

Das – 90 – Sekunden – Wohlfühl – Wunder
90 Sekunden, die dein Leben verändern!



Alles schon probiert. Nix hilft.

Frag dich mal selbst: Wie oft und wie lange habe ich es bisher getan und wie lange habe ich es durchgehalten? Oder bist du über das Versuchsstadium gar nicht hinausgekommen?
Ehrlich!

Keine Zeit.

Es gibt einen schönen Spruch, der besagt:

***Wer sich keine Zeit für seine Gesundheit nimmt,
dem wird seine Zeit von Krankheit genommen werden!***

Und da wir gerade bei Sprüchen sind, hier noch einer, der in diesem Zusammenhang passt wie die Faust auf s Auge:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

In diesem Sinne wünsche ich viel Spaß beim Ausprobieren. Und bitte – vertrau mir nicht. Vergewissere dich selbst ob das, was du hier liest, auch in deinem Leben die Ergebnisse liefert, die ich ja vollmundig ankündige.

Aber jetzt mal ans Eingemachte:

Ich empfehle vor dem Start deinen Hausarzt zu konsultieren. Gibt er das OKAY, bist du auf der sicheren Seite.

Es ist – eigentlich - so lächerlich einfach, dass es fast weh tut. Denn es sind sage und schreibe nicht mehr als 3 Dinge zu tun und das über jeweils 90 Sekunden. Tu s und das Ergebnis wird dich umhauen!

Es gilt nur eines zu beachten: Alle Bewegungen sind

sanft und l-a-n-g-s-a-m

auszuführen. Ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden!

Also dann kann es jetzt ja losgehen:

1. tiefes, bewusstes Atmen – ACHTUNG – bei Ungeübten kann es anfänglich zu Schwindelgefühlen kommen, die dich auch mal ins Sitzen zwingen können. DAS IST ABER NORMAL. Also zu Anfang einfach den Übungsplatz so wählen, dass du dich festhalten oder absetzen kannst, falls diese Schwindelgefühle auftreten. Dieser Schwindel verschwindet nach einigen Übungseinheiten aber von selbst.

Aber jetzt zu der Übung.

Wir gehen auf der Stelle, und ATMEN so tief es irgendwie geht EIN – und AUS. Am besten bei offenem Fenster oder im Freien z. B. Balkon oder Terrasse! Ich persönlich atme 4 Schritte EIN und 4 (*) Schritte AUS. Es ist nur zu Anfang etwas ungewohnt, bringt aber unglaubliche Ergebnisse in Sachen Ausdauer und Regenerationsfähigkeit. (* hat sich das Atmen automatisiert, so geht man dazu über, mehr aus - als einzuatmen – also z. B. 4 Schritte ein - und 6 Schritte ausatmen)

2. Übung 1 Rücken – du stehst am Tisch, die Oberschenkel berühren die Tischplatte. Dann einen Schritt zurückgehen, so weit, dass du sicher stehst. Mit beiden Händen die Tischkante greifen.



Mit sanfter Bewegung wandert der Blick soweit es geht Richtung Zimmerdecke oder - im Freien – zum Himmel. Du machst ganz bewusst einen runden Rücken (Hohlkreuz), sanft und ohne Kraftaufwand. Kurz in dieser Position verharren.



Dann wandert der Blick – langsam und sanft – zwischen die Hände, die Knie zum Bauchnabel. Du machst wieder ganz bewusst einen runden Rücken (Katzenbuckel), sanft und ohne Kraftaufwand.



Zum Abschluss geht es wieder zurück in die Ausgangsposition und alles beginnt von vorne – 90 Sekunden lang.

Die Illustration habe ich in Eigenarbeit erstellt. Daher bitte ich für die unprofessionelle Darstellung um Verzeihung ;-)

3. Übung 2 – Schulter und Nacken

ACHTUNG – Gaaaanz saaanfte Ausführung.

Schmerzen oder Unwohlsein dürfen nicht sein!!!!

Hüftbreite Beinstellung mit leicht gebeugten Knien.

Der Blick ist geradeaus gerichtet, die Arme hängen locker am Körper.

Nun neigen wir den nach vorne und legen das Kinn auf die Brust.

Stufe 1: Rechtes Ohr kippt sanft zur rechten Schulter. Das Kinn bleibt auf der Brust.

Du spürst im linken Halsbereich MAXIMAL ein leichtes Ziehen. Sanft wieder in die Ausgangsposition kommen und langsam wechseln auf die linke Seite.

Stufe 2: Kinn auf der Brust – rechtes Ohr beugt zur rechten Schulter. Linke Handfläche zeigt zum Boden und du ziehst die linke Hand mit sanftem Zug senkrecht Richtung Boden.

Idealerweise absolvierst du zu jeder vollen Stunde die Punkte 1 und 2 oder 1 und 3 jeweils im Wechsel und du wirst ein Wunder erleben!

