der Schöpfer will.

Welch eine Auferstehung! Welch ein Geheimnis!

“Eine Blume – Sinnbild des Lebens”

KAPITEL 2_ Sauna und Wasser.

Nirgendwo gelingt es, sich so leicht und angenehm zu entspannen, wie in wohlig warmen Dampfbädern und Saunen, sofern diese richtig benützt werden.

In diesem Kapitel erhalten Sie eine Einführung in eine neue Saunakultur. Sie lernen mit Wärme, Kälte und dem fließenden Wasser richtig umzugehen und in Folge diese Kenntnisse auch zu Hause anzuwenden. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken.

41_	Wasseranwendungen für den Hausgebrauch
46_	Sinnvolle Freizeitgestaltung – Sauna/Schwimmen

1_ Wasseranwendungen für den Hausgebrauch

Das Badezimmer als Kneippanlage

Eine Erkrankung war es, die seinerzeit den bekannten Pfarrer von Wörishofen, Sebastian Kneipp, 1848 zur Idee der WASSERKUR führte, die er dann auch an anderen Menschen anwandte und zu seinem System der Kneippbehandlungen ausbaute. Seine Erkenntnisse sind heute allgemein anerkannt. Einfache Anwendungen sind auch im eigenen Badezimmer durchführbar. So ist zum Beispiel erwiesen, dass eine Nachkur zu Hause eine anhaltende gesundheitliche Wirkung erzielt und somit für körperliches Wohlbefinden sorgt. Das Gesundheitsbewusstsein wird durch dieses Training gefördert.

Auch die Kosten dafür halten sich in erträglichen Grenzen. Denn eine maßgeschneiderte professionelle Anlage muss bei weitem nicht teuer sein. Jeder hat die Möglichkeit, zu Hause und zum Teil auch am Arbeitsplatz, einfache Anwendungen durchzuführen.

1.1 Die Ausstattung

Wird ein Badezimmer für solche Heimanwendungen umgestaltet, kommt es auf einige wesentlichen Grundsätze an:

- * ERHÄLTlich BEI „G'SUND & VITAL“ GMBH, WWW.GSUND.COM
- _ Einzel- oder Doppelwaschbecken mit zirka 60 cm Durchmesser
- _ Badewanne mit Dusche bzw. Dusche mit Sitzwanne
- _ Duscharmaturen mit Dusch-Guss-Kopf*
- _ Zwei Plastikwannen für Wechselfußbäder
- _ Eventuell zusätzlich Dusche als Dampfbad-Kombination (spart Anschaffungs-, Heiz- und Betriebskosten)

Die herkömmliche Sauna wird erfahrungsgemäß als Kommunikationstreffpunkt gewählt. Eine kleine private Dampfsauna in einer fachgerecht umgebauten Dusche ist dann vorzuziehen, wenn man auf den hohen gesundheitlichen Wert der Sauna nicht verzichten will und daneben sogar noch Kosten und Energie sparen möchte.

In jeder Sauna, auch in der Dampfsauna, sind die entsprechenden Saunaregeln zu beachten (siehe Kapitel "Sauna")!

Natürlich kann ein weiter ausgebauter Badezimmers zum "Badeerlebnis total" führen.

Zum perfekten Badezimmers gehören:

- _Badewanne mit Luftsprudelbad oder Wassersprudel
- _Kneippschlauch oder Dusch-Guss-Kopf* für Güsse
- _Sitzdusche, die als Sauna und für Fußbäder geeignet ist
- _Sitz- und Ruhebänk
- _Musikanlage für mentales und autogenes Training
- _Düfte mittels Duftlampe und Naturölen
- _Fußreflex-Roller zur Heimreflexzonenmassage

* ERHÄLTlich BEI:
"G'SUND & VITAL" GMBH,
WWW.GSUND.COM

Weitere attraktive Möglichkeiten über die Ausstattung und Gestaltung Ihres Badezimmers erhalten Sie gerne auf Anfrage bei "G'sund & Vital".

1.2 Wirkungsweise und Durchführung der Wasseranwendungen, die im eigenen Badezimmers möglich sind!

Was bei allen Anwendungen zu beachten ist:

- _Keine Kaltanwendungen auf den kalten Körper!
- _Nie unmittelbar vor oder nach dem Essen!
- _Bei starker Kälteempfindlichkeit die Kaltanwendungen mit leicht temperiertem Wasser durchführen!
- _Alle Anwendungen ausschließlich nach dem eigenen Gefühl!
- _Keine Schocktherapie verabreichen, jede Anwendung muss Freude bereiten!
- _Lockere Atmung, den Atem nicht anhalten. Auf tiefes Ausatmen achten!
- _Grundsätzlich gilt, dass im Zweifelsfall immer der Hausarzt um Rat gefragt wird!
- _Bei Wechselbädern: immer warm beginnen, 2-3 mal im Wechsel – abends warm beenden, tagsüber kalt.

Gesichtsbad/Wechselgesichtsbad:

- WIRKUNG** Durch diese Methode werden die Poren und Nasenschleimhäute aktiviert. Sie dient ebenso der Durchblutungsförderung der Gesichtshaut und man erzielt eine schöne, rosafarbene Gesichtshaut. Wechselgesichtsäder sind vor allem bei Heuschnupfen (mindestens 3 Monate vorher regelmäßig anwenden) und auch bei ständigem Schnupfen von hervorragender Wirkung.
- DURCHFÜHRUNG** Die Anwendung erfolgt in zwei Waschbecken (falls diese nicht vorhanden sind, kann man sich auch mit großen Schüsseln behelfen) . Das Gesicht wird zuerst ins warme, dann ins kalte Wasser getaucht. Jeweils beim Wechseln ist auf tiefes Durchatmen zu achten.

Augenbad:

- WIRKUNG** Menschen, die am Bildschirm arbeiten, haben mit Augenbädern stark harmonisierende Wirkungen erzielt.
- DURCHFÜHRUNG** Die Anwendung erfolgt wie beim Wechselgesichtsbad warm und kalt!

Kaltes Armbad:

- WIRKUNG** Das kalte Armbad wird als "Herzbad", aber auch bei Migräne, Wetterfühligkeit und Schlafstörungen eingesetzt. Es kann auch am Arbeitsplatz bei Kopfschmerzen und Überforderung der Augen durch lange Bildschirmarbeit mehrmals am Tag eingesetzt werden.
- DURCHFÜHRUNG** Die Arme werden bis zur Mitte der Oberarme ins kalte Wasser getaucht. Danach die Arme nur abstreifen – nicht abtrocknen.

Kaltes Fußbad:

- WIRKUNG** Morgens nach dem Aufstehen, wenn der Körper noch warm ist, hat ein kaltes Fußbad – auch "Reflexzonenbad" genannt – eine hervorragende Wirkung auf die inneren Organe über die Meridiane und Fußreflexzonen. Es werden dabei auch die Augenzonen sowie die Einsatzfähigkeit über den ganzen Tag hinweg wesentlich begünstigt. Also auch hervorragend bei Augenflimmern, Ohrensausen, Verdauungsproblemen und Herz- Kreislaufbeschwerden. Diese Anwendung ist besonders bei Augenproblemen am Bildschirm-Arbeitsplatz empfehlenswert. Sind die Augenprobleme jedoch stärker, sollte unbedingt ein Augenfacharzt konsultiert werden. Achtung: Nicht bei Blasenleiden anwenden!
- DURCHFÜHRUNG** Beine bis über die Fußknöchel in kaltes Wasser stellen und je nach Kältegefühl 10 - 30 sec. im Fußbad bleiben. Beine nun abstreifen, Zehenzwischenräume trocknen und zur Wiedererwärmung gut bewegen bzw. einen Fußroller einsetzen.

Wechselarmbad:

- WIRKUNG Die Porentätigkeit wird aktiviert und Durchblutungsstörungen der Arme wird so vorgebeugt.
DURCHFÜHRUNG Wie kaltes Armbad, nur mit 2 Waschbecken bzw. anderen Gefäßen, die groß genug sind (Wannen ...); 5 Minuten warm - 10 Sekunden kalt, 2 - 3 mal wechseln.

Wechselgurgeln:

- WIRKUNG Bei Heiserkeit ist gurgeln mit warmem und kaltem Wasser wohltuend.
DURCHFÜHRUNG 2 Gläser, eines mit warmem, eines mit kaltem Wasser gefüllt; im Wechsel mit warmem und gleich darauf mit kaltem Wasser gurgeln. 2 - 3 mal wechseln. Zu besserer Wirksamkeit kann man ins warme Wasser auch eine Prise Salz mischen.

Wechselfußbad:

- WIRKUNG Es dient als Wärmeregulator und wird bei kalten Füßen, aber auch bei Fußschweiß mit einer Prise Kochsalz ins warme Wasser wirkungsvoll eingesetzt.
DURCHFÜHRUNG Wie kaltes Fußbad, Wasser bis eine Handbreite unterm Knie einlassen, nur stehen 2 Wannen (Eimer), 1x kalt - 1x warm bereit. Füße ins Wasser stellen und ebenfalls 5 min. warm - 10 sec. kalt; 2 - 3 mal wechseln. Stets mit warm beginnen und kalt beenden.

Moorhandbad:

- WIRKUNG Bei Rheumaschüben an den Fingern erfolgt bei regelmäßiger Anwendung eine Linderung.
DURCHFÜHRUNG Eine Tasse Moorschwebstoff ins warme Wasser im Waschbecken geben und darin einen Schwamm auspressen bzw. fest kneten.

Wassertreten in der Badewanne:

- WIRKUNG An heißen Sommertagen oder nach einer Wanderung ist Wassertreten im "Storchenschritt" in kaltem Wasser erholsam und entspannend.
DURCHFÜHRUNG Kaltes Wasser wie für das kalte Fußbad in Wanne oder Eimer laufen lassen, im "Storchenschritt" darin ca. 30 mal treten.

Hautbürsten:

- WIRKUNG Zur Abhärtung und Durchblutungsförderung des Bindegewebes.
DURCHFÜHRUNG Die Haut mit einer Bürste oder einem Massagehandschuh fest abbürsten.

Güsse:

- WIRKUNG Bei Migräne ein kalter Armguss oder zur Abhärtung ein Wechselguss wirkt bestens. Im Sommer wird die Hitze, im Winter die Kälte nicht so intensiv empfunden. Venenstärkend wirken Wechselkniegüsse.
DURCHFÜHRUNG Es muss dabei ein druckloser Wasserstrahl die Haut umgeben. Falls kein Kneippschlauch oder Dusch-Guss-Kopf, sondern nur eine Dusche vorhanden ist, sollte ein Waschlappen über den Duschkopf gezogen werden. Den Wasserstrahl immer an der Körperaußenseite hoch und an der Innenseite hinunterziehen.

2_ Sinnvolle Freizeitgestaltung – Sauna/Schwimmen

2.1 4-Jahreszeiten-Sauna

Sauna zu jeder Jahreszeit – das beste Gesundheitstraining

Wenn man den gesundheitlichen Wert bei richtiger Anwendung der Sauna-Regeln erkennt, so ist Sauna gerade in der heutigen stressgeplagten Zeit die schnelle Regeneration und das optimale Gesundheitstraining. Vor wenigen Jahrzehnten war der Körper noch normalen Temperaturunterschieden ausgesetzt. D.h., das Wohnzimmer war geheizt, die Küche temperiert, die Gänge schon kühl und die Schlafzimmer so kalt, dass wir dort noch die Eisblumen an den Fenstern erkannten. Die Eisblumen an den Schlafzimmerfenstern sind verloren gegangen und die Kleidung ist heute so gut, dass wir selbst im tiefsten Winter kaum mehr Temperaturunterschieden ausgesetzt sind.

Daher ist es kein Wunder, dass die körpereigenen Funktionen durch jahrzehntelange Verweichlichung mit der Zeit erschlaft sind und alle damit verbundenen Krankheiten mit Leichtigkeit Einzug in unseren Körper finden konnten. So z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen, Durchblutungsstörungen, Hauterkrankungen, Stresserscheinungen, Erkältungskrankheiten bis hin zum Heuschnupfen.

Es ist daher an der Zeit, dass gerade die Sauna in unserer stressgeplagten Gesellschaft den entsprechenden Stellenwert erhält und mit hohem Niveau angeboten und betrieben wird.

Vor allem liegt es an der richtigen Einführung neuer Sauna-Stammgäste, dass die Sauna ein optimales Entspannungstraining darstellt, in welchem Ruhe und Erholung im Vordergrund stehen.

SAUNA FÜR NEULINGE: Diese sollten die Möglichkeit einer richtigen Einführung bekommen, sodass nicht beim ersten Sauna-Abend eine Schocktherapie verabreicht wird, sei es durch einen zu langen Aufenthalt in der Saunakammer oder womöglich danach mit einem Sprung ins Tauchbecken.

Die richtige Benützung der Sauna beginnt nach der Reinigungsdusche und dem warmen Fußbad mit einer kurzen Aufwärmphase in der Saunakammer (je nach Gefühl 5-7 Minuten) und danach einer temperierten Schwallbrause. Und zwar als erstes – und das ist überhaupt das ganze Geheimnis der Sauna – mit dem Rücken zur Schwallbrause. Der drucklose Wasserstrahl soll nun in einer geschlossenen Wasserfläche von unten – beim Steißbein beginnend –

dann die Wirbelsäule entlang emporgleitend fließen. Aufgrund der Wärme des Körpers und der Energiefülle im Bereich des Kopfes nach einem hektischen und gestressten Tag tritt nur durch dieses langsame Ableiten von unten beginnend die optimale Entspannung ein.

Genau das Gegenteil passiert oft nach dem 1. Saunabesuch bei Benützung des Tauchbeckens. Dort passiert nämlich, dass die bereits bestehende Energiefülle im Kopf noch zusätzlich gesteigert wird, indem die Stauung von unten nach oben gefördert wird. Daher ist es in diesem Falle auch normal, wenn die Sauna zu einem zusätzlichen Freizeitstress wird, welcher zum Arbeitsstress dazukommt.

Ein Sauna-Gänger, welcher ein optimales Erfolgserlebnis vom Saunabad erwartet, wird versuchen, die Schwallbrause und die Kneippgüsse optimal einzusetzen und das Tauchbecken überhaupt zu meiden.

Auch die Sauna-Temperatur darf keinesfalls über 85 Grad Celsius betragen. Somit werden die Porenfunktionen geschont. Bei ca. 100 Grad Celsius können gesundheitliche Schäden auftreten.

Gerade aus diesen Ausführungen sollte man erkennen, wie hochwertig das Saunabaden ist, wenn die richtige Anwendung mit 3 Stunden Zeit, 3 Tüchern (Bademantel, Badetuch, Handtuch) und 3 Saunagängen mit den entsprechenden Ruhephasen richtig dosiert und angewendet wird.

2.2 Sauna als Entspannungstraining

Nachdem gerade das autogene und mentale Training als Entspannungsmethoden empfohlen werden, bieten wir im Ruheraum über Kopfhörer entweder Entspannungsmusik oder Entspannungstraining an. Somit wird der Entspannungseffekt noch verstärkt und die Sauna wird zu einem zusätzlichen Entspannungs-Erlebnis. Es ist damit auch an jene gedacht, die das nicht wünschen oder nicht brauchen. Diese Besucher bleiben so ungestört.

2.3 Sauna zur Kommunikation und Sorgenbewältigung

Ein finnisches Sprichwort heißt: "In der Sauna verraucht der Zorn". Saunabesucher kennen dieses Erlebnis, dass durch die richtige Anwendung der Sauna-Regeln die anregende und entspannende Wirkung ins Gleichgewicht kommt und durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme

im Freiluftbereich eine harmonisierende Funktion eintritt. Somit sind Stresssituationen absolut in den Griff zu bekommen. Daher kann man nicht genug darauf hinweisen, dass Saunabaden eine Sache des eigenen Gefühles darstellt. Eine andere Regel gibt es nicht! Dazu kommt noch das persönliche Erfolgserlebnis, vor allem des neuen Saunagastes, wenn er am eigenen Körper spürt, wie er auf einmal das kühlere Wasser verträgt. Hier kommt regelrechte Freude auf und Freude ist es, wenn Sie dieses Gefühl vermitteln können.

Nachdem gerade in der Sauna über “Gott und die Welt” gesprochen wird, so hat sie auch einen absolut gesellschaftlichen Wert. Nur - sollten die Ruheräume entweder abtrennbar sein, oder auch tatsächlich als Ruheräume – “bitte nicht sprechen” – gekennzeichnet sein. Auch der Aufenthalt im gesamten Sauna-Areal sorgt für eine beruhigende Stimmung und ist keinesfalls ein Rummelplatz.

So haben Sauna-Stammgäste einen eher persönlichen Bezug zum Saunabetreiber. Es ist daher auch empfehlenswert, die Sauna-Aufgüsse persönlich zu gestalten, anstatt sich nur von Aufgussautomaten berieselt zu lassen.

