

ROBIN MÜLLER-SCHOBER



**Für
Menschen
mit körperlich
anstrengender Arbeit**

Sieben hilfreiche Maßnahmen für mehr Energie
und Gesundheit ohne zusätzliche Anstrengung

ÜBER DEN AUTOR

Robin Müller-Schober ist ganzheitlicher Fitness- und Gesundheitscoach. Seit Beginn seiner Karriere im Jahr 2002, hat er Menschen aus allen Lebenslagen und Leistungsklassen betreuen dürfen. Als Fitnesstrainer auf einem Kreuzfahrtschiff, Sportbereichsleiter einer Multifunktions-Sportanlage, Unternehmensberater für gesundheitsfördernde Konzepte, gefragter Vortragsredner, Athletik- und Rehabilitationssporttrainer und als Eigentümer seines eigenen TrainingCenters hat Robin seine Branche umfassend kennengelernt und maßgeblich beeinflusst. Robin inspiriert, motiviert und bringt frischen Wind in die Segel seiner Sportler, Vortragsteilnehmer und Firmenkunden. Seine größte Freude ist es, sein Wissen auf einfache Art und Weise an diejenigen weiterzugeben, die ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen wollen.



Besonders möchte ich Pedro Nataniel für Cover und Textdesign erwähnen. Ein großer Dank geht an ihn, da er durch stundenlange Telefonate und viele Nächte vor dem Computer meine unvollständigen Vorstellungen und Ideen digital verarbeitet hat.

Erstes Buch aus der Buchreihe:
MFG | Maßnahmen für Gesundheitsförderung

*“Niemand entscheidet
über seine Zukunft;
man entscheidet über
seine Gewohnheiten
und diese entscheiden
über die Zukunft.”*

Frederick Matthias Alexander

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2024 Robin Müller-Schober

Herstellung und Verlag:
BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-758-3012-23

Bevor es losgeht | 11

Ich habe eine Mission | 12

Der Weg zum Leser | 12

Du bist Büro-Athlet | 13

Exklusiver Onlinebereich zum Buch | 14

Haftungsausschluss | 14

Prolog | 17

Einleitung | 20

Kein Roboter wird dir so schnell einen Heizkörper
an die Wand schrauben | 22

Schreibe „Profi“ davor | 24

Wer schreibt dieses Buch | 27

Warum bringe ich nicht noch mehr Argumente | 30

Die Zigarettenpause und die gesellschaftliche
Akzeptanz | 31

Warum putzt du dir täglich mehrmals die Zähne | 33

Tipps zur Umsetzung der Maßnahmen | 36

Maßnahme Nummer 1 | 41

[Reduziere den Scheißdreck in deiner Ernährung]

Nur Brad Pitts auf den Baustellen | 44

Die Kassenbandstudie im Supermarkt | 45

Scheißdreck vs. OK	46
Gute und schlechte Nachricht	46
Haus aus Scheißdreck	47
Körper aus Scheißdreck	48
Kartoffel rein → Mensch raus	49
Abnehmen ist der positive Nebeneffekt	51
Was ist Scheißdreck und was ist OK	51
Tipps zur einfacheren Umsetzung	53
Ein guter Start	53
Einfache Alternative	54
Der wichtigste Moment	55
Maßnahme Nummer 2	 57
[Trinke Wasser +]	
Lass laufen	60
Umweltbewusst	60
Wasser ist Leben	61
Was trinkst du	61
100 Zuckerwürfel	62
Was ist mit Light Getränken	64
Wasser +	64
Mineralstoffe	65

Vitamine und Co. | 65

Wie viel Wasser soll ich trinken | 66

Tipps zur einfacheren Umsetzung | 68

Alternativen zu Limonaden | 68

Logistik | 68

Runterbrechen in kleine Schritte | 69

Maßnahme Nummer 3 | 71

[Spüle deine Beine mit kaltem Wasser ab]