Allgemeines zum Thema

Bewegungsmangel

Weltweit sterben ca. 7,5 Millionen Menschen nach Schätzungen der Schulmedizin jedes Jahr an Krebs. Dies obwohl sie nach allen Regeln der ärztlichen Kunst „therapiert“ werden.

ABER – Mediziner schätzen, dass 5 Mio. Menschen durch

MANGEL AN BEWEGUNG

sterben. Nach denen kräht kein Hahn. Weshalb wohl? Interessante Frage, oder? DENN ...

Was bewirkt Bewegung?

Aus diversen Presse - Artikeln habe ich die folgende Aufzählung erstellt.

Schilddrüse:

Angeregt von der Hirnanhangdrüse schüttet sie bei Belastung vermehrt Hormone ins Blut aus. Diese steigern den Energieumsatz, bauen Fette ab und Muskeln sowie Knochen auf.

Lunge:

Das Lungenvolumen ändert sich kaum, allerdings wird der Übertritt von Sauerstoff ins Blut verbessert. (das mit dem Lungenvolumen mag sein aber das Atemzugsvolumen steigt erheblich an)

Bauchspeicheldrüse:

Sie gibt vermehrt das Hormon Glukagon ab. Das fördert die Fett- und Zuckerverwertung. Auch die Wirkung des Blutzucker - senkenden Hormons Insulin verbessert sich. Damit nimmt das Risiko für Diabetes ab.

Immunsystem:

Antikörper werden schneller gebildet und Fresszellen schneller aktiviert. Insgesamt ist der Körper besser vor Infektionen geschützt.

Gehirn:

Die Nervenzellen erhalten mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Sie können mehr leisten, was sich als verbesserte Merk- und Erinnerungsfähigkeit sowie Konzentration zeigt. Der Hypothalamus, die Zentrale des Hormonhaushalts, aktiviert bei sportlicher Belastung die Hirnanhangdrüse. Erhält diese das Signal, schickt sie aktivierende Hormone zu Muskeln, Fettgewebe, Nieren, Leber und Nebenniere.

Herz:

Die Leistungsfähigkeit steigt, der Ruhepuls sinkt. Herzinfarkten wird dadurch vorgebeugt. Nebennieren: Mehrere Hormone, darunter Adrenalin und Kortisol, werden freigesetzt. Sie steigern den Fettabbau, reduzieren die Herzfrequenz und steigern die Schlagkraft des Herzens.

Muskeln:

Durch Kraftsport nehmen sie an Umfang zu. Bei Männern steigt der Testosteronspiegel im Blut, weil die Hoden mehr Testosteron produzieren. Das verhilft ihnen zu mehr Muskelmasse. Gestärkte Muskeln schützen die Gelenke vor Verschleiß. Bei Ausdauersport ändert sich der Stoffwechsel der Muskeln. Sie lernen, vermehrt Fett zu verbrennen. Muskeln sind der einzige Teil des Körpers, der Fett verbrennt.

Knochen und Gelenke:

Das Bindegewebe von Sehnen und Bändern wird durch Zugbelastung gestärkt. Die Knochen aufbauenden Zellen werden aktiviert. Das schützt vor Knochenschwund.

Asthma

Wie hilft Sport?

Asthma ist oft ein Grund, jede sportliche Bewegung zu vermeiden, weil die oft überhaupt erst Anfälle auslöst. Doch sogar Belastungsasthma ist kein Grund zur körperlichen Schonung. Wessen Ausdauer geschult ist, der hat weniger Probleme mit der Atmung.

Was bewirkt Sport?

Ausdauertraining erhöht die Atemtiefe und senkt die Atemfrequenz. So können Belastungen mit geringerem Aufwand an Atemarbeit erledigt werden. Die Schwelle, ab der Anstrengungsasthma auftritt, ist bei Trainierten höher. Zudem bringt das Ausdauertraining auch den Asthmakranken die typischen positiven Wirkungen wie Stärkung von Herz und Kreislauf, Blutdruckregulierung und Gewichtsabnahme. Nachgewiesen ist auch, dass untrainierte Kinder mit Asthma im Leistungsvermögen zu Gesunden immer weiter zurückfallen. Trainieren sie selbst auch, schneiden sie genauso gut ab wie die Gesunden.

Welcher Sport ist am besten?

Ausdauertraining in allen Facetten wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen.

Diabetes Typ II

Wie hilft Sport?

Beim Diabetes-Typ II ist die Insulinproduktion gestört, aber oft genügend Insulin vorhanden, um den Zucker in die Zellen einzubauen. Doch der Körper erkennt es nicht. Sport bewirkt, dass der Körper wieder besser auf Insulin reagiert, die Zellen können Zucker besser aufnehmen, die Zuckerproduktion in der Leber nimmt ab. Das heißt, der Körper kann sich ohne Medikamente behelfen. Prof. Dr. Klaus Völker von der Universität Münster ist sogar sicher, dass 80 Prozent der Patienten ihre Zuckerkrankheit allein durch Bewegung in den Griff bekommen könnten. Dass auch Leistungssport für Diabetiker möglich ist, bewies Timo Wache, Ex - Torwart beim Fußball-Bundesligisten Mainz 05.