2.4 Sauna – Dampfbäder und Fitnessanlagen

_Dampfbäder haben die letzten Jahre einen großen Einzug in die Saunaanlagen gehalten. Sie sollten jedoch mit dem Original – der “finnischen Sauna” – nicht vermischt werden

_Sicher ist ein Dampfbad sehr angenehm und man kann zusätzlich mit ätherischen Ölen weitere Erfolge erzielen. Hier ist jedoch große Vorsicht geboten, weil es gerade bei ätherischen Ölen überaus große Qualitätsunterschiede gibt und bei schlechter Qualität das Gegenteil erreicht wird. Die Besucher klagen über Kopfweg und andere Beschwerden.

_Fitnessanlagen bereichern sicher das Angebot, doch muss wieder darauf hingewiesen werden, dass, wenn die Original-Sauna richtig angewendet wird, dies eine kompakte ganzheitliche Anwendung ist und es bei übertriebenen Freizeit- und Fitnessprogrammen gerne zu Überforderungen kommt. Es ist dann leider so, dass man der Sauna die Schuld zuweist, dabei ist es aber ein Abweichen der gegebenen Körperfunktionen von der richtigen Reihenfolge.

2.5 Sauna und Massage – Aromatherapie

Eine optimale Ergänzung zur Sauna sind Massagen und Fußreflexzonenmassagen. Gerade deshalb, weil durch die Wärme der Sauna die verspannte Muskulatur geradezu vorbereitet ist für eine gute Massage. Die Körperfunktionen werden zusätzlich angeregt.

_Bestens geeignet sind die Aromamassagen mit Qualitätsprodukten für eine Langzeitwirkung des Sauna-Genusses.

2.6 Sauna für jeden!

Nach dem finnischen Sprichwort: “Jeder kann in die Sauna, der in die Sauna gehen kann!” Natürlich gibt es auch hier Gegenindikationen, wie z.B. Fieber oder eine bereits eingetretene Erkältung, sowie ansteckende Krankheiten und Hautkrankheiten.

_Bei vorheriger Absprache mit dem Hausarzt haben Menschen mit Herz- und Kreislaufproblemen das beste Kreislauftrainingsmittel unter der Voraussetzung, dass sie keinesfalls das Tauchbecken benutzen dürfen und die Sauna milde und ausschließlich nach dem eigenen Gefühl betreiben.

_Venenleidende haben die Möglichkeit, mit einem kalten Wadenwickel – ca. 5 bis 7 cm dick – die Sauna zu erleben.

_Die Sauna hat in der heutigen Zeit einen überaus großen Stellenwert, wenn sie sinnvoll und ausschließlich nach dem eigenen Gefühl genossen wird!

_Um Fehler zu vermeiden, sollten neue Saunagänger sich unbedingt von einer fachkundigen Sauna-Leitung beraten und einführen lassen.

“Die wöchentliche Sauna ist zu wertvoll, um falsche Regeln einschleichen zu lassen!”

2.7 Schwimmen – eine Wohltat für den Körper

Die Mediziner predigen schon seit langem, dass Schwimmen die gesündeste Sportart überhaupt ist. Es belastet den Muskelapparat nicht schwerpunktmäßig, sondern in seiner Gesamtheit.

_Die harmonischen Schwimmbewegungen gleichen alle einseitigen körperlichen Belastungen aus, die der Beruf so mit sich bringt. Ganz automatisch kommt es dazu, dass man die Atmungsorgane kräftig beansprucht und dadurch den Organismus ausgiebigst mit Sauerstoff versorgt.

_Im Allgemeinen soll man sich auch bei kühlem Wetter in etwas kälteres Wasser wagen. Nur wer Beschwerden des rheumatischen Formenkreises oder am Bewegungsapparat hat, muss dies strengstens vermeiden. Bei einer Wassertemperatur von 24 Grad Celsius werden die Muskeln nämlich hart und das führt zu Verspannungen.

_Die ideale Wassertemperatur – auch für Nichtschwimmer – liegt bei ca. 30 Grad Celsius.

_In dem Zusammenhang sollte erwähnt werden, dass Brustschwimmen für Bandscheibenpatienten oft schädlich ist und hier Rückenschwimmen vorzuziehen ist. Die Paddelbewegungen beim Rückenschwimmen und beim Kraulen sind nämlich bei einem Bandscheibenleiden wesentlich günstiger als die kräftigen Stöße beim Brustschwimmen.

_Außerdem werden beim Brustschwimmen sowohl Rundrücken als auch Lendenlordose (“Hohlkreuz“) verstärkt, wodurch es zu einer Verschlechterung in diesen Bereichen kommen kann. Der positive Effekt des Ausdauertrainings ist somit nur noch die Hälfte wert.

_Schwimmen ist auch ein ideales Kreislauftraining, wenn man dabei den Organismus entsprechend belastet. Direkt schlank wird man durch Schwimmen allerdings nicht. Es ist aber eine wirkungsvolle Unterstützung bei allen Reduktionskuren, weil das Gewebe durch die Bewegung gestrafft wird. Fettpölsterchen werden verteilt; insgesamt “harmonisiert” sich die Figur.

Vorteile, die das Wasser in sich birgt:

HYDROSTATISCHER DRUCK	Auf 120 cm Wassertiefe wirkt das Wasser mit 0,12 atü Druck direkt auf die Gelenke und das Bindegewebe.
REIBUNGSWIDERSTAND	Reibung auf das Bindegewebe, wer viel schwimmt, hat eine schöne und gut durchblutete Haut. Der Stoffwechsel wird angeregt.
SCHWERELOSIGKEIT	Der Körper wiegt nur 1/10 des gesamten Gewichtes, daher die leichte Bewegung im Wasser. Stütz- und Bewegungsapparat (Wirbelsäule und Gelenke) werden entlastet.
WÄRMEAUSTAUSCH	Das Wasser nimmt sofort die erhöhte Körpertemperatur in sich auf, daher kein Schwitzen im Wasser. AUSNAHME: Thermalwasser – Regeln einhalten!

Tipps zum Einstieg ins Schwimmtraining

Schwimmtechniken gibt es viele und oft ist es auch gar nicht so schlecht, sich einmal von einem Schwimmtrainer beraten zu lassen, wenn man diese Sportart als Ausdauertraining nutzen möchte. Hier aber nur ein paar Tipps, die Sie für alle Varianten des Schwimmens einsetzen können.

- _Die richtige Technik ist natürlich das A und O für ökonomisches und gesundes Schwimmen.
- _Schwimmen Sie anfangs nur kurze Strecken – z.B. Beckenbreite (10-20m) – in einem durch.
- _Variieren Sie die Länge der Gleitphasen – versuchen Sie die Unterschiede zu spüren und finden Sie die für sich optimale Frequenz heraus.
- _Variieren Sie das Tempo.
- _Gönnen Sie sich zwischendurch Pausen – diese dürfen ruhig auch länger sein, als die Schwimmphasen – je nach Tempo. Prinzipiell gilt: Je schneller sie schwimmen, desto länger sollten im Verhältnis die Pausen sein.
- _Der nächste Schritt ist das Dauerschwimmen – versuchen Sie, fünf Minuten durchzuschwimmen – wählen Sie das Tempo ruhig und langsam, um Ihr Ziel zu erreichen. Erhöhen Sie die Dauer im Laufe der Wochen langsam.
- _Erst wenn Sie 15 und 20 Minuten locker durchschwimmen können, sollten Sie eine Geschwindigkeitssteigerung in Betracht ziehen. Auch Intervalle können dann eingebaut werden – schwimmen Sie eine Länge zügig durch, dann wieder fünf Minuten “ausschwimmen”.

2.8 Wassergymnastik nicht nur für Schwimmer

Im Wasser laufen

Laufen Sie zum Aufwärmen 2-4 Minuten am Platz oder gehen Sie umher.

Armschwingen

Zur Kräftigung von Armen, Brust und Schultern: Strecken Sie die Arme direkt unter der Wasseroberfläche nach vorn. Bewegen Sie sie gestreckt so weit nach hinten, wie Sie können. Schwingen Sie die Arme durchs Wasser zurück in die Ausgangsposition. 12-24mal wiederholen.

Scherenschritt

Das stärkt die Oberschenkel und den Po. Beginnen Sie mit gegrätschten Beinen, Arme auf der Wasseroberfläche, dann springen und Beine kreuzen, springen und Beine grätschen zur Ausgangsposition. 12-24mal.

Schrittsprünge

Für Po, Hüfte und Rücken: In Schrittstellung starten – Schrittsprünge und dabei die Arme gegengleich mitschwingen lassen. 12-24mal.

Abstoßen

Hängen Sie sich mit beiden Händen an den Beckenrand, mit beiden Fußsohlen abgestützt an der Beckenwand. Stoßen Sie sich ab und strecken Sie die Beine nach hinten unten gegen den Boden aus, dann Beine wieder anziehen und in die Ausgangsposition zurück. 12mal. Zur Kräftigung der Rücken-, Hüft- und Kniestreckmuskulatur.

Zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

In Rückenlage auf dem Wasser treiben lassen – evtl. mit einer Auftriebshilfe ("Schwimmnudel" o.ä.). Beine nach unten und hinten führen – unter dem Körper durch – und so in Bauchlage wechseln. Umgekehrt wieder retour.

KAPITEL 3_ Körper und Bewegung.

In diesem Kapitel geht es um die Aktivierung der Sinnesorgane und dem Erlernen von verschiedenen Atemtechniken zur Konzentrationssteigerung. Wanderungen in der Natur sowie Kräuter- und Pflanzenanwendungen können viel zur Aktivierung der Wahrnehmung beitragen. Sport zögert erwiesenermaßen das biologische Altern hinaus, erhöht die Vitalität und Lebenserwartung.

55_	Atmen ist Leben
59_	Mild wirkende Heilkräuteranwendungen
63_	Ätherische Naturöle

1_ Atmen ist Leben

Das richtige Atmen ist gesundheitsfördernd, steigert die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt wesentlich die Verbrennung bei einer gesunden und vernünftigen Ernährung. Man kann sich regelrecht "gesund atmen". Eine Vollatmung besteht aus einer Bauch-, Flanken- und Brustatmung (je 1 Drittel!).

1.1 Die richtige Atemtechnik

Was ist Atmen?

Atmen ist die Aufnahme von Luft, die zur Erhaltung eines Lebewesens notwendig ist.

Für den Menschen ist Atmen eine Tätigkeit, die bis zu einem gewissen Grad sowohl willentlich beeinflusst werden kann als auch , und dies zum größeren Teil, unbewusst geschieht. Jeder kann "auf Befehl" tief einatmen oder auch für eine Weile das Atmen einstellen. Letzteres allerdings nur beschränkt. Denn sobald der Kohlendioxidspiegel im Blut seine untere Grenze erreicht hat, kommt vom Atemzentrum im Gehirn der Befehl: ATME!

Und ohne die entsprechenden Atemmuskeln dem eigenen Willen unterzuordnen, bewegen sich diese und es wird frische Luft eingeatmet.

Der Sauerstoff wird dann in der Lunge sehr rasch verarbeitet. Nun ist wieder ein neuer Atemzug nötig und das Atemzentrum sendet den Befehl zu atmen.

In der Regel genügt dieser Mechanismus. Jedoch hin und wieder geht jedem von uns einmal "die Luft aus". Das heißt, dass der Körper aus irgendeinem Grunde zu wenig Sauerstoff bekommt. Die Ursache ist in der Lebensweise und der Umwelt zu suchen, die uns einerseits viel Erleichterung in der Arbeitstechnik gebracht hat, die ein kräftiges Durchatmen im Augenblick nicht mehr erfordern, dadurch aber zu flachem und unzureichendem Atmen verleitet.

Resultat sind dann kleinere und größer werdende Beschwerden.

1.2 Das richtige Atmen!

Deshalb ist es notwendig, zwischendurch ganz bewusste Atemübungen einzuschalten, um wieder zu einer genügenden Sauerstoffversorgung und Gesamtdurchlüftung aller Lungenteile zu kommen.

Voraussetzungen für diese Übungen sind lockere Kleidung und möglichst staub- und abgasfreie Luft. Außerdem sollte genügend Platz vorhanden sein.

Die einzelnen Übungen bestehen aus je drei Teilen:

- 1_ Das Ausstoßen der Restluft
- 2_ Die Übung an sich
- 3_ Ein kräftiges Durchatmen nach der Übung

Von diesen drei Abschnitten wiederholt sich Abschnitt 1 und 3 immer wieder. Nur der Mittelteil besteht aus verschiedenen Bewegungen, damit jeder Teil der Lunge durchlüftet wird. Üben Sie mehrmals am Tag, jedoch nie öfters als dreimal hintereinander. Die ungewohnte Sauerstoffzufuhr kann zu leichten Schwindelanfällen führen.

Tiefatmungsübung 1:

Stellen Sie sich in leichter Grätschstellung mit locker hängenden Armen hin, lassen Schultern, Kopf, Hals und Arme leicht vorfallen und stoßen dabei einen kräftigen Seufzer aus. Sofort anschließend heben Sie beide Arme mit Schwung bis weit über den Kopf hoch, sehen nach oben und atmen dabei kurz und kräftig durch die Nase ein.

Ohne die Luft anzuhalten blasen Sie, während die Arme seitlich senken, die eben eingeatmete Luft langsam durch die halbgeschlossenen Lippen wieder aus. Um dem Ausatmen noch etwas Nachruck zu verleihen, lockern Sie die Schultern und schütteln noch soviel Rest-

luft heraus, als es Ihnen ohne zu pressen möglich ist. Nun ist die Übung vorbei und es folgt das kräftige Durchatmen, wobei Sie unter langsamem Heben der Arme durch die Nase einatmen und beim Senken der Arme rasch die Luft wieder durch die halbgeschlossenen Lippen ausstoßen.

Tiefatmungsübung 2:

Grundstellung wie bei der vorigen Übung. Zuerst wird wieder die Restluft ausgestoßen. Atmen Sie nun wieder, mit Hochheben der Arme seitlich bis zur Schulterhöhe, durch die Nase ein. Ein 2. Atemzug erfolgt unter seitlichem auseinanderstreben der Arme. Beim sofort darauffolgenden Ausatmen werden die Arme wieder langsam gesenkt, die Schultern ausgeschüttelt und es folgt wieder ein kräftiges Durchatmen.

Tiefatmungsübung 3:

Schrittstellung, rechtes Bein nach vorne: Ausstoßen der Restluft wie bisher, dann stützen Sie, ohne zu atmen, die rechte Hand auf das etwas vorgeschobene rechte Knie und beginnen nun langsam einzusatmen. Gleichzeitig führen Sie unter Drehung der ganzen linken Seite den linken Arm rückwärts zu einem großen Bogen hoch und unter Ausatmen von Kopfhöhe wieder herunter. Danach wieder durchatmen, wie bisher. Diese Übung soll auch mit der anderen Seite durchgeführt werden.

Tiefatmungsübung 4:

Nach dem Ausstoßen der Restluft neigen Sie sich langsam tief nach vorne und atmen dabei besonders langsam ein! Beim Aufrichten atmen Sie wieder aus und das Durchatmen erfolgt natürlich wieder wie nach jeder Übung.

Tiefatmungsübung 5:

Sie umfasst alle Tiefatmungen in Form einer Vollatmung. Die Restluft wird wiederum ausgestoßen. Nun lassen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen und lockeren Knien ohne zu atmen möglichst tief nach vorne fallen. Auch Kopf und Hals fallen mit. Breiten Sie die Arme, immer noch ohne zu atmen, weit aus und holen sich nun von unten herauf über den Rücken und die Flanken bis hinauf zu den obersten Lungenspitzen soviel Luft, wie Sie nur können. Das tun Sie, bis Sie ganz hoch aufgerichtet stehen und blasen sogleich wie immer durch den Mund aus. Danach nochmals ein rasches Durchatmen.

Wenn Sie im Laufe der Zeit diese Tiefatmungsübungen gut erarbeitet haben, so haben Sie schon einen wesentlichen Teil für Ihr Wohlbefinden getan.

EMPFOHLENE DOSIERUNG: 3mal täglich die ganze Serie ein- bis zweimal durch.

Öfter ist nicht zuträglich, da auch ein Überangebot an Sauerstoff unangenehme Folgen wie Schwindel und Kopfschmerzen haben kann.