Schiff ahoi | 74

Trainiere wie ein Profi | 75

Regeneration durch kaltes Wasser | 75

So „Kneippst“ du zu Hause | 76

Maßnahme Nummer 4 | 79

[Schlafe dich gesund]

Wundermedikament Schlaf | 82

Neue Perspektiven zum Schlaf | 83

Dieser schieß Wecker | 83

Alle müssen schlafen | 84

Schlaf ist eine psychische Notwendigkeit | 86

Schlaf trotz totaler Hilflosigkeit | 86

Schlafmangel macht dumm | 87

Schlafmangel macht dick | 88

Fazit | 88

Wie sollte dein Schlaf aussehen | 90

Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf | 90

Maßnahme Nummer 5 | 93

[Bleibe beweglich]

Willkommen im Club | 97

Beweglichkeit | 98

Wie viel Beweglichkeit muss sein | 99

Pro Dehnen (Video) | 99

Wie kannst du zu Hause richtig dehnen und mobilisieren | 101

Grundsätzliches zur Ausführung einer Übung | 101

Yoga | 102

Wie lange soll ich eine Dehnposition halten | 102

Soll ich in der Dehnposition halten oder federn | 103

Wie lange soll ich eine Mobilisationsübung ausführen | 103

Trainiere mit mir | 104

Stretching und Mobilisation im Liegen (Video) | 105

Stretching und Mobilisation
im Sitzen (Video) | 105

Stretching und Mobilisation
im Stehen (Video) | 106

Stretch- und Mobilisationsabfolge
„All in One“ (Video) | 106

Tipps zur Umsetzung | 107

Tief im Herzen | 107

Der Zusammenhang macht es aus | 108

Was für eine gute Idee | 109

Sanftes Kräftigungsprogramm für
den Rücken und Rumpf | 110

Einzelne Übungen und
Kräftigungsprogramm (Videos) | 111

Maßnahme Nummer 6 | 113

[Bleibe geschmeidig]

Ich fühle mich super | 116

Der Masseur für arme Leute | 118

Die Eigenmassage mit der BlackRoll | 119

Vorsicht | 119

Wie schnell, wie stark, wie lange | 120

Rolle mit mir | 121

Tipps zum Rollen und weitere
Eigenmassage-Hilfsmittel (Video) | 122

Eigenmassage Basisabfolge (Video) | 123

Tipps zur Umsetzung | 123

Zweckentfremdung der Massagerolle | 123

Weitere Übungen mit der BlackRoll
„Zweckentfremdung“ (Video) | 124

Maßnahme Nummer 7 | 125

[Programmiere dein Betriebssystem]

Rückblick auf Maßnahme Nummer 1 | 128

Dein Betriebssystem | 129

Buchtipp | 132

Persönliche Weiterentwicklung oder Tot | 133

Epilog | 135

Literatur- und Hilfsmitteltipps | 140

Danksagung | 140

Bevor es losgeht

Ich habe eine Mission | 12

Der Weg zum Leser | 12

Du bist Büro-Athlet | 13

Exklusiver Onlinebereich zum Buch | 14

Haftungsausschluss | 14

ICH HABE EINE MISSION

Meine Mission ist es, allen Menschen den Zugang zu Informationen zu ermöglichen, um ihre Gesundheit mit einfachen Maßnahmen zu optimieren. Mehr Kraft und Energie im Alltag sind keine Geheimnisse. Bereits kleine Veränderungen in die richtige Richtung können erstaunliche Ergebnisse erzielen. Es liegt in deinen Händen. Du bist der Gestalter deiner eigenen Gesundheit. Ich bin lediglich dein „Tritt in den Hintern“.

DER WEG ZUM LESER

Das beste Buch bringt nichts, wenn es nicht den Weg zu seinen Lesern findet.