Was bewirkt Sport?

Durch die körperliche Aktivität verbraucht der Körper mehr Energie, das heißt, es wird mehr Zucker verarbeitet. Das mindert die Gefäß - schädigende Wirkung des erhöhten Blutzuckerspiegels. Die Leistungsfähigkeit der Muskeln nimmt schließlich zu. Nach längerem Training reguliert sich der Blutzuckerspiegel und der Körper verbraucht bei gleicher Belastung mehr Fettsäuren als in untrainiertem Zustand.

Welcher Sport ist am besten?

Abgesehen von sehr kurz dauernden Belastungen wie Gewichtheben, Kugelstoßen oder

Sprungdisziplinen ist jede Form körperlicher Aktivität, unabhängig von deren Dauer oder Intensität grundsätzlich geeignet. Am sinnvollsten sind Ausdauersportarten. Dadurch ergeben sich auch die für das Ausdauertraining typischen positiven Wirkungen wie Stärkung von Herz und Kreislauf, Blutdruckregulierung und Gewichtsabnahme.

Herzinfarkt und Schlaganfall

Wie hilft Sport?

Bewegungsmangel, da sind sich alle Experten einig, steigert das Herzinfarkttrisiko. Ablagerungen verstopfen die Herzkranzgefäße beziehungsweise verursachen Entzündungen, bis schließlich die Blutzufuhr zum Herzen an einem der Gefäße völlig gestoppt wird. Das betroffene Gewebe stirbt ab, die daraus resultierenden Rhythmusstörungen und Pumpschwäche führen oft zum Tode. Wenn eine Arterie oder Vene des Gehirns betroffen ist, fehlt dem der lebensnotwendige Sauerstoff (Schlaganfall), ganze Hirnregionen können dabei absterben. Ist der Ernstfall eingetreten, kann der Sport abermals helfen. Und sei es nur dadurch, dass der Patient bei Sport und Spiel wieder Kontakt zu anderen findet und neue Lebensfreude spürt. Die Auswirkungen sind aber nicht nur psychologischer Art.

Was bewirkt Sport?

Beim Herzinfarkt vernarbtes Gewebe kann der Sport nicht mehr retten. Aber der Sport stärkt die Muskeln. Dadurch muss das Herz nicht gleich bei jeder Anstrengung die Leistung erhöhen. Die Reduzierung der Herzarbeit schont das Herz-/Kreislaufsystem, verringert ein neuerliches Infarkttrisiko. Außerdem werden Blutdruck, Blutfett und Blutzucker reduziert. Beim Schlaganfall fördert Sport die durch den Infarkt beeinträchtigte Bewegungsfähigkeit und Wahrnehmung und trägt wesentlich dazu bei, dass benachbarte Hirnareale die Funktion der zerstörten Regionen übernehmen.

Welcher Sport?

Maßvolle Kräftigungsübungen und Ausdauersport wie Wassergymnastik, Schwimmen, Nordic Walking, Rad fahren oder Joggen in sanftem Tempo (Atemrhythmus 4x4 oder mehr also 5 Schritte ein – 5 Schritte aus oder noch langsamer Der Atem dient als dein „Drehzahlbegrenzer“).



FAZIT

Alchimisten des Mittelalters hätten wohl ihr Leben gegeben, um ein Mittel zu finden, das sich so umfassend auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt.

Aber auch heute noch ist die Medizin auf der Suche nach dem heiligen Gral, der allumfassend und vor allem ohne lästige und unerwünschte Nebenwirkungen gesundheitliche Probleme beheben kann.

Immer mehr setzt sich gerade in der Medizin die Erkenntnis durch, dass es dieses Mittel bereits gibt.



Allerdings hat dieses Mittel zwar nur positive Nebenwirkungen aber eben auch diverse erhebliche Nachteile gegenüber gängigen Medikamenten:

Du bist gezwungen es selbst zu tun.

Du kannst es nicht einnehmen sondern musst es aktiv BE – nutzen.

Du kannst es nicht „TUN oder verschreiben LASSEN“ (Physiotherapie etc.).

DU MUSST ALSO SELBST DEN A... HOCHKRIEGEN.

DANN – und nur dann erhältst du die positive Wirkung. DAS ABER GARANTIERT.

SO – jetzt liegt der Ball in deinem Feld. TU S ODER LASS ES BLEIBEN!

Ich wünsche viel Spaß beim ...!

Dein Fitnesscoach

Harald

Verfasser

Harald Hedemann
Hauptstr. 4a
77794 Lautenbach
Fitness – und Gesundheitstrainer
Smovey - Trainer
Mediator für Immobilien – u. Finanzierungsfragen

Fon + 49 (0) 7802 700648
mob + 49 (0) 176 372 66 364

www.harald-hedemann.de
harald.hedemann@t-online.de