2_ Mild wirkende Kräuter- & Pflanzenanwendungen

2.1 Kräuter & Pflanzen und ihre Wirkung

Artischocken	... wirken magenstärkend, verdauungsfördernd und appetitanregend. Die Inhaltsstoffe simulieren die Gallenabsonderung, fördern die Leberzellenregeneration und beseitigen Völlegefühl. Artischockenpräparate werden nicht nur in der Leber-, Gallen- und Magendiät verwendet, sondern bewirken auch eine Cholesterinsenkung des Blutes.
Baldrian	... sorgt für Beruhigung der Nerven, Herbeiführung eines gesunden Schlafes und Ausgeglichenheit im Alltag. Die ätherischen Öle und Valepotriate der Baldrianpflanze wirken bei nervösen Störungen, Erregbarkeit und bei Schlaflosigkeit. Auf die herzstärkende und entkrampfende Wirkung sei auch hingewiesen.
Birke	... wirkt blutreinigend, wassertreibend und harnsäurelösend. Bäder und Umschläge mit Birkenblätterttee entschlacken und sorgen für reine Haut. Birkenblätterttee und Birkensaft eignen sich vorzüglich für eine Blutreinigungskur. Außerdem hat der Birkensaft eine spannkraftfördernde und tonisierende Wirkung.
Brennnessel	... wirkt blutreinigend, stoffwechselregulierend und verdauungsfördernd. Die Brennnessel zählt zu den wertvollsten Heilpflanzen. Sie wirkt blutreinigend und ausschwemmend. Der Brennnesselsaft wirkt günstig bei Eisenmangel und Blutarmut. Die Wirkstoffe der Pflanze beeinflussen günstig den Haarwuchs, daher sind Brennnesselhaarwässer besonders wertvoll.
Eukalyptus	... wirkt günstig auf die Atmungsorgane, bakterizid und allgemein anti-septisch. Die Pflanze enthält ein hochwertiges ätherisches Öl, das besonders günstig auf die Atmungsorgane wirkt. Bäder helfen bei Migräne, allgemeinen Schwächezuständen und infektiösen Erkrankungen.
Heublumen	... wirken bei Muskelverhärtungen und Neuralgien und bei Rheuma und Ischias. Heublumen regen den Stoffwechsel an, helfen bei Frostbeulen und sind günstig bei nervöser und körperlicher Erschöpfung.

Huflattich	... wirkt schleimlösend, hustenlösend und katarrheilend. Seit alters her spielt Huflattich eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Infektionen des Brustraumes. Die Pflanze ist erfolgreich bei Heiserkeit, Reizhusten, akuten und chronischen Bronchialkatarrhen.
Johanniskraut	... wirkt beruhigend, nervenstärkend und leicht verdauungsfördernd. Johanniskraut ist ein wertvolles Antidepressivum. Der Johanniskrautsaft ist ein natürliches Nervenbaumittel und wirkt besonders bei nervösen Erschöpfungszuständen und bei nicht organisch bedingten Nervenschmerzen. Johanniskrautöl wird in der Hautpflege und als Wundöl besonders geschätzt.
Kamillen	... wirken krampflösend, entzündungshemmend und hautpflegend. Die Kamille lindert Wundsein, hilft bei Hautunreinheiten und ist ein sehr gutes Hautpflegemittel.
Knoblauch	... wirkt kreislauffördernd und fäulnisverhindernd. Dieses wichtige Naturarzneimittel wird besonders bei Alterungserscheinungen von Herz und Kreislauf, bei erhöhtem Blutdruck und Arteriosklerose verwendet. Knoblauchsft normalisiert die Darmflora bei Verdauungsstörungen, trägt zur Entgiftung des Darmes bei.
Latschenkiefer	... wirkt bei Schlafstörungen und Rheuma und bei Nervosität und Neuralgien. Die Latschenkiefer steigert die Abwehrkräfte gegen Infektionskrankheiten, insbesondere Grippe und wirkt Stress und Erschöpfungen entgegen.
Lavendel	... wirkt bei Schlafstörungen, Nervosität und Rheuma. Lavendel wirkt wohltuend nach geistiger und körperlicher Anstrengung und stärkt die Hautdurchblutung.
Lindenblüten	... wirken bei Erkältungen und Schlaflosigkeit. Die Lindenblüten wirken allgemein beruhigend auf den Organismus und werden vorbeugend bei allen Erkältungskrankheiten zur Aktivierung der Abwehrkräfte des Organismus eingesetzt.

Löwenzahn	... wirkt stoffwechsellanregend, blutreinigend, verdauungsfördernd und harntreibend. Die Bitterstoffe, Mineralsalze und Cholin empfehlen die Pflanze für Frühjahrskuren, bei Darmträgheit und Appetitlosigkeit sowie bei Störungen von Leber- und Gallenfunktionen. Ferner werden ihm günstige Einflüsse bei Gicht, Rheumatismus und Hauterkrankungen zugesagt.
Melisse	... wirkt entspannend, beruhigend, krampflösend, bei Nervosität, Schlafstörungen und nervösen Herzbeschwerden. Das ätherische Öl der Melisse hilft bei Schlafstörungen, nervösen Magen- und Herzbeschwerden und Nervosität. Melissenbäder sind besonders bei Abgespanntheit und Erschöpfung wirksam.
Petersilie	... wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd und magenstärkend. Petersilie entfaltet eine vorzügliche nierenanregende Wirkung, die Drüsentätigkeit wird belebt, der Verdauungsapparat wird von der Petersilie gekräftigt.
Rosmarin	... wirkt kreislaufstärkend, durchblutungsanregend und belebend. Das ätherische Öl und die anderen Wirkstoffe wirken anregend auf den Kreislauf. Bei Kreislaufschwäche, Überanstrengung, niedrigem Blutdruck und bei Störungen im vegetativen Nervensystem sind Rosmarinbäder empfehlenswert. Ein stark erfrischendes, anregendes Morgenbad.
Rote Rüben	... wirken kräftigend, verdauungsfördernd und blutverbessernd. Die Roten Rüben sind reich an Mineralstoffen, Spurenelementen und Farbstoffen. Der Saft der Roten Rübe ist ein wertvolles Nahrungsergänzungsmittel bei Schwächezuständen, empfindlichem Magen und bei fieberhaften Erkrankungen. Der Saft ist besonders für das Blut wertvoll.
Sanddorn	... wirkt allgemein belebend, erfrischend und vorbeugend. Das in Sanddorn enthaltene Vitamin C beugt Krankheitserscheinungen wie Müdigkeit, Zahnfleischbluten, Neigung zu Katarrhen und infektiösen Erkältungskrankheiten vor. Dieses Vitamin kann nicht gespeichert werden und muss daher täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

Sauerkraut	... wirkt blutreinigend, verdauungsfördernd und appetitanregend. Sauerkraut enthält Vitamine und Milchsäure, die normalisierend auf die gestörte Darmflora wirken und bei gärungsbedingten und infektiösen Magen- und Darmerkrankungen Hilfe bringen. Der Saft regt die Darmbewegungen an und eignet sich als mildes Abführmittel. Bei Gicht sehr zu empfehlen.
Schafgarbe	... wirkt kreislauffördernd und krampflösend. Die ätherischen Öle, Mineral- und Bitterstoffe wirken stärkend und krampflösend. Die Herzarbeit wird erleichtert, krampfartige Schmerzen, Blutdrang und Schwindel im Kopf werden behoben. Schafgarbensaft wird bei Magenschmerzen und Blähungen gerne gebraucht. Besonders bei Überanstrengung des vegetativen Nervensystems ist Schafgarbensaft angezeigt.
Schwarzer Rettich	... wirkt appetitanregend, harntreibend und entwässernd. Das stark wirksame ätherische Öl dieser Pflanze ist ein bewährtes Leber- und Gallenmittel. Der Saft übt eine tonisierende und stärkende Wirkung auf den Darm aus. Beliebt ist der Gebrauch des Rettichsaftes zur Förderung des Auswurfes bei Bronchitis.
Sellerie	... wirkt entwässernd, harntreibend und drüsenanregend. Sellerie enthält basische Mineralstoffe, Vitamine und pflanzliche Hormone. Selleriesaft eignet sich hervorragend zur Anregung der Nierenfunktionen. Auf natürliche Weise werden Stoffwechselschlacken entfernt. Der Saft ist bei Nerven- und Drüsenchwäche und bei Arthrosen wirksam.
Spitzwegerich	... wirkt schleimlösend und entzündungswidrig. Der Schwerpunkt der Verwendung von Spitzwegerichsaft liegt in der entzündungshemmenden Kraft bei frischen und chronischen Katarrhen der Atemwege. Er hat sich auch bei chronischen Bronchialkatarrh bewährt. Der Saft wird auch bei Frühjahrskuren erfolgreich angewendet.
Wacholder	... wirkt wassertreibend, umstimmend und hautreinigend. Wacholder wirkt wassertreibend, dient zur Linderung rheumatischer Beschwerden und wird als Umstimmungsmittel gern herangezogen. Wacholderbeerkur: 1 bis 15 Beeren - 15 bis 1 Beeren = eine Monatskur!

Weißdorn	... wirkt herzpfliegend und kreislauffördernd. Weißdorn stärkt und verbessert den Kreislauf. Er ist ein ausgezeichnetes Tonikum des Herzens. Eine außerordentliche Bedeutung hat der Saft bei der Bekämpfung von Verschleißerscheinungen des Herzens bekommen.
Zinnkraut	... wirkt gewebestärkend, lungen- und nierenstärkend und harntreibend. Zinnkraut ist reich an Kieselsäure und Mineralstoffen, wirkt bei brüchigen Fingernägeln und Haaren und wird bei rheumatischen Beschwerden und chronischem Husten empfohlen. Zinnkraut ist eine kräftigende und regenerierende Heilpflanze, die Abwehrstoffe im Organismus gegen Krankheitserreger mobilisiert.

3_ Ätherische Naturöle

3.1 Ausgesuchte ätherische Öle in Aromatherapiequalität

Wie der Name schon sagt, sind ÄTHERISCHE ÖLE leicht flüchtig. Für eine entsprechende Haltbarkeit empfiehlt es sich, die Öle in dunklen Fläschchen und an einem lichtgeschützten und kühlen Ort aufzubewahren.

Anwendungsmöglichkeiten:

Duftlampe:

5-10 Tropfen in Wasser (je nach Raumgröße und Duftintensität), zur Aromatisierung Ihrer Raumluft, harmonisierend (Wohnbereich), beruhigend (Schlafzimmer), anregend, konzentrationssteigernd (Arbeitsbereich), Desinfektion (Raucherräume).

Inhalation:

Trocken: 5 Tropfen auf Taschentuch, tief einatmen, zur Erfrischung und Belebung.
Nass: für Gesichtsdampfbäder zur Reinigung der Gesichtshaut, Pflege der Atemwege. 3-5 Tropfen in Schüssel mit 2 l heißem Wasser, Handtuch über Kopf und Schüssel, Augen schließen, 5 min. einatmen.

Hautöl:

2% in Hautpflegeölen, schützt die Haut, hält sie gesund und geschmeidig, verleiht der gesamten Hautoberfläche einen sanften Duft, wirkt der austrocknenden Eigenschaft von Seife und Wasser ideal entgegen.

Hautfunktionsöl:

2,5% in Hautpflegeöl, als Fußöl, Muskelkateröl, Gesichtsole, Haarpflegeöle, Sonnenöl, Hautstrafföl.

Bade- und Duschöl:

10% in emulgierenden, rückfettenden Pflegeölen, der Gesundheit und der Hygiene zuliebe. Sie wirken entspannend, entschlackend, belebend, antiseptisch; steigern den hygienischen Wert des Bade- und Duschvergnügens, unterbinden Körpergeruch nachhaltig.

Badefunktionsöl:

5-10 Tropfen in 1-3 l Wasser, für Fußbäder, Handbäder, Sitzbäder.

Saunaöl:

Ohne oder mit Alkohol. 5-10 Tropfen pro Schöpfer Wasser. Öl nie unverdünnt auf die Steine bringen!

Essenzwässer:

3-10 Tropfen in Wasser, für Gesichtswasser, Hauttonic, Fußbadeöl, Mundöl (-wasser).

Massageöl:

3-4% in emulgierenden, rückfettenden Hautpflegeölen, gehören zu den wirksamsten Methoden Stress und Spannung abzubauen, wobei die ätherischen Öle den Wert der Massage steigern, indem sie die Haut durchdringen und ihre Wirkung hervorbringen.

3.2 Naturöl - Palette

Anis	Basilikum	Bergamotte	Bohnenkraut	Cajeput	Cedernholz
krampflösend verdauungsförd. blähungswidrig	bei nervösen Spannungen nervenstärk., konzentrations- fördernd, antiseptisch	süß-warm-blumig, antidepressiv, gegen Mundgeruch, fette Haut	bei geistiger Erschöpfung, aphrodisierend	antiseptisch Inhalation bei Erkältungen	geistig aus- gleichend, insektenab- wehrend
Citrone	Eisenkraut	Eukalyptus	Fenchel	Fichtennadel	Geranium
erfrischend, konzentrations- fördernd, gegen schlechte Raumluft, gegn fette Haut	anregend erfrischend gewebestärkend	Atemwege, Raumluft, antiseptisch, Inhalationen	Magen- und Verdauungs- beschwerden, frischer Atem, appetitanregend	reinigt Atemwege und Raumluft, wie Eukalyptus	harmonisierend, antidepressiv, beruhigend und aufmunternd . zugleich
Grapefruit	Ingwer	Jasmin	Kamille röm.	Kampfer	Karottensamen
erfrischend, ausgleichend, stärkend	antiseptisch, magenstärkend, aphrodisierend	betörend, erotisierend, schwer, süß	entzündungs- hemmend, schmerzlindernd, empfindliche Haut	Atemwege, Muskel- verspannungen	hautnährend, straffend, revitalisierend, Hautbräunung
Kiefernadeln	Kümmel	Latschenkiefer	Lavandin	Lavendel	Lemongrass
Muskel- verspannung, Erkältungen	appetitanregend, krampflösend, blähungswidrig	durchblutungs- fördernd, schleimlösend, Atemwege, Raumluft	wilder Lavendel, kampferhaltig, Erkältungen, insektenab- wehrend	nerven- und hautberuhigend, Kopfschmerz, Mundgeruch, entzündungs- lindernd	erfrischend, stabilisierend, konzentrations- fördernd, nervenstärkend
Limette	Lorbeer	Mandarine	Melisse	Muskatnuss	Muskatellersalb.
spritzig-frech, erfrischend, erheiternd	krampflösend	harmonisierend, heiter und optimistisch stimmend	beruhigend, schlaffördernd, antidepressiv	antidepressiv, energierend	lockert Gemüt, antidepressiv, konzentrations- fördernd, hebt die Stimmung
Myrte	Nelke	Neroli	Niaouli	Orange	Oregano
schleimlösend, Atemwege und Raumluft,	trad. Hausmittel bei Zahn- schmerzen, Insekten abwehrend, stabilisierend	antidepressiv, empfindliche und entzündete Haut, beruhigend	entspannend, erotisierend	harmonisierend, aufheiternd, Zellulitis, hautstraffend	krampflösend, beruhigend, appetitfördernd

Patchouli	Petitgrain	Pfeffer	Pfefferminze	Rose	Rosenholz
exotisch, antidepressiv, erotisierend	entspannend, aufheiternd, hautstraffend	verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd, appetitfördernd	magenstärkend, Kopf- und, Fußschmerzen, konzentrationsfördernd, Mundgeruch	feminin, süß, antidepressiv, harmonisierend, aphrodisierend	warm und holzig, entspannend
Rosmarin	Salbei	Sandelholz	Thymian	Vetiver	Wacholderb.
durchdringend, anregend, konzentrationsfördernd, belebend, Muskelverspannungen	abwehrsteigernd, schweiss-hemmend, Mundgeruch	antidepressiv, warm, samtig trockene Haut	krampflösend auf Atemwege abwehrsteigernd	erdend, regenerierend, spannungslösend, beruhigend, erotisierend	harntreibend, entgiftend, Gewebe straffend, durchblutungsfördernd, Zellulitis
Weihrauch	Ylang Ylang	Zimt	Zypresse	Kräuterkraft	Mundöl
würzig, holzig, Meditationsöl, hautglättend bei alternder Haut	“Blume der Blumen” antidepressiv, erotisierend trockene Haut	krampflösend, blähungswidrig, nervenstärkend	Gewebe straffend, Fußschweissgeruch, fette Haut Krampfadern, Hämorrhoiden	wohltuend für die Atemwege mit Chinaminze, Eukalyptus, Salbei, Thymian	Kräuterzusatz zum Gurgeln mit Chinaminze, Salbei, Zitrone, Bergamote, Fenchel
Fußbadöl	Mückenöl				
wohltuend, erfrischend für gestresste Füße, mit Chinaminze Lavendel,	mit wildem Lavendel, Zedernholz, Nelke; für die Duftlampe				

Hinweis

Um die entsprechenden Wirkungen zu gewährleisten, ist auf absolute Reinheitsqualität der Öle zu achten. Duftöle sind wertlos. Ein einfacher Test besteht darin, in dem man 1 Tropfen ätherisches Öl auf ein Zelltuch oder Papiertaschentuch gibt. Das ätherische Öl verdunstet, ohne einen Fettfleck zu hinterlassen (nur wenige Ausnahmen enthalten Fettsäuren). Weiters darf ein ätherisches Öl niemals nach Alkohol riechen. Ätherische Öle sind mit Wasser nicht mischbar und müssen daher zum Beispiel für ein Bad mit einem Emulgator aufbereitet werden. Als Lösungsmittel dienen etwas Honig, Sahne, Milch oder Molke, die zudem noch hautpflegende Eigenschaften besitzen.