Unabhängig davon, wie dieses Buch in deine Hände gelangt ist, wo es gerade liegt und von dir gelesen wird, möchte ich mich zunächst herzlich für dein Interesse bedanken. Nicht nur ich, als Autor, gebe den Lesern mit diesem Buch die Möglichkeit zu mehr Energie und Gesundheit im Alltag, es bist vor allem du, als Leser, der dieses Buch an die Menschen weiterempfiehlt, die von seinem Inhalt profitieren können. Es bist du, der mit seinen Kollegen bei der Arbeit darüber spricht und dadurch diesem wichtigen Thema eine Gesprächsplattform gibt. Es bist du, der dadurch ein kleines bisschen die Welt verändert und einen Teil an der Gesundheit unserer Gesellschaft beiträgt.

Eine jedoch mir sehr am Herzen liegende Möglichkeit, wie dieses Buch den Weg zu seinen Lesern finden kann, ist über deren Arbeitgeber. Jeder Arbeitgeber dieser körperlich hart arbeitenden Menschen hat mit diesem Buch die Möglichkeit, seinen Mitarbeitern einen sehr einfachen

Zugang zu gesundheitsfördernden Informationen und Maßnahmen zu ermöglichen.

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit mir auf, wenn Sie Ihren Mitarbeitern mit diesem Buch nicht nur eine Freude bereiten möchten, sondern auch ein Zeichen setzen wollen, dass Ihnen deren Gesundheit wichtig ist.

Info@ROBSTR.de

Das Buch soll dich inspirieren und motivieren. Du kannst es jederzeit aus dem Schrank ziehen und darin blättern. Ich würde mich auch sehr freuen, wenn dieses Buch bei dir auf der Arbeit im Pausenraum liegt oder auf deinem Schreibtisch und für jeden Kollegen jederzeit sichtbar ist. Dieses Buch soll dir nicht nur Tipps durch seinen Inhalt vermitteln, sondern auch für dich als Erinnerungsfunktion auf dieses wichtige Thema dienen. Mir ist es wichtig, meine Gedanken, Perspektiven und Ansichten an den Leser weiterzugeben, um verständlich zu machen, warum kleine Maßnahmen, beziehungsweise kleine Angewohnheiten, so wichtig für die Gesundheit sein können.

Ich bin mir sicher, dass der ausführliche Anfang des Buches stark dazu beitragen wird, dir eine erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmen zu erleichtern.

DU BIST BÜRO-ATHLET

Du gehörst nicht zu den körperlich hart arbeitenden Menschen und bist eventuell ein Büro-Athlet oder einer der Desk-Jockeys dieser Welt? Wenn dein Tag hauptsächlich aus Sitzen und dem Starren auf Bildschirme besteht, bist du ebenfalls herzlich willkommen. Glückwunsch, dass dir dieses Buch in die Hände gefallen ist. Selbstverständlich

kannst auch du alle hier in diesem Buch vorgeschlagenen Maßnahmen für dich ausprobieren. Klar doch! Sie werden dir mit Sicherheit sehr guttun.

EXKLUSIVER ONLINEBEREICH ZUM BUCH

Über die QR-Codes erhält jeder Leser einen exklusiven Zugang zum Onlinebereich der begleitenden Homepage zum Buch. Dieser Onlinebereich ist „Nicht-Öffentlich“ und uneingeschränkt für die Leser des Buches nutzbar.

www.ROBSTR.de/ 



Dort findest du die im Buch beschriebenen Videos und viele weitere Texte, die ursprünglich für dieses Buch geplant und geschrieben worden sind, jedoch den Umfang des Buches unnötig vergrößert hätten. Es ist für jeden Autor eine schwere Entscheidung, schon geschriebene Texte wieder aus dem Buch zu entfernen. Der zusätzliche Onlinebereich bietet dem Autor und dem Leser eine geniale Möglichkeit, diese Texte trotzdem zu verwenden.

Die offizielle und öffentliche Homepage zum Buch erreichst du über diesen QR-Code.