KAPITEL 4_ Ernährung.

Eine gute Naturküche mit frischen Produkten ist nicht nur delikatschmeckend für den Gaumen, sondern spendet auch Energie. Gesunde Ernährung ohne Übertreibung und verschiedene Bekömmlichkeitstipps runden dieses Kapitel ab. Essen soll ein Genuss sein!

69_	Gesundheit und Ernährung
70_	Mein Wohlfühl- und Wunschgewicht
71_	Der BIM (Body-Maß-Index)
73_	Der Ernährungskreis

1_ Gesundheit und Ernährung

Eine bewusste Ernährung bietet die beste Möglichkeit, zum eigenen Wohlbefinden und somit zur Gesundheit beizutragen.

Die Anforderungen, die im täglichen Leben an unseren Körper gestellt werden, stimmen oft nicht mit unseren Ernährungsgewohnheiten überein. Körperliche Aktivität wird z.B. zum größten Teil durch Arbeitsgeräte verdrängt.

Neben anderen Ursachen führen übermäßiges Essen und zudem fehlerhaftes Essen und Trinken bei einem Großteil der Bevölkerung, im Laufe von Jahren und Jahrzehnten, zu den sogenannten Zivilisationserkrankungen.

Da jedoch in der Ernährung nicht nur die Nahrungsmittelauswahl, sondern auch das Essverhalten eine große Rolle spielen, sollten Sie sich wieder genügend Zeit nehmen, Ihr ganz persönliches Essverhalten zu beobachten:

Wie esse ich_ schnell – langsam, kaue ich genügend, genieße ich das Essen, den Geschmack...

Warum esse ich_ Hunger, Appetit, Langeweile, Frust, Kummer, Stress...

2_ Mein Wohlfühl- und Wunschgewicht

...oder das biologische Gleichgewicht unseres Körpers
Unnatürliche Forderungen, dass alle Menschen derselben Größe auch dasselbe Gewicht haben sollten, sind nach den heutigen Erkenntnissen zum Glück überholt. Jeder Mensch ist auch durch seine Erbanlage auf ein individuelles Gewicht eingependelt.

REGEL EINS | _Versuchen Sie im Laufe der nächsten 2 - 3 Monate und danach herauszufinden, wo Ihr biologisches Gleichgewicht des Körpers liegt. Es wird gewiss im Bereich Ihres Wohlfühlgewichtes und dieses wiederum nicht im Bereich eines starken Übergewichtes liegen.

REGEL ZWEI | _Versuchen Sie nicht irgendein "Idealgewicht" anzustreben. Nimmt jemand beständig mehr an Gewicht ab, als es dem biologischen Gleichgewicht des Einzelnen entspricht, so wehrt sich der Körper, indem er beginnt, sparsam mit der Energie zu sein.

REGEL DREI | _Der Körper senkt den Grundumsatz. Dies ist jene Energie, die er in Ruhe, im Schlaf verbraucht. Streng kalorienreduzierte Kostformen über längere Zeit durchgeführt, bringen zwar eine schnelle Gewichtsreduktion, jedoch ist dies meist mehr Wasser, wie Fett, das dabei verloren geht und führt meist nach der Kostform ohne gesamte Änderung des Essverhaltens und der Ernährung allgemein, rasch wieder zur Zunahme und dies oft über dem ursprünglichen Ausgangsgewicht.

Die Folgen einer schnellen Gewichtsreduktion sind auch ein erhöhtes Hungergefühl, daraus entsteht wiederum ein erhöhtes Appetitgefühl und ein geringeres Sättigungsgefühl.

REGEL VIER | _Versuchen Sie also, mengenmäßig so zu essen, damit diese riskanten Hungergefühle erst gar nicht entstehen können. Nahrungsmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil sind dabei von Vorteil, um einen Heißhunger erst gar nicht entstehen zu lassen.

3_ Der BMI (Body-Maß-Index)

Der BMI (Body-Maß-Index) zeigt Ihnen, ob Ihr persönliches Wohlfühlgewicht den Empfehlungen entspricht. Er zeigt Ihnen aber auch, ob Ihr jetziges Gewicht von diesem abweicht:

Berechnung des persönlichen BMI

Nehmen Sie Ihr Körpergewicht in kg : zum Beispiel 80 kg

Nehmen Sie Ihre Körpergröße in cm: zum Beispiel 160 cm = $1,60 \times 1,60 = 2,56$

Teilen Sie nun $80 : 2,56 = 31,25$

Ihr persönlicher BMI liegt somit bei 31.

BMI 18 - 25 | Sie sind normalgewichtig.
Mit zunehmendem Alter, wird ein BMI von 26 - 28 jedoch als normalgewichtig bewertet.

BMI 26 - 30 | Sie sind übergewichtig und sollten Ihr Gewicht reduzieren, vor allem dann, wenn bereits eine Krankheit vorliegt z. B. Bluthochdruck, erhöhte Harnsäurewerte (Gicht), Fettstoffwechselstörungen (z.B. Cholesterin, Triglyceride erhöht), Diabetes etc.

BMI ÜBER 30 | Eine Gewichtsabnahme ist dringend anzuraten.

Gewichtsreduktion

REGEL | Nicht mehr als 2 kg pro Woche einplanen – realistisch ist es, 7 kg in 12 Wochen abzunehmen; um dieses Gewicht dann auch besser beibehalten zu können (große Gewichtsabnahmen in kurzer Zeit sind hauptsächlich Wasserverlust und ohne körperliche Betätigung zudem Muskelverlust und nicht Fettverlust, wie vielfach fälschlicherweise angenommen wird)

Liegt Ihr BMI sehr viel höher als 30, z .B. bei 44 oder mehr, so machen Sie auf alle Fälle kleine Schritte, (Einteilungsschritte ev. mit Datum – Ziel, um diesen zu reduzieren). Liegt Ihr jetziger BMI etwas höher als 30, so versuchen Sie, die 30er Grenze zu erreichen und wenn möglich später die 28- bzw. 26er Grenze.

Tragen Sie das heutige Datum neben Ihrem jetzigen BMI ein:

BMI _____ Datum _____

Meine Schritte zum Zielgewicht:

Ich kann es schaffen pro Woche _____ kg abzunehmen.

Ich teile mein Zielgewicht in Schritte auf:

_____ Ziel nach 5 Wochen = ca. 1 Monat
_____ Ziel nach 9 Wochen = ca. 2 Monaten
_____ Ziel nach 14 Wochen = ca. 3 Monaten

4_ Der Ernährungskreis

Wohl kaum ein Thema wird immer wieder so kontrovers diskutiert, wie das der richtigen Ernährung. Regelmäßig werden uns von den verschiedensten Ernährungswissenschaftlern – oder vielleicht auch eher von der Nahrungsmittelindustrie – neue Erkenntnisse präsentiert, die als der Weisheit letzter Schluss anerkannt werden wollen.

Wenn wir ehrlich sind, kann einem dabei nach einiger Zeit wohl die Lust aufs Essen vergehen. Wie also können wir uns dem Thema Ernährung so nähern, dass dem Genuss genauso Rechnung getragen wird wie unserer Gesundheit, unserem täglichen Wohlbefinden und unserem Aussehen oder besser gesagt unserer Schönheit?

Einen wunderbaren Weg zeigt uns die traditionelle Chinesische Medizin. Der Gehalt an Kalorien, Vitaminen, Fetten, Proteinen oder Kohlehydraten spielt in der 5-Elemente-Küche eine untergeordnete Rolle. Im Vordergrund steht vielmehr die Wirkung der jeweiligen Mahlzeit auf den Energiefluss des Menschen.

Und besonderes Augenmerk wird darauf gelegt, wie gut die Fähigkeit des menschlichen Organismus ist, die ihm zur Verfügung gestellte Energie zu nutzen, bzw., die Nährstoffe in der Nahrung auch zu verwerten. Mit der entsprechenden Ernährungsweise ist diese Fähigkeit gewährleistet, so gelingt die Balance von Körper, Geist und Seele und der Mensch bleibt im Lot. So kommt es erst gar nicht zu Entgleisungen, wie Übergewicht oder Krankheiten.

4_1 Die Grundlagen

Aufbauend auf den Prinzipien der beiden Energiepole Yin und Yang und der 5 Elemente werden alle Lebensmittel auf Grund ihrer Wirkweise klassifiziert und eingeteilt. Die chinesischen Ärzte machen grundsätzlich keinen Unterschied zwischen Nahrung und Medizin (Kräuter), weil beides unseren Organismus nach denselben Prinzipien schwächt oder stärkt.

Die vier wichtigsten Kategorien, nach denen Nahrungsmittel und Heilkräuter eingeteilt werden, sind:

Die thermische Qualität:

heiß – warm – neutral – erfrischend – kalt

Der Geschmack:

süß – scharf – salzig – sauer – bitter

Die Richtung der Energiebewegung:

nach oben – unten – außen – innen

Der Bezug zu den Organen und Leitbahnen bzw. Elementen:

Holz – Feuer – Erde – Metall - Wasser

Hier nun einige Beispiele, die diese Wirkweise verdeutlichen. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, in eine Zitrone zu beißen, oder besser noch, tun Sie es wirklich. Spüren Sie nach, was in Ihrem Körper vorgeht. Ganz klar werden Sie fühlen, wie die Energiebewegung nach innen stattfindet. SAUER ZIEHT ZUSAMMEN. Nehmen wir nun noch die thermische Wirkung hinzu, so können Sie mir bestimmt bestätigen, dass die Zitrone erfrischend, wenn nicht gar kühlend wirkt.

Nun wechseln wir zu einer rohen Chilli (das sollten Sie sich vielleicht nur vorstellen). Beim Genuss dieses scharfen Gewürzes wird einem erst einmal heiß und man schwitzt. Meistens zeigen sich kleine Schweißperlen an der Oberlippe. Das bedeutet, der scharfe Geschmack leitet die Energie im Körper nach oben und außen, die Chilli zählt eindeutig zu den erhitzenden Nahrungsmitteln. Etliche Beispiele könnten hier noch angeführt werden.

Klingt verwirrend? Nein, alles ist ganz einfach, haben Sie das Prinzip erst einmal verstanden. Und als Belohnung entdecken Sie eine Ernährungsweise, die köstlich schmeckt, Balsam für Ihre Psyche ist und Sie vor Erkrankungen schützt.

4.2 Die fünf Elemente und ihre Entsprechungen

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Dunkelblau bis Schwarz
Geschmack	Sauer	Bitter	Süß	Scharf	Salzig
Wirkung	Bewahrt die Säfte, zieht zusammen	Trocknet aus, leitet nach unten	Befeuchtet, entspannt, baut Qi auf, verteilt	Löst Stagnation, leitet nach oben	Weicht, leitet nach unten
Organbezug	Leber & Gallenblase	Herz & Dünndarm	Magen & Milz	Lunge & Dickdarm	Nieren & Blase

Lebensmittel

heiß		Lamm Ziege Glühwein	Fencheltee Zimt	Chilli Muskat Pfeffer	
warm	Grünkern Huhn Petersilie	Buchweizen Oregano Rosmarin	Fenchel Kürbis Marille	Hafer Lauch Hirsch	Forelle Lachs Thunfisch
neutral		Feldsalat Rosenkohl	Hirse Karotte Kalb	Hase	Erbse Linse Karpfen
erfrischend	Weizen Apfel, sauer Erdbeere Sauermilch	Roggen Endivien Olive Rote Beete	Gerste Aubergine Sellerie Spargel	Reis Radieschen Rettich Pute	Kichererbse Sojabohne Tintenfisch
kalt	Tomate Zitrone Joghurt	Grüner Tee Enziantee Pils	Banane Mango Gurke		Mungbohne Salz Sojasauce

4.3 Die Geheimnisse der Bekömmlichkeit

Das Wissen um die Wirkweise unserer Nahrung ist übrigens durchaus nicht nur in Asien bekannt. Auch Heilkundige im Westen haben sich zumindest bis zum 15./16. Jahrhundert mit den energetischen Qualitäten von Kräutern und Lebensmitteln beschäftigt. Ein Beispiel wäre etwa Hildegard von Bingen, deren Schriften sich seit einiger Zeit wieder großer Beliebtheit erfreuen. Sie war es auch, die der Bekömmlichkeit der zubereiteten Speisen große Bedeutung zugemessen hat. Derselbe Ansatz findet sich nun bei Barbara Temelie, die eine der bekanntesten Autorinnen im Fachgebiet der 5-Elemente-Ernährung im deutschsprachigen Raum ist.

Die wahre Kunst besteht also darin, das Wissen um die Wirkung der Nahrungsmittel so zu nutzen, dass die Mahlzeiten nicht nur den Magen füllen, sondern sie bekömmlich zuzubereiten. Denn das, was wirklich nährt, ist schwer verdaulich. Fleisch, Fisch, Fette, Nüsse und Hülsenfrüchte sind sehr nährend, weil sie viel Eiweiß und teilweise Fett enthalten. Auch Vollkorngetreide werden sehr langsam verstoffwechselt.

Nährende Gemüsesorten wie Wirsing, Rotkraut usw. sind bekanntlich ebenfalls schwer verdaulich. Die Speisen werden bekömmlich gemacht, unter anderem durch Gewürze und Kräuter, die allesamt verdauungsfördernd wirken. Und so ganz nebenbei wird damit auch noch für den kulinarischen Genuss gesorgt.

- _ Kalte und besonders eisgekühlte Getränke und Speisen kühlen unser VERDAUUNGSFEUER und erschweren die Aufnahme der Nährstoffe
- _ Ein gekochtes, warmes Frühstück führt zu einer deutlichen Steigerung von Wohlbefinden und Vitalität
- _ Gekochte Speisen sind für die meisten Menschen wesentlich bekömmlicher als rohes Gemüse, Obst und Getreide

- _ Frisch Gekochtes ist in der Regel hochwertiger und bekömmlicher als Aufgewärmtes
- _ Im ganzen Korn gekochtes Getreide ist nahrhaft, aber nicht unbedingt bekömmlich. Wesentlich leichter verdaulich sind geschrotete oder geflockte Getreide (siehe Rezept für gekochtes Frühstück mit Dinkelflocken)
- _ Suppen aus Fleisch und Knochen sind Stärkungsmittel
- _ Geschnetzeltes oder faschiertes Fleisch ist bekömmlicher als große Stücke
- _ Tiefkühlkost und ganz besonders tiefgefrorenes Fleisch ist äußerst unkömmlich und schwächt unseren Verdauungsapparat
- _ Fleisch wird durch die Zubereitung mit frischen Ingwer wesentlich bekömmlicher
- _ Die Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten wird durch die Zugabe von Lorbeer und Algen wesentlich verbessert und die lästigen Blähungen fallen weg.
- _ Wichtig für die Bekömmlichkeit ist Qualität! Fleischprodukte aus artgerechter Haltung und Fütterung sowie natürlich angebaute Pflanzenkost sind wesentlich nährender und bekömmlicher, als Lebensmittel aus herkömmlicher Großproduktion.
- _ Hochgradig verarbeitete und raffinierte Produkte wie Konserven, Fertiggerichte und synthetische Aromen, aber auch weißer Zucker und kohlenstoffhaltige Limonaden und Getränke schwächen unsere Verdauungskraft auf Dauer und haben keinerlei nährende Wirkung.
- _ Eine einseitige Ernährung schwächt die Verdauung und begünstigt Übergewicht. Insbesondere eine einseitig süße Ernährungsweise fördern Wassereinlagerungen.
- _ Aromatische und scharfe Gewürze sowie Küchenkräuter fördern die Bekömmlichkeit aller Nahrungsmittel und stärken die Abwehrkraft. Frischer Ingwer beseitigt Völlegefühl und Blähungen, die Anzeichen einer schwachen Verdauung sind. Auch Gewürze wie Fenchel, Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel, Majoran, Oregano, Rosmarin und alle weiteren Gewürze und Kräuter unterstützen die Verdauungskraft. Zu beachten ist allerdings, dass diese Gewürze fast ausnahmslos erwärmend wirken und deshalb besonders von HITZIGEN Personen nicht im Übermaß genossen werden dürfen.

_ Kochen Sie im Einklang mit den Jahreszeiten! Die Früchte der Erde reifen nicht zufällig zu einer ganz bestimmten Zeit heran. Genau dann, wenn wir das jeweilige Obst und Gemüse in unserem Klima ernten, verfügt es über die Energetik und enthält die Substanzen, die der menschliche Organismus in dieser Phase braucht.

_ Als letztes Geheimnis zur Steigerung der Bekömmlichkeit sollte noch etwas gesagt werden. Ein Gericht kann noch so köstlich und mit hochwertigen Zutaten zubereitet sein. Wenn wir nicht in Ruhe und mit Genuss essen und gut kauen, wird es dennoch schwer verdaulich sein und uns im MAGEN LIEGEN. Lesen und Fernsehen während des Essens führen genauso zu einer NAHRUNGSSTAGNATION wie Streitgespräche oder sorgenvolle Gedanken.

4.4 Die Kunst, mit Genuss abzunehmen

Auch den Weg zum langersehnten Wohlfühlgewicht werden wir in den Geheimnissen der Bekömmlichkeit finden.

Die traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass Übergewicht nur vorkommen kann, wenn sich der Organismus im Ungleichgewicht befindet und die Verdauungskraft nachhaltig geschwächt ist. Genaugenommen gibt es in der Lehre der 5-Elemente-Ernährung keine Diät. Ziel ist es, eine Ernährungsweise zu finden, die Ihrer individuellen Konstitution und Persönlichkeit entspricht. Damit kann man Mangelzustände verhindern, man muss nicht hungern und darf mit Genuss essen. Haben Sie Ihre Ernährung erst einmal umgestellt, werden und bleiben Sie schlank und gesund!

Die ersten Schritte in Richtung Wohlfühlgewicht:

- _ Halten Sie sich so strikt wie möglich an die Punkte zur Steigerung der Bekömmlichkeit
- _ Trinken Sie keine eisgekühlten Getränke, besonders nicht zu den Mahlzeiten.
- _ Keine Mahlzeiten auslassen. Zu hungern schwächt die Verdauungskraft und fördert somit die Gewichtszunahme.
- _ Es sollten aber mindestens 2-3 Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen, sodass die vorangegangene Mahlzeit wirklich verdaut ist.
- _ Versuchen Sie, sich an regelmäßige Essenszeiten zu halten. Das mag für manche 3x täglich sein und für andere 5x täglich kleinere Mahlzeiten.
- _ Starke Gelüste auf Süßes zeigen einen Mangel an süßen, dem Erdelement zugeordneten, Speisen. Versuchen Sie allerdings, auf Schokolade & Co. zu verzichten, sondern bauen Sie vermehrt süße Nahrungsmittel wie Karotten, Obst aber auch Getreide ein. Besonders das gekochte Frühstück mit Getreide und Trockenfrüchten ist sehr wirkungsvoll, um Heißhungergelüste auf Süßes zu reduzieren.
- _ Mit 2 bis 3 gekochten Mahlzeiten täglich werden sie die besseren Resultate bezüglich ihrer Vitalität und Gewichtsreduktion erzielen als mit nur einer gekochten und zwei Brotmahlzeiten.
- _ Zu viele Milchprodukte schwächen die Verdauung, fördern damit Übergewicht und den Verlust an Vitalität. Dazu zählen auch Jogurt und Buttermilch aufgrund ihrer kühlenden Eigenschaften.
- _ Frischer Ingwer unterstützt die Fettverbrennung.
- _ Nehmen Sie sich die Zeit, um langsam und mit Genuss zu speisen.

4.5 Zwei Äpfel pro Tag sind gut für das Herz

Der Apfel, mit dem schon die Eva den Adam verführte, ist eine wahrhaft paradiesische Frucht. Ernährungswissenschaftler entdecken nämlich immer mehr die guten Eigenschaften des Apfels.

Schon länger ist bekannt, dass Äpfel bei Magen- und Darmbeschwerden hilfreich sein können. Ob roh, gekocht oder gebacken, ob als Mus oder als Saft – Äpfel entsäuern den Magen-Darmtrakt und regen die Verdauung an. Eine Apfelkur ist ein gutes Mittel gegen Übergewicht und verbessert das ganze Allgemeinbefinden. Viele Ärzte raten ihren Hochdruckpatienten auch, Äpfel zu essen, da sie überhöhten Blutdruck günstig beeinflussen.

Neuerdings fanden Ernährungsforscher heraus, dass zwei Äpfel pro Tag gut für das Herz sind. Der hohe Gehalt an Pektin, einem kohlehydratähnlichen Pflanzenstoff, übt einen guten Einfluss auf die Herzkranzgefäße aus. Das Apfelpektin vermindert den Cholesterinspiegel im Blut und kann den Cholesterinablagerungen in den Arterien entgegenwirken.

Wer also seinem Körper, vor allem aber seinem Herzen etwas Gutes tun will, sollte täglich zwei Äpfel essen. Von den vielen im Apfel enthaltenen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen seien zwei besonders hervorzuheben: Das so wichtige Vitamin C, das die Widerstandskraft gegen Infektionen stärkt und die allgemeine Aktivität erhöht, und das Kalium, ein Element, das die Muskeltätigkeit sowie die Übertragung von Nervenreizen ermöglicht. Daneben enthalten Äpfel noch die Vitamine A, B1, B2 sowie Kalzium, Phosphor und Eisen.

Zwar schwankt der Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Sorte zu Sorte erheblich. Man kann aber sagen, dass ein mittelgroßer Apfel von etwa 150 Gramm ungefähr 195 Milligramm Kalium und 16,5 Milligramm Vitamin C enthält. Das bedeutet, dass mit einem Apfel der Tagesbedarf des Menschen an Kalium zu zehn Prozent und von Vitamin C sogar zu 22 Prozent gedeckt wird.

Äpfel machen nicht dick! 100 Gramm enthalten nur 50 Kalorien oder 210 Joule. Bei den vielen guten Eigenschaften wundert es wohl niemanden, dass diese, so wohlschmeckenden, Früchte zu den beliebtesten Obstsorten zählen.

4.6 Wasser als Lebenselixier

Hätten Sie gerne ein Getränk, das 0 Kalorien hat und alle wichtigen Mineralien enthält? Dann ist Wasser bzw. Mineralwasser genau das Richtige für Sie:

Calcium

- _ gibt neue KRAFT für müde KNOCHEN
- _ begünstigt den Knochenaufbau
- _ regt die Tätigkeit der Muskeln und der Nervenstränge an

Chlorid

- _ das Salz des KÖRPERS
- _ für die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushaltes
- _ Tagesbedarf : 3 g

Hydrogenkarbonat

- _ ist der Puffer im Blut
- _ wird durch Stoffwechselforgänge im Körper erzeugt
- _ bei Übersäuerung des BLUTES als NOTHELFER

Kalium

- _ für einen starken MUSKEL
- _ Eiweißbildung in den ZELLEN wird aktiviert
- _ gegen Störungen der Muskelfunktionen; Darmträgheit; Verstopfung

Magnesium

- _ damit der Kreislauf läuft
- _ dass Körper und Seele gut zusammenspielen
- _ schützt vor Herz- und Kreislauferkrankungen
- _ psychischer Stress erhöht den Magnesiumbedarf
- _ WEICHMACHERFUNKTION – kann Muskelkrämpfen entgegenwirken
- _ da es mit dem Schweiß ausgeschieden wird, besteht erhöhter Bedarf nach körperlicher Tätigkeit
- _ Tagesbedarf: 300 mg

Natrium

- _ für körperliches Wohlbefinden
- _ Regulation des Flüssigkeitshaushaltes
- _ wesentliche Rolle bei der Erregbarkeit der NERVENZELLEN und Leistungsfähigkeit der MUSKELN
- _ bei Bluthochdruck und Wasseransammlungen im Körper auf natriumarmes Mineralwasser achten!

Sulfat

- _ ohne Sulfat würde der Eiweißhaushalt im KÖRPER nicht funktionieren
- _ Regulierung der Darmtätigkeit

Wir haben ein vielfältiges Programm ausgetüftelt.
Jeder Mensch entspannt sich auf eine andere Weise. Die im Urlaub angeeigneten Entspannungstechniken lassen sich auch im Alltag praktizieren.
Sie erhalten auch einige Tipps zur Erleichterung des Arbeitsalltages.

Seite	
85_	G & V Aktivprogramm
97_	Entspannungstraining
105_	Der Computer-Arbeitsplatz
105_	G'sund & Vital am Arbeitsplatz

1_ Das G'sund & Vital Aktivprogramm

1.1 Aufwärmen - Bedeutung und Wirkung

Das Aufwärmen soll Körper und Geist auf die folgende Bewegung einstimmen. Folgende Veränderungen gehen dabei im Körper vor sich.

Wirkungen

Physiologisch

MUSKEL	Lockerung und Dehnung; Lösen von Verspannungen; Erhöhung der Muskelelastizität
BINDE- UND STÜTZGEWEBE	Bessere Durchblutung des sonst wenig oder gar nicht durchbluteten Gewebes
HERZ-KREISLAUF	Vergrößerung des Schlag- und Minutenvolumens; Mobilisierung des Blutdepots; Öffnung der Kapillaren; Verstärkung von Atemfrequenz und -tiefe
STOFFWECHSEL	Erhöhung der Körpertemperatur; Verbesserung der Energiebereitschaft sowie des Abtransports von Schlackenstoffen
BEWEGUNGSAPPARAT	Weniger Abnützungen durch erhöhte Produktion von Gelenksschmiere

Motorisch

- _Verbesserung der Koordination
- _Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- _Erhöhte Erregbarkeit des zentralen Nervensystems
- _Erhöhte rezeptorische Empfindlichkeit (Reflexe laufen schneller ab)

Psychisch

- _Herstellung eines optimalen Erregungszustandes
- _Steigerung der Konzentration

Außerdem ergibt sich aus den oben angeführten Punkten auch eine Reduzierung der Verletzungsgefahr!

Faktoren, die das Aufwärmen beeinflussen

ALTER	Je älter, desto länger sollte in der Regel aufgewärmt werden.
TRAININGSZUSTAND	Je besser der Trainingszustand, desto eher wird ein ausreichender Aufwärmzustand erreicht.
PSYCHISCHE EINSTELLUNG	Je nach Typ muss der Aktivitätsgrad des Sportlers erhöht oder gedämpft werden.
TAGESZEIT	Am Morgen sollte behutsamer und länger aufgewärmt werden, im Laufe des Tages kann die Zeit verkürzt und die Intensität erhöht werden.
SPORTART	Das Aufwärmen hat sich an der Form der folgenden Belastung zu orientieren.

Die Effektivität des Aufwärmens hängt nicht nur von der Dauer, sondern auch von der Intensität ab!

Hier ein Beispiel, wie das Aufwärmen ablaufen könnte:

Die Dauer sollte ca. 8-10 Min. betragen.

_Zu flotter Musik wird auf dem Stand oder im Raum LOSMARSCHIERT, die Arme BAUMELN locker dazu.

_Nun die ARME leicht im Ellenbogen ANWINKELN und AKTIV MITSCHWINGEN.

_Beim Gehen kann man kleine Variationen mit einbauen, wie zum Beispiel die KNIE ANHEBEN, oder fest mit dem Fuß vom Boden abdrücken und dabei die SPRUNGGELLENKE deutlich STRECKEN.

_Auch die FINGER werden aktiv und beginnen zu kneten.

_Die Beinbewegungen werden wieder kleiner und sparsamer, bis wir schließlich zum Stehen kommen.

_Zum Abschluss werden noch die einzelnen GELENKE gut DURCH BEWEGT - Richtung wechseln nicht vergessen:

_Handgelenkskreisen

_Schulterkreisen - die Hände liegen dabei auf den Schultern

_Sprunggelenkskreisen

_Kniekreisen - den Oberschenkel dazu parallel zum Boden halten und mit dem Unterschenkel kreisen

_Hüftkreisen

1.2 Sanftes Kreislauftraining/ Ausdauertraining

In der heutigen Zeit ist es so, dass der Alltag unserem angeborenen Bewegungsdrang nicht genug Raum lässt. Es ist somit notwendig, dass wir unseren Bewegungsapparat – wie er ja schon heißt – in unserer Freizeit bewegen. An Sportarten bietet sich hier ein breites Spektrum an. Vom Laufen oder Rad fahren über z.B. Langlaufen im Winter bis hin zu Trendsportarten wie Inlineskating oder Mountainbike. Oftmals ist es gar nicht so leicht, den richtigen Einstieg zu finden. Man möchte nicht gleich allzu viel in Ausrüstung investieren, schließlich möchte man ja erst einmal ausprobieren, ob man überhaupt Spaß daran hat.

Die einfachste Möglichkeit, einen Einstieg in das Ausdauertraining zu finden, ist sicherlich das – übrigens momentan ganz im Trend liegende – WALKING. Auf diese Trainingsform soll hier nun etwas genauer eingegangen werden.

Walking/Powerwalking

Die Grundausrüstung

Eigentlich hat man meistens die notwendigsten Utensilien schon zu Hause:

_Sport- oder Wanderschuhe

_Sportliche, bequeme Bekleidung (Jogging-Anzug oder ähnliches)

_Evtl. eine kleine Bauchtasche, dass ich notwendige Utensilien verstauen kann (Schlüssel, Ausweis, Geld, Taschentücher, ...)

_Pulsuhr – ja oder nein?

Prinzipiell sollte man zumindest die ein oder andere Einheit mit Pulsuhr trainieren. Nur so kann man sicher gehen, dass das Training auch effektiv ist.

Hat man die Möglichkeit, sich in einem Fitness-Studio z.B. einen Pulsmesser – zumindest ab und zu – auszuleihen, ist dies sicherlich ausreichend. Jeder muss für sich entscheiden, wie weit man seinen Trainingspuls IM GEFÜHL HAT, oder nicht. Auf alle Fälle ist es ratsam, die erste Einheit mit Pulskontrolle zu absolvieren, da das subjektive Empfinden – gerade zu Beginn – doch oft täuscht.

Will ich nun meine Ausrüstung PROFESSIONALISIEREN, sollte man zuerst in das richtige Schuhwerk investieren. Hier gibt es bereits spezielle Walking-Schuhe, möchte ich jedoch in weiterer Folge zum Laufen kommen, können auch gleich Laufschuhe verwendet werden. Beim Kauf neuer Bekleidung sollte besonders darauf Wert gelegt werden, dass Schweiß nicht nur aufgesaugt wird, sondern auch möglichst rasch wieder an die Umgebungsluft abgegeben werden kann. Auch hier sind bereits unterschiedliche Materialien auf dem Markt. Am besten lässt man sich im Sportfachhandel beraten.

Empfehlenswert ist es auch, besonders in der kühleren Jahreszeit, sich nach dem ZWIEBEL-PRINZIP zu kleiden. Zu Beginn ist der Körper noch kalt, wird sich jedoch im Laufe der Bewegung sehr rasch erwärmen. Dann hab ich die Möglichkeit, einen Pullover auszuziehen und um die Hüfte zu binden. Bin ich mit meiner Trainingseinheit fertig, kann ich mich wieder ankleiden, um auch wieder gesund nach Hause zu kommen.

Bzgl. Bauchtaschen werden auch sehr praktische Lösungen angeboten. Z.B. sind oft auch Trinkflaschenhalterungen integriert. Das Trinken wird besonders dann wichtig, wenn ich länger als 45 Minuten unterwegs bin, um einer Dehydrierung (Austrocknung) vorzubeugen.

Die Grundtechnik

Am besten ist es natürlich, wie in jeder neuen Sportart, wenn ich mir durch einen Profi Tipps in der Praxis geben lasse. Jedoch ist diese Gelegenheit nicht immer sofort vorhanden. Deshalb hier einige Tricks, um die Selbstkontrolle zu verbessern und von Anfang an richtig zu trainieren, um folgende Probleme zu vermeiden.

FUSSABDRUCK Der Fuß soll mit der Ferse – allerdings mit leicht gebeugtem Kniegelenk – aufgesetzt werden. Es wird über den ganzen Fuß abgerollt und der Abdruck erfolgt aktiv über den Fußballen. Hierbei wird zusätzlich die Venenaktivität gefördert, weshalb auch oft von VENENWALKING gesprochen wird. Habe ich Probleme mit den Venen, sollte besonderes Augenmerk auf den Fußabdruck und ein Strecken im Sprunggelenk gelegt werden.

KÖRPERHALTUNG Zuerst suche ich mir einen Punkt, der etwa 20 m vor mir liegt. Den fixiert man am besten, wobei man ihn natürlich bereits vor dem Erreichen wieder weiter nach vorne verlegt. Dadurch komme ich bereits in eine aufrechte Haltung und setze mir mein Ziel in der Ferne (und nicht 30 cm vor meiner Fußspitze). Also GROSS MACHEN lautet die Devise!

Nun konzentriere ich mich auf meinen Oberkörper: Die Schultern locker hängen lassen, evtl. die Schulterblätter leicht hinten zusammen ziehen. Den Bauch leicht einziehen, um ein nach vorne Kippen des Beckens und somit eine Verstärkung der Lendenlordose zu vermeiden. Ich kann so auch evtl. auftretenden Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule sofort entgegenwirken.