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Bitte beachte, dass alle Inhalte in diesem Buch als Vorschläge anzusehen sind und nicht als medizinische Ratschläge. Alle Inhalte basieren auf persönlicher Erfahrung, Recherchen, Literatur, Studien sowie Fortbildungen. Sie

Prolog

Einleitung | 20

Kein Roboter wird dir so schnell einen Heizkörper
an die Wand schrauben | 22

Schreibe „Profi“ davor | 24

Wer schreibt dieses Buch | 27

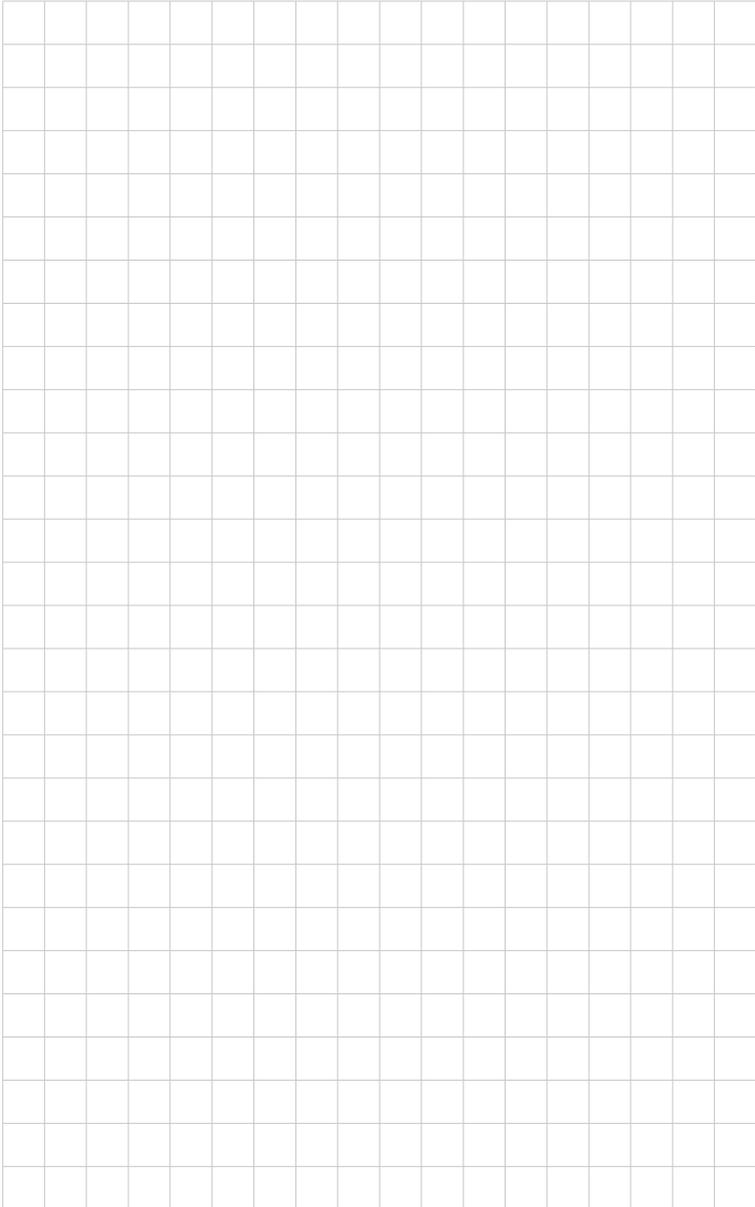
Warum bringe ich nicht noch mehr Argumente | 30

Die Zigarettenpause und die
gesellschaftliche Akzeptanz | 31

Warum putzt du dir täglich mehrmals
die Zähne | 33

Tipps zur Umsetzung der Maßnahmen | 36

Notizen



Herr Neumann ist mein absoluter Lieblingsnachbar. Du kannst dir Herrn Neumann vorstellen wie den Weihnachtsmann: Er ist ein älterer, korpulenter, sympathischer und netter Herr mit Bart und einem Lächeln im Gesicht. Wenn man ihm im Haus begegnet, hat er immer ein nettes Wort oder einen Witz parat. Herr Neumann ist Rentner und lebt mittlerweile als Wittwer in seiner Dreizimmerwohnung im ersten Stock unseres Mehrparteienhauses.