ARMSCHWUNG Die Arme pendeln parallel zum Körper. Ein kleiner Tipp, falls man sich dabei ertappt, mit den Armen sozusagen von rechts nach links und retour zu arbeiten während des Gehens, einfach die Daumen nach außen drehen, und die Arme werden wieder mehr nach vorne und hinten geführt. Je schneller ich gehe, desto mehr sind die Arme im Ellenbogengelenk gebeugt. Hier kann ich noch zusätzlich Spannung hineinbringen, indem ich die Arme im Ellenbogen abwinkle und mit den Händen eine leichte Faust mache. Am besten ein bisschen probieren: Die Arme/Hände höher oder tiefer nehmen, und so die angenehmste Position für das jeweilige Tempo herausfinden.

ATMUNG Atmen Sie möglichst rhythmisch durch die Nase ein und aus. (Besonders bei kälteren Temperaturen ist es wichtig, auch wieder durch die Nase auszuatmen, um die Nasenschleimhäute wieder zu erwärmen und so Erkältungen vorzubeugen!) Versuchen Sie, sich an Ihren Schrittrhythmus anzupassen – z.B. auf 2 Schritte ein- und auf 2-4 Schritte ausatmen. Wichtig: Das Einatmen soll nie länger sein, als das Ausatmen!

Power-Walking

Hierbei muss die Grundtechnik optimal beherrscht werden. Ich gehe mit maximaler Geschwindigkeit und versuche so, mein Herz-Kreislaufsystem möglichst stark anzuregen.

Der Trainingspuls:

Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten, den „richtigen“ Pulsbereich herauszufinden. Im folgenden sollen Ihnen einige Anregungen gegeben werden, wie man seinen Trainingsbereich herausfinden kann.

LEISTUNGSTEST Die sicherlich genaueste und beste Methode, seinen Trainingspuls herauszufinden, ist natürlich ein Belastungstest auf einem Fahrrad- oder Laufbandergometer. Diese werden bereits in vielen Fitness-Studios angeboten. Bestehen gesundheitliche Beschwerden (Herz-Kreislauf),

sollte allerdings ein medizinisches Institut aufgesucht werden. Auch hierüber erhält man in besseren Fitness-Studios genauere Informationen. Anhand der Auswertung Ihrer ganz persönlichen Werte wird ein Trainingsbereich für sie festgelegt.

PULSUHR Einige Pulsuhren bieten bereits auch schon eigene Tests an, wo in wenigen Minuten die Trainingsherzfrequenz ermittelt wird.

FAUSTFORMELN Hiervon gibt es eine Vielzahl. Es ist – im Vergleich zu den anderen Vorschlägen – natürlich die ungenaueste, allerdings eben am einfachsten herauszufinden. Eine der am häufigsten verwendeten Formeln soll hier angeführt werden.

Man errechnet zuerst seinen Maximalpuls:

MÄNNER maximale Herzfrequenz = $220 - \text{Lebensalter (+/- 10-15 Schläge)}$

FRAUEN maximale Herzfrequenz = $226 - \text{Lebensalter (+/- 10-15 Schläge)}$

Davon nimmt man dann 60% - 70% und hat somit seine Trainingsherzfrequenz. Natürlich kann dieser Wert nicht immer exakt gehalten werden. Daher sollte hier ein Trainingsbereich von +10 bzw. -10 Schlägen eingehalten werden.

Zusätzliche Tipps:

- _Um sich selbst zu beobachten, kann man oftmals Schaufenster, an denen man vorbei kommt ausnützen. Das ist die beste Möglichkeit, auch die eigene Körperposition einmal rasch zu korrigieren.
- _Eine weitere Möglichkeit ist natürlich, gemeinsam mit Freunden oder Kollegen zu trainieren. Es kann sehr viel Spaß machen, den Trainingpartner einmal zu beobachten, ihm vielleicht den einen oder anderen Tipp zu geben; oder umgekehrt, sich einmal Tipps geben zu lassen; oder dadurch vielleicht einfach selbst Fehler an sich zu bemerken durch das Beobachten des anderen.

_Es empfiehlt sich bereits vor dem Training etwas zu trinken. Auch anschließend sollte man Flüssigkeit – am besten Wasser – zu sich nehmen. Jedoch Vorsicht: Der Körper kann nicht zu viel Flüssigkeit pro Stunde aufnehmen. D.h., wenn ich nach dem Training 1 Liter sozusagen HINUNTER TRINKE, ist das zwar für mein Durstgefühl sehr angenehm, jedoch kann der Körper diese Menge nicht auf einmal aufnehmen. Die Devise lautet somit, kleinere Mengen in kürzeren Zeitabständen zu trinken!

1.3 Laufschule – für Einsteiger

Was Ausrüstung und Pulsbereich anbelangt, verhält es sich beim Laufen wie beim Walking. Allerdings sollte beim Laufen verstärktes Augenmerk auf den Schuh gelegt werden. Er soll nicht zu klein sein – ca. eine Schuhgröße mehr als bei einem normalen Schuh -, und vor allem bequem. Auch sollte er eine gewisse Stabilität im Fersenbereich gewähren. Die Dämpfung wird umso wichtiger, je härter der Untergrund ist, auf dem ich zu laufen beabsichtige. Mit einer ausgewogenen, harmonischen Lauftechnik wird jedoch das Material immer unwesentlicher, da es weniger passive Laufphasen gibt, in denen der Schuh den Bewegungsapparat unterstützen muss.

Lauftechnik

- KÖRPERHALTUNG** Aufrecht, evtl. leicht nach vorne geneigt; GROSS MACHEN – man kann sich auch vorstellen, ein Schlepplift sei an der Stirn befestigt und zieht mich nach vorne oben.
- _Schultern locker hängen lassen,
 - _Brustkorb öffnen, damit das Zwerchfell frei arbeiten kann – Schulterblätter leicht zusammenziehen,
 - _Kopf aufrecht halten (nach vorne schauen)
- FUSSABDRUCK** Der Fußaufsatz erfolgt unter dem Körper, nicht davor; mit der Ferse bzw. dem ganzen Fuß aufsetzen und über den Vorfuß abrollen, aktiver Abdruck über den Fußballen. Beim Fußaufsatz ist besonders darauf zu achten, dass das Kniegelenk leicht gebeugt bleibt und nicht in der absoluten Streckung aufgesetzt wird, allerdings sollte auch nicht zu weit im Knie gebeugt werden, um einen Energieverlust durch ABBREMSEN der Bewegung zu vermeiden

ARMSCHWUNG Locker, parallel zum Körper (in Laufrichtung) – Tipp: „Daumen zeigen nach außen“, die Arme sind im Ellenbogengelenk gebeugt, Arme eher hoch nehmen (siehe Walking); Hände machen eine leichte Faust – nicht verkrampfen!

ATMUNG Bauchatmung!; besonderes Augenmerk ist auf die Ausatmung zu legen – sollte eher länger, zumindest aber gleich lang wie die Einatmung sein; im Schrittrhythmus atmen (z.B. auf 3 Schritte ein-, auf 3-4 Schritte ausatmen). Möglichst durch die Nase ein- und ausatmen.

SCHRITT Flüssig und nicht allzu groß

Übungsbeispiele

_Körperhaltung: besonders aufrecht laufen, besonders klein machen (ZWERG – RIESE)

_Lauf mit anfersen

_Hopslerlauf

_Schrittsprünge mit Schwerpunkt auf aktivem Abdruck vom Boden (> Hüftstreckung!)

_Sprunggelenksarbeit: Fußballenlauf – federnd über den Fußballen zur Ferse hin abrollen, kleine Schritte

GELENKSARBEIT Aufstellung im Kreis, evtl. mit Schulterfassung, ca. 15 Wiederholungen/Seite

KNIEGELENK Im Knie gebeugtes Bein nach vorne hochheben (Oberschenkel waagrecht zum Boden), Knie beugen und strecken – rechts & links

HÜFTE – ROTATION Im Knie gebeugtes Bein nach vorne hochheben (Oberschenkel waagrecht zum Boden), Bein zur Seite führen und wieder nach vorne – rechts & links

SPRUNGGELENK Fuß vom Boden abheben – Sprunggelenk beugen und strecken (nicht kreisen!)

HÜFTE – BEUGUNG/STRECKUNG Bein im Knie halbwegs gestreckt vor- und zurückpendeln, dabei Hüfte nicht nach außen rotieren!

Im Anschluss an das Ausdauertraining sollten einige Dehnungsübungen zur besseren Regeneration und Erhaltung des Bewegungsumfanges durchgeführt werden. Übungsbeispiele hierzu finden Sie im nächsten Kapitel.

1.4 Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist das Lot innerhalb unseres Bewegungsapparates. Die Muskulatur, die daran angreift, ist imstande, dieses Lot aus der Achse zu bringen – durch sogenannte muskuläre Dysbalancen. Dieses Ungleichgewicht an Kräften kann zu Fehlhaltungen führen, gegen die man einerseits passiv – wie z.B. mit Massagen – andererseits natürlich auch aktiv – durch gezieltes Bewegungstraining - angehen kann und auch soll.

Hier werden einige wesentliche Übungen zur Kräftigung des Muskelkorsetts, das uns aufrecht erhält, und somit zur Verbesserung der Haltung beiträgt, aufgelistet und erklärt. Andererseits darf natürlich auch die Dehnung der Muskelgruppen nicht zu kurz kommen, um eine optimale Arbeit der Muskulatur zu ermöglichen.

Kräftigungsübungen

Die folgenden Übungen sollen dazu dienen, zur Abschwächung neigende Muskelgruppen zu stärken.

NACKENMUSKULATUR Die Hände am Hinterkopf verschränken und den Kopf gegen den Widerstand der Hände nach hinten führen. Den Kopf dabei nicht in den Nacken nehmen, sondern parallel nach hinten VERSCHIEBEN – so als würde man versuchen, sein DOPPELKINN zu verstärken. Die Übung wird langsam und kontrolliert durchgeführt, keine ruckartigen Bewegungen. Man kann dabei auch ein Handtuch oder Gymnastikband verwenden.

SCHULTERBLATT-ÜBUNG Die Arme ziehen gestreckt unter Spannung hinunter, dann die Schulterblätter nach hinten zusammenziehen. Die Arme bleiben dabei seitlich des Körpers. Wenn das gut funktioniert, dann während dem Halten der Spannung in Armen und Schulterblattfixatoren die gestreckten Arme ein Stückchen (10 cm sind genug) nach vorne anheben - die Spannung bleibt weiter aufrecht. Nun versuchen, die Schulterblätter noch ein wenig mehr zusammen zu ziehen. Während wir die Spannung weiterhin halten, werden die Arme wieder abgesenkt - und siehe da, die Schulterblätter konnten ihre Position beibehalten. Nun die Spannung lösen und evtl. leicht mit den Schultern kreisen.

- BAUCH** Der Bauchnabel wird nach innen in Richtung Lendenwirbelsäule gezogen. Diese Position halten und atmen. Die Atmung verlagert sich ausnahmsweise nach oben in den Brustraum. Wird diese Art der Atmung beherrscht, ohne dass sich der Bauch beim Einatmen nach außen wölbt, kann die Übung noch verstärkt werden: Während einem bewusst aktiven Ausatmen wird versucht, den Nabel noch tiefer nach innen in Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Beim Einatmen hebt sich in erster Linie der Brustkorb, der Bauch bleibt drinnen! 10 solcher Atemzüge 2-3 Mal täglich, und Sie werden sehen, wie Ihr Bauch flacher wird.
- RÜCKENSTRECKER** Diese Übung kann sowohl im Stand, als auch in Bauchlage durchgeführt werden. Z.B. im Stand auf dem rechten Bein: Der rechte Arm zieht gestreckt nach oben. Beim linken Bein ziehen die Zehen hoch in Richtung Schienbein. Nun gleichzeitig mit dem rechten Arm und dem linken Bein leicht nach hinten ziehen. Langsame, rhythmische Bewegungen, kein REISSEN. Nicht vergessen zu atmen!
- KNIEBEUGEN** Hier soll Ihnen eine der knieschonendsten Methoden präsentiert werden, Kniebeugen durchzuführen. Die Ausgangsposition ist eine große Schrittstellung. Das hintere Bein führt die Bewegung. Nun mit dem Knie des hinteren Beines in Richtung Boden ziehen, beim Hochgehen das vordere Bein nicht ganz durchstrecken, sondern die Spannung halten. Langsame, rhythmische Bewegungen, kein REISSEN. Das vordere Knie soll beim Tiefgehen nicht über die Zehenspitzen hinaus ragen.

Dehnungsübungen

Als Ausgleich zur Kräftigung dürfen Übungen zur Förderung bzw. Erhaltung der Beweglichkeit nicht fehlen. Hier ein paar Vorschläge.

Ausführung

Die Dehnposition soll langsam eingenommen werden, bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist - diese Position für ca. 20-30 Sekunden halten. Anschließend, soweit es möglich ist, die Spannung noch ein bisschen erhöhen und nochmals für 5-10 Sekunden halten. Danach die Position wieder langsam lösen. Dabei sollen keine Schmerzen entstehen, ein ANGENEHMES ZIEHEN ist genug! Nicht vergessen, immer beidseitig zu üben!

- NACKEN** Den Kopf (das rechte Ohr) langsam zur rechten Schulter führen, die linke Schulter zieht dabei aktiv nach unten, die rechte Schulter hängt locker und entspannt. Evtl. kann noch mit der rechten Hand der Zug verstärkt werden, indem sie damit auf das linke Ohr greifen, und so den Kopf noch stärker in Richtung Schulter ziehen können.
- BRUSTMUSKULATUR** Die Schultern locker hängen lassen. Die Arme mit den Handflächen nach oben seitlich leicht anheben und kräftig aus den Schulterblättern heraus nach hinten ziehen. Ein leichter Zug im Brustmuskelbereich soll zu spüren sein. Gleichzeitig wird die Rückenmuskulatur (Schulterblattfixatoren) gekräftigt.
- ARMSTRECKER** Hüftbreiter Stand: Rechten Arm nach oben strecken, im Ellenbogen beugen und entlang der Wirbelsäule nach unten ziehen; mit linker Hand rechten Ellenbogen fassen und leicht nachdrücken. Andere Seite!
- BAUCH** Rückenlage auf dem Boden, Arme nach hinten/oben strecken, Beine ausstrecken – Dehnung genießen.
- RUMPFMUSKULATUR** Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt. Beide Arme nach oben strecken, evtl. oben fassen und fest hochziehen. Eine angenehme Dehnung im Wirbelsäulenbereich soll spürbar werden. Sie spüren, wie sich die Abstände zwischen den einzelnen Wirbeln etwas vergrößern. Nun mit den gestreckten Armen leicht zur linken Seite ziehen – die Dehnung ist jetzt auf der rechten Rumpfseite spürbar - Spannung halten. Über die Mitte zur rechten Seite - und ebenfalls die Dehnung – diesmal auf der linken Flanke – genießen. Der Rumpf blickt dabei immer nach vorne, keine Verdrehungen!
- HÜFTBEUGER** Hüftbeuger: Ausgangsposition ist ein großer Ausfallschritt. Das vordere Bein ist im Knie gebeugt, das Knie ragt jedoch nicht über die Zehen hinaus. Nun die hintere Hüfte soweit nach vorne schieben, bis im Hüftbereich eine leichte Dehnung zu bemerken ist. Auf dem vorderen Bein oder rechts und links davon am Boden mit den Händen abstützen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Der vordere Fuß kann evtl. auch auf einen Stuhl oder ähnliches gestellt werden.

HINTERE OBER- SCHENKELMUSKULATUR	Ein Bein fast gestreckt mit der Ferse vor dem Körper aufsetzen, das andere Bein (Standbein), von dem der Großteil des Körpergewichts getragen wird, ist im Knie leicht gebeugt. Mit geradem Oberkörper langsam nach vorne gehen, bis eine leichte Spannung auf der Beinrückseite (Kniekehle) aufgebaut ist. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt. Macht man den Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule rund, so geht die Spannung verloren. Durch Hochziehen der Zehen wird zusätzlich die Wadenmuskulatur mitgedehnt.
WADE	Schrittstellung – beide Füße zeigen nach vorne – vorderes Knie beugen, hinteres Bein bleibt gestreckt, hintere Ferse bleibt am Boden.
VORDERER OBERSCHENKEL	Stand auf dem rechten Bein, Knie leicht gebeugt. Mit der linken Hand an das linke Sprunggelenk fassen und somit die Oberschenkelmuskulatur in Dehnposition bringen. Die Knie bleiben dabei zusammen, Bauch und Gesäß anspannen, um die Spannung zu verstärken. Die Übung kann auch mit einem Handtuch durchgeführt werden, indem man das Handtuch um das Sprunggelenk legt, und das Bein durch Zug am Tuch in die richtige Dehnposition bringt.
INNERER OBERSCHENKEL	Grätschstellung, beide Füße zeigen nach vorne, ein Bein im Knie leicht beugen, bis im gestreckten Bein eine leichte Dehnung zu spüren ist – Füße bleiben am Boden.
GESÄSS	Langsitz am Boden, linkes Bein gestreckt, das rechte Bein wird über das linke Bein gestellt – rechter Fuß ca. in Kniehöhe des linken Beins. Nun mit linkem Arm von außen an rechtem Knie leichten Druck nach links ausüben, bis eine leichte Dehnung im Gesäß spürbar ist.

Rückenhygiene sollte ein zentraler Begriff in unserem Leben werden. Ein gesunder Rücken gehört zum Wohlbefinden, wie gesunde Zähne – und jeder geht abends mit geputzten Zähnen ins Bett. Warum also nicht auch 10 Minuten unseres Tages unserem Rücken schenken – und wir fühlen uns wohler in unserem Körper!

2_ Entspannungstraining

2.1 Entspannung

UNGLEICHGEWICHT ZWISCHEN SPANNUNG UND ENTSPANNUNG FÜHRT ZU STRESS – deshalb sollten wir die Entspannung als Gesundheitsvorsorge betrachten. Stress macht müde und auf Dauer krank – 2/3 aller Krankheiten sind auf Stress zurückzuführen. Das Zauberwort heißt BALANCING. Es kommt darauf an, eine ausgewogene Mischung von Aktivität und Entspannung zu finden.

Der Mensch benötigt zu seinem Wohlbefinden auch STRESS in Form sinnvoller Aufgaben, Herausforderungen und Ziele. Unterscheiden müssen wir allerdings zwischen dem krankmachenden DISTRESS und dem positiven EUSTRESS, dessen Bewältigung ein wohliges Gefühl der Zufriedenheit und des Glücks hervorruft.

Die meisten von uns müssen erst mühsam wieder erlernen, unseren ENERGIEHAUSHALT auszugleichen, wieder zu mehr Muße und Gelassenheit und dadurch wieder zu neuen Kräften zu kommen. Entspannung kann man nicht wollen, sondern man muss sie erfüllen und erleben.

ENTSPANNUNG in Form kurzfristiger Ablenkung oder der Griff zu Alkohol, Nikotin, Tabletten und dgl. helfen nur scheinbar gegen Stress, tatsächlich belasten und stressen sie unseren Körper nur zusätzlich. Eine ENTSPANNUNGSKULTUR kann mit Hilfe verschiedenster Methoden erlernt werden – Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong u. dgl. mehr – sie sind ein Teil davon, hilfreich und wichtig – Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung spielen aber eine immer größere Rolle. Wir alle haben ein angeborenes Wissen um Entspannung – Vor-sich-hin-dösen, Ausschlafen, Tanzen, Singen, Spielen... – die Kunst des Müßigganges und der Langsamkeit! Dem täglichen Dauerstress kann man durch etliche, vielleicht ungewöhnliche STRESSKILLER entgehen. Schaffen sie sich zu Hause eine stressfreie Zone, einen Ort, wo sie entspannen können. Legen sie sich für Gedanken, die sie bedrücken, eine KUMMERKISTE an – schreiben sie ihre belastenden Gedanken auf und legen sie diese, vielleicht bis zum nächsten Morgen – in einen verschlossenen Karton. Nehmen sie sich nach der Arbeit noch etwas Zeit zum Abschalten, etwas Zeit für sich selbst, gehen sie achtsam mit sich um und lassen sie, bei allem was sie tun, den Humor nicht zu kurz kommen. Oder versuchen sie ein paar Minuten die Augen zu schließen und stellen sie sich vor, an ihrem

Wunschort zu sein. Derartiges mentales Training wirkt auch körperlich – der Blutdruck sinkt und der Herzschlag normalisiert sich.

Das Augenrollen – eine Übung aus dem Yoga

Eine Yoga-Übung – das Augenrollen – hilft, wenn die Augen angespannt und übermüdet sind.

- _Setzen sie sich bequem hin und schauen sie geradeaus.
- _Nun versuchen Sie, soweit als möglich nach rechts zu schauen, ohne dabei den Kopf zu bewegen (ca. 5 sec.)
- _Schauen sie nun soweit als möglich nach links (ca. 5 sec.)
- _Schauen sie nun nach oben – unter die Augenbrauen (ca. 5 sec.)
- _Schauen sie nun nach unten – ihrer Nase entlang (ca. 5 sec.)
- _Stellen sie sich nun eine große Uhr vor, drehen sie nun ihre Augen den Zahlen entlang – pro Zahl verweilen sie 1 sec.
- _Nun wiederholen sie dies auch in umgekehrter Richtung.
- _Schauen sie nun weit in die Ferne – und dann auf ihre Nasenspitze (3mal)
- _Reiben sie nun ihre Handflächen kräftig gegeneinander, bis sie Wärme verspüren und bedecken sie ihre Augen mit den hohlen Handflächen.

2.2 Entspannungstraining nach Jakobsen

Die “progressive Muskelentspannung” wurde vom amerikanischen Arzt Dr. Edmund Jakobsen entwickelt. Ansatzpunkt für dieses Entspannungstraining ist das willkürliche Muskelsystem. Die aktiv steuerbaren Muskeln werden zuerst bewusst angespannt und dann gezielt gelöst. Durch den starken Kontrast zwischen An- und Entspannung ergeben sich deutliche Spannungsunterschiede zwischen den einzelnen Muskelpartien – dies bewirkt ein sofortiges intensives Entspannungsempfinden. Neben der muskulären Entspannung wird auch das Kreislauf- und Nervensystem entspannt. Die “progressive Muskelentspannung” kann sowohl im Liegen, als auch im Sitzen geübt werden.

Tägliches Üben dieser Entspannungstechnik hilft

- _Schwierige Situationen entspannter zu bewältigen
- _Gezielter Spannungsabbau in Belastungssituationen
- _Schnellere Entspannung nach Anspannungssituationen

Muskelrelaxation nach Jakobsen

Wenn sie diese Übung zum ersten Mal machen, sollten sie es zuerst im Sitzen versuchen – später dann im Liegen. Setzen sie sich nun entspannt hin, damit sie in der nächsten halben Stunde richtig entspannen können.

- _Nehmen sie einen tiefen Atemzug und beginnen sie sich ihrem Inneren zuzuwenden. Lassen sie alles, was sie belastet, hinter sich und beobachten sie, was ihr Inneres für sie bereit hält. Gedanken, Bilder – ansehen, aber vorüber ziehen lassen. Auch wenn irgendein Geräusch stört, wahrnehmen, aber wieder in das Innere zurückkehren.

- _Für die erste Übung die Hände zu Fäusten ballen. – Die Spannung in den Unterarmen wahrnehmen, die Spannung halten, dabei ruhig weiter atmen, und beim nächsten Ausatmen die Hände wieder öffnen. Die Übung 3mal wiederholen.

- _Für die zweite Übung die Hände wie zu einem Gebet falten und die Handflächen fest gegeneinander pressen. Beobachten sie dabei die Spannung in den Armen und im Brustkorb. Regelmäßig ein- und ausatmen. Beim nächsten Ausatmen die Hände wieder sinken lassen. – Die Übung 3mal wiederholen.

- _Für die nächste Übung stellen sie die Füße fest auf den Boden und drücken mit den Sohlen fest dagegen. Sie können nun die Spannung in den Waden, in den Oberschenkeln bis hin zum Po wahrnehmen. Halten sie die Spannung, atmen sie dabei wieder regelmäßig weiter. Beim nächsten Ausatmen wieder locker lassen. Die Übung 3mal wiederholen.

- _Stellen sie jetzt die Füße auf den Boden und strecken sie die Zehen hoch, in Richtung ihres Kopfes – die Spannung in den Waden spüren, halten und beim Ausatmen wieder locker lassen. Wieder 3mal wiederholen.

_Für die nächste Übung die Beine hochheben und ausstrecken. Wieder die Spannung halten- dabei das Atmen nicht vergessen, beim Ausatmen wieder locker lassen. Wieder 3mal wiederholen.

_Richten sie ihre Aufmerksamkeit nun auf den Bauch. Den Bauch fest einziehen – dabei weiter atmen – Spannung spüren – beim Ausatmen wieder locker lassen. – Wieder 3mal wiederholen.

_Bei der nächsten Übung die Schultern hochziehen und das Kinn gegen die Brust drücken. Dabei die Anspannung im Rücken spüren. Die Spannung halten – ruhig weiter atmen und mit dem nächsten Ausatmen die Schultern wieder sinken lassen. 3mal wiederholen.

_Konzentrieren sie sich nun auf ihr Gesicht. Legen sie die Stirn in Falten, machen sie ein GRANTIGES Gesicht, die Spannung halten – beim nächste Ausatmen das Gesicht völlig entspannen. 3mal wiederholen.

_Für die nächste Übung öffnen sie ihren Mund ganz weit – wie beim Zahnarzt – und strecken sie ihre Zunge ganz heraus. Weiter atmen nicht vergessen. Beim nächsten Ausatmen entspannen. 3mal wiederholen.

_Nun kommen wir zur letzten Übung: Spannen sie ihren ganzen Körper fest an – wirklich alles anspannen – trotzdem weiter atmen – beim Ausatmen entspannen. Auch diese Übung 3mal wiederholen.

3 Minuten Entspannung

_Einatmen und dabei Füße, Beine und Gesäß anspannen

_Beim Ausatmen locker lassen

_Einatmen – dehnen sie dabei Bauch und Brust

_Beim Ausatmen locker lassen

_Einatmen – dabei Hände, Arme und Schultern dehnen

_Beim Ausatmen locker lassen

_Einatmen und dabei die Gesichtsmuskeln anspannen

_Beim Ausatmen locker lassen

_Beim nächsten Atemzug entspannen

_Nun strecken und dehnen sie sich

2.3 Meditation

Der Buddhismus schätzt bereits jedes bewusste Bemühen auf dem Weg als Meditation ein. Es ist sinnvoll, eine Meditationsform zu wählen, die nicht zu wesensfremd ist. Östliche Meditationsformen, wie Sitzmeditationen (Beobachtung des Atems bei geöffneten oder geschlossenen Augen), stellen eine hohe Anforderung an Gedankenfreiheit, welche in unserer westlichen Denkweise fast nicht zu bewältigen sind.

Es fällt uns schwer, wenn wir uns bewusst auch nur eine einzige Minute von unseren Gedanken lösen möchten. Wenn wir aber Gedanken als störend einstufen, bringt uns dies sofort in Widerstand. Aus diesem Grund sollten wir die Gedanken als einen Teil der Meditation zulassen und sie nicht als STÖRENFRIEDE betrachten. Dies bringt uns zur geführten Meditation, die Gedankenbilder nutzt.

Die geführte Meditation hat eine lange Tradition. Innere Reisen waren in der Antike so selbstverständlich, wie die heutigen nach außen. Selbst äußere Reisen – früher Pilgerreisen – waren Reisen, bei denen das innere Erleben über dem äußeren stand.

Beobachten wir z. B. Kinder, mit welcher innerer Anteilnahme und Bildern sie Märchen miterleben, ganz nach ihren eigenen Vorstellungen. So betrachtet sind geführte Meditationen unserem westlichen Verständnis sehr nahe und dementsprechend leicht zugänglich. In unserer westlichen Gesellschaft ist jedoch das Wissen, das Zulassen von Meditationen, sowie Trancezuständen sehr gering – wir lassen die Tiefen unserer Seele ziemlich unberücksichtigt -und kümmern uns vor allem um die Oberfläche der Phänomene – ganz im Gegensatz zu jenen Kulturen, die wir so gerne als PRIMITIV bezeichnen.

Das Ausschalten des Außenbewusstseins bei besonders intensiven Gedanken oder Gefühlen, ist vielleicht jedem von uns bekannt. Geführte Meditationen können uns deshalb – entsprechend Entspannungstiefe vorausgesetzt – zu einem großen Maß an Freiheit führen. Die Anforderungen der geführten Meditation sind gering und jeder kann sie erlernen. Nicht meditieren zu können ist praktisch unmöglich, da jeder Mensch sich Gedanken macht und bildhaft denkt.

Verneinungen haben für das Unterbewusstsein keine Bedeutung, sie werden übergangen und nicht anerkannt, ebenso wie Abstraktionen. Es ist unmöglich einem Befehl nicht zu folgen – DENKE NICHT AN EINE GRÜNE WIESE.

Die Möglichkeit, Dinge Gestalt annehmen zu lassen, die es in der äußeren Realität nicht oder noch nicht gibt, wird vielfach im therapeutischen Bereich genützt. Mit Sicherheit benötigen wir eine gewisse Zeit, bis wir zu unserer inneren Bilderwelt Zugang finden.

Wie sehr werden wir schon seit unserer Kindheit darauf getrimmt, alles Phantastische auszublenden und uns nur auf das WICHTIGE UND WESENTLICHE zu konzentrieren (TRÄUME NICHT SCHON WIEDER, PHANTASIERE NICHT, SAG DIE WAHRHEIT...). So treten allmählich bis zu unserem Erwachsenenalter die kreativen Bereiche der Vorstellung und Phantasie zurück und wir lernen, dass nur Rationales und Funktionales von Wichtigkeit ist.

Für intellektuell gebildete Menschen ist es schwer annehmbar, dass vorgestellte innere Bilder wirksam sein sollen. Geschehen jedoch nicht in nächtlichen Träumen die unlogischsten Dinge, geraten die Zeiten beliebig durcheinander? So gesehen muss bei geführten Meditationen der Intellekt nicht einmal so zurückstehen. Doch wie sehr beeinflussen innere Bilder auch das Alltagsgeschehen und unsere Alltagserfahrung (Eingebildete Ängste, Krankheitsbilder und Schmerzen). Immer ist zuerst die Vorstellung da und daraus ergibt sich dann die Manifestation. Die Macht der Vorstellung und des Glaubens können wir auch beim Placeboeffekt im medizinischen Bereich erkennen – wie und wo ist dies einzuordnen oder nur EINGEBILDET? – DER GLAUBE KANN BERGE VERRÜCKEN und ...BEWUSSTWERDUNG VERÄNDERT VON SELBST.

Meditation: etwas was geschieht und nicht gemacht werden kann. Frei von Widerstand zu sein und sich im Einklang mit dem Augenblick finden.

2.4 Entspannungstraining für den Alltag mit Hintergrundmusik

- Ich wandere in Gedanken an meinen Lieblingsort in der Natur - mitten in eine Blumenwiese - die Sonne strahlt und ein würziger Waldduft beflügelt mich.
- Während ich mich dort im Geiste sehe, spüre ich, wie wohl und wie angenehm ich mich an meinem Lieblingsplatz in der Natur fühle. Ein Gefühl der Entspannung und Freude umgibt mich.
- Auch ein Rauschen des abseits fließenden Bächleins beruhigt mich. Das ist ein Gefühl von Behaglichkeit und Wärme, so möchte ich mich eigentlich immer fühlen.
- Ich liege entspannt, die Arme seitlich am Körper und die Beine liegen entspannt nebeneinander.
- Meine Augen sind geschlossen und es atmet mich.
- Ich spüre, wie sich meine Arme entspannen und gut durchblutet sind. Meine Arme sich ganz schwer und warm – 3mal.
- Ich bin ganz ruhig und entspannt und fühle mich ganz wohl. Wenn nun meine Gedanken seitlich an meinem Körper hinuntergleiten, spüre ich jetzt meine Beine. Meine Beine sind jetzt ganz schwer und warm und gut durchblutet – 3mal.
- Ich bin ganz ruhig, entspannt und gelöst. Mein Becken ist ganz schwer und warm und gut durchblutet – 4mal. Ich spüre, wie eine angenehme Wärme meinen gesamten Beckenbereich wärmt.
- Ich bin ganz ruhig, entspannt und gelöst. Nun gleite ich in Gedanken die ganze Wirbelsäule empor und spüre, wie sich jeder einzelne Wirbel löst – entspannt – und gut durchblutet ist.
- Ein angenehmes Gefühl – diese Wärme – dieses Emporgleiten nach oben. Wenn ich nun beim Nacken angekommen bin, spüre ich, wie sich die Schultern lösen. Die Schultern und mein Nacken werden jetzt angenehm warm und schwer und sind gut durchblutet. Mein Nacken ist angenehm warm und gut durchblutet – 3mal.
- Nun spüre ich meinen Kopf und meine Stirn. Meine Stirn ist angenehm kühl und entspannt – 3mal.