Herr Neumann gehört zu den Menschen, die ihr Leben lang körperlich hart gearbeitet haben. Die Probleme aufgrund seiner körperlichen Überlastung begannen bereits während seiner beruflichen Laufbahn. Sein Alltag ist dementsprechend eingeschränkt und anstrengend. Es tut mir leid, ihn so mit seinen körperlichen Beschwerden zu sehen, da man vor vielen Jahren sehr gut hätte dagegensteuern können. Hätte er vor 10 oder 20 Jahren gewusst, was er tun könnte, um seine körperliche Belastung aus dem Beruf auszugleichen, würde er heute sicherlich besser dastehen.

Warum hat er nicht dagegengesteuert?

Das hat sicherlich viele Gründe. Ein Grund davon ist, dass er sich nie wirklich mit seiner körperlichen Gesundheit beschäftigt hat. Sie war einfach nie ein wichtiges Thema in seinem Leben und in seinem Umfeld. Niemand um ihn herum hat sich damit so intensiv befasst, sodass es auf ihn hätte „überschwappen“ können. Er hatte also keinen Kontakt zu solchen Informationen.

Herr Neumann ist vor einigen Jahren völlig allein in seiner Wohnung gestürzt. Er war nicht fähig, aus eigener Kraft aufzustehen oder das Telefon zu erreichen. So drastisch das ist: Herr Neumann ist aufgrund dessen leider

gestorben. Er ist gestorben, weil er nicht fähig war, aus eigener Kraft vom Boden aufstehen zu können. Ich traue ihm zu, dass er die Kraft dazu gehabt hätte, aber er war einfach so unbeweglich, dass er diese Kraft nicht einsetzen konnte.

Leider ist Herr Neumann kein Einzelfall. Jeden Tag sterben Menschen auf diese Art und Weise. Und zwar viel zu viele! Fragt man Ersthilfe-Einsatzkräfte, wie oft sie Personen aus solch einer Situation retten müssen, würde man es kaum glauben. Das ist auch einer der Hauptgründe, warum ältere Menschen in ein betreutes Wohnen umziehen müssen oder einen Notfallknopf am Handgelenk tragen. Sie sind nicht mehr in der Lage aus eigener Kraft und ohne fremde Hilfe vom Boden aufzustehen. Aus und vorbei. Wenn sie stürzen, kann es ihr Todesurteil sein.

Hätte Herr Neumann sich vor 20 Jahren mit den Informationen aus diesem Buch beschäftigt, wäre er in dieser Situation sicherlich nicht so hilflos gewesen und nicht auf diese Weise verstorben. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich durch dieses Buch beitragen kann, dass solche Vorfälle weniger vorkommen und Menschen erst gar nicht in solch eine Situation geraten.

EINLEITUNG

Im Grunde genommen gibt es nichts, was ich nutzen oder anwenden könnte, ohne diese fleißigen Menschen und deren täglicher Arbeit, für die dieses Buch geschrieben ist.

- Ich könnte den Laptop, auf dem ich diese Zeilen gerade schreibe, nicht verwenden.

- Ich könnte nicht auf meinem gemütlichen Stuhl sitzen, auf dem ich gerade sitze.
- Ich könnte die Buchstaben auf dem Bildschirm, ohne meine Brille, nicht erkennen.
- Ich könnte nicht auf meinem Balkon sitzen, geschweige denn in meiner Wohnung wohnen.
- Ich könnte nicht in mein Auto steigen und auf asphaltierten Straßen fahren.
- Ich könnte mein Handy nicht benutzen oder es in irgendwelche Netze einwählen.
- Ich könnte nicht die Kleider anziehen, die ich gerade trage.

Blicke ruhig für einen Moment über die Seiten des Buches hinaus und schaue in deine direkte Umgebung. Alles, wirklich alles, was du siehst und von Menschenhand geschaffen wurde, kannst du nur sehen, weil es diese Menschen gibt. Sie haben es mit ihrer Hände Arbeit erschaffen.