- Ich bin ganz ruhig, entspannt und gelöst. Meine Gesichtsmuskulatur löst und entspannt sich. Es ist ein so angenehmes Gefühl, wenn mein Gesicht so entspannt und so gelöst ist. Nun spüre ich meinen Hals. Auch der Hals ist so entspannt und angenehm warm – 3mal.
- Es zieht eine angenehme Wärme über meine Brust. Ich spüre, wie mein Herz ruhig und gleichmäßig schlägt. Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig – 6mal.
- Ich bin ganz ruhig, entspannt und gelöst. Nun spüre ich mein Sonnengeflecht, mein Zentral-Nervensystem zwischen Magengrube und Nabel. Hier spüre ich eine angenehme wohltuende Wärme. Mein Sonnengeflecht ist angenehm warm und gut durchblutet – 6mal.
- Wenn ich mich so wohl fühle und so entspannt bin, spüre ich, dass es mir von Tag zu Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser geht.
- Ich werde alle Probleme in Ruhe und Gelassenheit regeln. (2mal) Es kann mich nichts, aber auch gar nichts aus der Ruhe bringen. (2mal) Ich freue mich, glücklich zu sein. Ich bin ganz ruhig, entspannt und gelöst

- Ich bin gesund – Ich bin erfolgreich – Ich bin glücklich, – Ich bin frei und empfinde ein Gefühl der inneren Freude – Ich werde ab jetzt bewusst Schönes genießen – Es werden alle Kräfte in mich hineinfließen – Ich fühle mich frei, leistungsstark und gesund.
- Ich bin ganz ruhig, entspannt und gelöst – es atmet mich.
- Ich verweile nun einige Minuten in diesem schönen, angenehm entspannten Gefühl.

- Nun gleite ich in Gedanken wieder an meinen Lieblingsort in der Natur zurück.
- Ich versuche ganz tief durchzuatmen – den Bauch zu heben, die Flanken zu weiten, die Brust zu stärken und wieder auszuatmen. Ganz bewusst und intensiv.
- Nun die Hände fest zur Faust machen; Arme nach oben strecken; Tief durchatmen; Die Augen öffnen;
- Jetzt fühle ich mich wieder frisch, erholt und aktiv! (12-15 min.)

3_ Der Computer-Arbeitsplatz

Ergonomie am Arbeitsplatz

Ergonomie ist die Wissenschaft von der Anpassung der Technik an den Menschen. Das Ziel ist, die Belastung so gering wie möglich zu halten. Es wird angestrebt, unter Einsatz technischer, medizinischer, psychologischer, sozialer und ökologischer Erkenntnisse, die Arbeitstätigkeiten zu erleichtern.

4_ G´ sund & Vital am Arbeitsplatz

4.1 Tipps zur Arbeitsplatzgestaltung

Die meisten Menschen verbringen sehr viel Zeit ihres Tages am Arbeitsplatz. Doch zumeist nimmt man sich dort nur wenig Zeit, diesen Ort möglichst optimal für sich selbst zu gestalten. Mit wenigen Tricks kann oft vielen körperlichen Beschwerden, die im Büro auftreten, entgegen gewirkt werden. - Und mit der Qualität des Arbeitsplatzes steigt auch zumeist die Qualität der Arbeit selbst.

Die Sitzposition

Die ideale Sitzposition besteht darin, dass sich bei aufrechtem Oberkörper annähernd ein rechter Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel, sowie zwischen Ober- und Unterschenkel bildet. Die Füße stehen bequem mit ganzer Sohle am Boden auf. Jedoch soll diese Position nicht starr eingehalten werden, ein dynamisches Sitzen ist das Ziel. D.h. die Sitzhaltung sollte ab und zu zwischen vorderer, mittlerer und hinterer Sitzposition wechseln.

Der Arbeitsstuhl

Ein guter Arbeitsstuhl zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- _Verstellbarkeit von Sitzhöhe und Rückenlehne
- _Die Verstellmöglichkeiten sind im Sitzen leicht und sicher zu betätigen
- _Angenehme, nicht zu weiche Polsterung von Sitzfläche und Rückenlehne
- _Rollen, die gebremst sind, wenn der Sessel nicht belastet ist
- _Neigung der Sitzfläche verstellbar.

Ist dies nicht der Fall, so kann man sich z.B. mit einem sogenannten Sitzkeil (kann man auf jeden Stuhl legen) eine angenehmere und gesündere Beckenstellung ermöglichen.

Der (Computer-)Arbeitstisch

Die Tischhöhe sollte so abgestimmt sein, dass bei rechtwinkelig gebeugtem Ellenbogen die Finger locker auf der mittleren Reihe der Tastatur aufsetzen. Ist dies in Abstimmung mit dem Stuhl nicht möglich, kann ich entweder kleine Klötzchen unter die Tischbeine legen – wenn der Tisch zu niedrig ist.

Ist der Tisch allerdings zu hoch, muss ich meine Sitzposition erhöhen. Um aber den optimalen Beinwinkel dabei nicht aufgeben zu müssen, kann eine Fußstütze verwendet werden, auf der die Füße aufgesetzt werden können.

Worauf sonst noch zu achten ist:

- _Unter dem Tisch sollte genug Freiraum für die Füße sein
- _Auf dem Tisch soll genug Platz für Bildschirm und andere notwendige Geräte sein
- _Der Bildschirm soll direkt auf dem Tisch oder sogar etwas vertieft und möglichst direkt in Blickrichtung stehen
- _Blenden durch Lichtquellen vermeiden
- _Bei Augenproblemen durch elektromagnetische Felder können Übungen wie Augenrollen (siehe Entspannung) bzw. einfach das Aufstellen eines – ungeschliffenen Rosenquarzes neben dem Bildschirm Erleichterung bringen
- _Legen Sie immer wieder kurze – aktive – Pausen ein!

Unter Beachtung dieser einfachen Tricks ist eine möglichst entspannte Arbeitshaltung gewährleistet, die das Wohlbefinden und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz durchaus erhöht.

4.2 Ausgleichende Übungen am (Bildschirm-) Arbeitsplatz

Trotz eines optimal gestalteten Arbeitsplatzes darf die richtige Haltung und vor allem Bewegung nicht fehlen. Durch zu starres Sitzen am Arbeitsplatz kann es oftmals zu Verspannungen bzw. Fehlhaltungen kommen.

Daher sollen Ihnen hier einige gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung vorgestellt werden, die Sie ohne Probleme überall durchführen können - ob im Büro, zu Hause oder unterwegs.

Augen-Trainingsübung

Halten Sie den Arm mit ausgestrecktem Zeigefinger vom Körper weg. Fixieren Sie den Zeigefinger und bewegen ihn ganz langsam auf Ihre Nasenspitze zu. Wenn Sie die Nase berührt haben, bewegen Sie den Finger wieder langsam zurück zum Ausgangspunkt. Wiederholen Sie diese Übung 3mal.

Kopf- und Hals-Mobilisierung

Sitzen Sie aufrecht und senken Sie den Kopf nach vor auf die Brust. Drehen Sie ihn dann auf eine Seite bis zur Schulter. Senken Sie ihn wieder vor auf die Brust und dann drehen Sie ihn zur anderen Schulter. Führen Sie diese Übung langsam mindestens 5mal durch.

Schulter- und Nacken-Dehnung

Sitzen Sie aufrecht und halten Sie sich mit einer Hand an der Sesselkante fest. Die andere Hand legen Sie auf den Kopf. Ziehen Sie den Kopf in dieselbe Richtung, aber bleiben Sie dabei aufrecht sitzen. Sie spüren dabei eine Spannung im Schulter-Nacken-Bereich. Bleiben Sie in dieser Position für ungefähr 30 Sekunden. Wechseln Sie die Seite und führen Sie diese Übung 1 bis 2mal pro Seite durch.

Arm- und Hand-Trainingsübung

Schieben Sie den Sessel ein Stück vom Schreibtisch weg. Strecken Sie die Arme so aus, dass die Handflächen nach vor und die Finger nach unten zeigen. Drücken sie nun langsam die Handflächen bei gestreckten Armen gegen die Tischkante, wobei Sie die Handwurzel nach vor schieben. Sie spüren eine Spannung im Unterarm. Halten Sie diese Stellung ungefähr 30 Sekunden lang und wiederholen Sie sie 1 bis 2mal.

Dehnung der Brustmuskulatur

Finger hinter dem Rücken verschränken und mit gestreckten Armen leicht nach hinten oben ziehen, bis eine angenehme Spannung im Brustbereich spürbar wird. Die Schultern dabei hinunter ziehen, Kopf hoch. Um ein Hohlkreuz zu vermeiden, fest den Bauch anspannen.

Schulterblatt-Übung

Die Schultern hinunter ziehen, dann die Schulterblätter nach hinten zusammenziehen. Die Arme bleiben dabei seitlich des Körpers – ev. dabei an der Sesselkante festhalten.

Schulterkreisen

Schultern rückwärts kreisen. Arme dabei locker hängen lassen.

Bauchmuskel-Trainingsübung

Der Bauchnabel wird nach innen und oben in Richtung Lendenwirbelsäule gezogen. Die Atmung verlagert sich ausnahmsweise ein Stück nach oben in den unteren Brustraum.

Rücken-Trainingsübung

Sitzen sie aufrecht und legen Sie die Handflächen verschränkt auf den Kopf. Drehen sie den Oberkörper nun langsam abwechselnd nach links und nach rechts. Der Kopf bleibt mit dem Oberkörper fest verbunden und bewegt sich nicht allein. Auch die Hüften bewegen sich nicht. Führen Sie diese Übung langsam 5- bis 6mal durch.

Becken- und Gesäß-Trainingsübung

Sitzen Sie aufrecht und legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Die Füße stehen mit hüftbreitem Abstand nebeneinander auf dem Boden. Spannen Sie nun die Gesäßmuskeln fünf Sekunden lang an, während Sie die Füße fest gegen den Boden drücken, dann lassen Sie wieder locker. Wiederholen Sie diese Übung 5- bis 10mal.

Becken

Das Becken abwechselnd rechts und links versuchen, von der Sitzfläche abzuheben (RECHTS-LINKS-SCHAUKELN).

Ebenso das Becken nach vorne bzw. nach hinten kippen (VOR-RÜCK-SCHAUKELN).

Dehnung des Hüftbeugers

An den rechten Rand des Sessels rücken, bis ich das rechte Bein locker nach unten hängen lassen kann. Dann das Bein so weit wie möglich nach hinten strecken, bis im vorderen Hüftbereich eine angenehme Dehnung spürbar ist und halten. Wechseln zur anderen Seite. Auch hier mit Hilfe der Bauchmuskulatur den unteren Rücken stabilisieren.

Kräftigung der Beinmuskulatur

Auf dem Sessel ganz nach vorne rutschen. Ein Bein im Sitzen locker nach vorne strecken. Die Oberschenkelmuskulatur fest anspannen - halten. Dabei den Fuß gerade halten, beim 2. Durchgang den Fuß nach innen drehen, beim nächsten Mal nach außen rotieren. Eine Hand zur Kontrolle auf den Oberschenkel legen. So können Sie die unterschiedlichen Anteile der arbeitenden Muskulatur selbst spüren.

Venenpumpe

Die Füße von den Zehen über die ganze Fußsohle bis zur Ferse abrollen - und wieder retour. Die Wadenmuskulatur wird dabei aktiviert und die Venentätigkeit somit angeregt.

Bein- und Fuß-Trainingsübung

Ziehen Sie die Schuhe aus und setzen Sie sich. Stellen Sie die Füße auf den Boden. Krümmen Sie langsam abwechseln den linken und den rechten Fuß so, dass Sie von den Zehen beginnend einen Hohlraum zwischen Sohle und Boden bilden. Die Ferse soll auf dem Boden bleiben. Strecken Sie dann die Zehen aktiv wieder aus. Führen Sie diese Übung 5- bis 6mal pro Seite aus.

Ganzkörper-Trainingsübung

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen vor ein hüfthohes Möbelstück. Beugen Sie sich nach vor und legen Sie die Arme V-förmig auf den Tisch, während Sie gleichzeitig in die Knie gehen. Der Kopf ist zwischen den Armen, und die Füße stehen unter dem Becken. Halten Sie den Rücken waagrecht und bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Position. Führen Sie die Übung 2- bis 3mal durch.

Hans Hammerer – ein international anerkannter Gesundheitsexperte, Therapeut, Kurdirektor und Unterhaltungskünstler begeistert die Menschen auf Großveranstaltungen wie z.B. CEBIT Hannover, UTEC, Unicef, Beauty International Düsseldorf, und bei öffentlichen Veranstaltungen.

113_	Veranstaltungen von Hans Hammerer
114_	CD/MC – “Lebe Dein Leben in Harmonie”

1_ Veranstaltungen von Hans Hammerer

Die Veranstaltungsthemen unterteilen sich in:

Gesundheits-Erlebnis-Show “Die pure Lust am Leben und Power im Alltag”

Eine allgemeine Gesundheits-Präsentation für öffentliche Messe- und Publikumsveranstaltungen.

Der gesunde und motivierte Mitarbeiter

Erkennen der eigenen Stärken, Talente und Fähigkeiten, Atem- und Entspannungstechniken, Mobbing & Burnout-Syndrom, Stress- und Sorgenbewältigung, Ergonomie am Arbeitsplatz, Lösen von Kreuz- und Rückenverspannungen, Entspannung von übermüdeten Augen, Unfallverhütung durch bewusstes Arbeiten sind die Themenbereiche dieses Firmen-Workshops.

G’sund & Vital aus Freude am Leben

Bei öffentlichen Veranstaltungen, wie Vereinen und diversen Organisationen gibt es Anleitungen zur Selbsthilfe, der Natur und sich selbst auf der Spur, Positive Lebensgestaltung, 4-Jahreszeiten-Natur-Erlebnis, Multimedia-Show mit Musik;

G’sund & Vital in der zweiten Lebenshälfte

Für Senioren unvergessliche Stunden mit einer Natur- und Pflanzenmeditation sowie besinnlicher Musik und Unterhaltung. Hans Hammerer referiert auch über eine „positive Lebensgestaltung im höheren Lebensalter“.

Veranstalter, Unternehmen und Organisationen aus dem Wirtschaftsbereich sowie Tourismusbetriebe sind herzlichst eingeladen, für ihr Publikum, Mitarbeiter oder Gäste dieses Angebot für die Präsentation von diesen gesundheitlichen Selbsthilfeprogrammen zu buchen. Hans Hammerer stellt ein Veranstaltungsprogramm auf die individuellen Bedürfnisse zusammen, um dem jeweiligen Veranstalter und seiner Zielgruppe größtmöglichen Erfolg zu erzielen.

2_ CD/MC – “Lebe Dein Leben in Harmonie”

Das neue, positive und besinnliche Motivations- und Entspannungsprogramm

Die CD/MC bietet eine Vielfalt von Hilfen, welche vor allem Menschen in allen Lebenslagen berücksichtigt und in der motivierenden Lebens- und Denkweise grundlegend unterstützt.

Diese CD/MC bietet im 1. Teil MOTIVATION für den gestressten Alltag. Besinnliche Texte wie Musik und der Titel IN DIESER WELT BIST DU NUR EIN KURZER GAST ist der Natur, Umwelt und Besinnung gewidmet.

Jenen Menschen, die unter dem sogenannten Burnout-Syndrom leiden, helfen diese Anleitungen zur Behebung ihres Leidens.

Der zweite Teil wird dem ENTSPANNUNGSTRAINING gewidmet. Dieses eignet sich bestens für den Ausklang eines gestressten Arbeitstages.

Die Broschüre LEBE DEIN LEBEN IN HARMONIE bietet ein kompaktes Heimprogramm mit einer Vielzahl an sehr einfachen Anwendungen, dessen Regeln für Zuhause im eigenen Badezimmer wie auch in vereinfachter Form am Arbeitsplatz angewendet werden können.

Ebenfalls beinhaltet es Teile über die Stress- und Sorgenbewältigung sowie auch Hilfestellungen für die neuen Beschwerden am Computer-Arbeitsplatz.

Dieses Kur- und Gesundheitsbildungsprogramm ist von den österreichischen Sozialversicherungsträgern anerkannt und so kann dieses ganzheitliche Programm auch in den “G’sund & Vital” Partner Hotels in Form eines Kuraufenthaltes bzw. einer “G’sund & Vital” Woche absolviert werden.

Ein Programm, das Motivation und Begeisterung auslöst und auf die Stärken, Talente und Fähigkeiten der einzelnen Persönlichkeit abgestimmt ist.

Diese einzigartige CD/MC mit oder ohne Broschüre ist genauso ein sinnvolles Geschenk für viele Anlässe, z.B. als Weihnachtsaktion für Firmen und deren Mitarbeiter, Geschäftspartner, Gäste, usw.

Dieses Programm wird auch als Firmen-Workshop zum Thema DER GESUNDE UND MOTIVIERTE MITARBEITER angeboten.

EIN GESCHENK FÜR MENSCHEN, WIE DU UND ICH.