Ohne diese Menschen, die unaufhörlich diese lebensnotwendige "Infrastruktur" um uns herum erschaffen und instandhalten, könnte ich so gut wie gar nichts. Ich wäre nackt, obdachlos und meine einzige Aufgabe wäre es, ums tägliche Überleben zu kämpfen.

Wir alle brauchen diese Menschen, um auch nur die selbstverständlichsten Dinge im Alltag tun zu können. Ohne sie kann unsere Gesellschaft nicht funktionieren. Jedoch sind diese Menschen für uns so gut wie unsichtbar. Es ist eine absolute Selbstverständlichkeit für uns, das Handy zu benutzen, auf einem Stuhl zu sitzen, das Auto auf asphaltierten Straßen zu fahren oder Kleider zu tragen. Doch diese Selbstverständlichkeit würde es ohne sie überhaupt nicht geben. Denn ohne sie, würde es weder Kleider, Straßen noch sonst etwas geben.

Letztendlich ist niemand von uns "funktionstüchtig" ohne diese "unsichtbaren" Menschen.

Dieses Buch ist für sie.

Danke.

KEIN ROBOTER WIRD DIR SO SCHNELL EINEN HEIZKÖRPER AN DIE WAND SCHRAUBEN

Die Welt funktioniert nicht nur aufgrund von Sitzungen oder Online-Meetings im Homeoffice und Schlafanzug. Auch nicht nur durch hübsch animierte PowerPoint-Präsentationen mit endlosem bcc/cc-E-Mail-Verkehr und enorm unverständlichen Excel-Tabellenverknüpfungen. Nein, ganz und gar nicht. Kein Roboter wird dir so schnell einen Heizkörper an die Wand schrauben. Kein Computer wird in naher Zukunft deine Möbel tragen oder die Waschmaschine reparieren, wenn sie mal kaputt ist. Damit die Welt um uns herum funktioniert, brauchen wir ganz sicher nicht nur die Menschen, die mit einem Cappuccino im Workspace-Kaffeehaus sitzen und auf ihren Laptops rumtippen. Nein, damit diese Welt funktioniert, brauchen wir vor allem die Menschen, die anpacken. Die Menschen, deren Arbeit nicht so schnell von Robotern oder Computern ersetzt werden kann. Wir brauchen die Menschen, die durch ihre tägliche, körperlich harte Arbeit die Grundstrukturen unserer Gesellschaft aufbauen und instandhalten. Ohne diese Menschen könnte niemand eine E-Mail schreiben, ein Handy bedienen, in einem Kaffeehaus sitzen oder auch nur ein Glas in der Hand halten. All das muss erst von jemandem produziert, gebaut und geliefert werden.

Dieses Buch ist für die Menschen geschrieben, die auf den Baustellen unsere Häuser und Wohnungen bauen und die bei Wind und Wetter unsere Dächer decken. Es ist für diejenigen, die unsere Angehörigen in Pflegeheimen und Krankenhäusern betreuen. Es ist für die Menschen, die unsere Konsumgüter an den Förder- und Produktionsbändern zusammenstellen, sie anschließend sortieren und bis vor unsere Haustür liefern. Es ist für all diejenigen, die täglich tausende von Schritten zurücklegen müssen, um Gäste zu bedienen, Gebäude zu reinigen oder um unsere Felder zu bestellen.

Dieses Buch ist für diejenigen geschrieben, die nach einem körperlich anstrengenden Arbeitstag keinerlei Motivation mehr verspüren, sich noch irgendwelchen weiteren strapaziösen Aktivitäten hinzugeben.

Ich bin mir absolut sicher, dass diese Menschen sich bewusst sind, dass ihre tägliche körperliche Belastung zu gesundheitlichen Problemen führen wird. Mit großer Sicherheit leiden sie bereits unter Schmerzen oder auch anderen Problemen aufgrund dieser Belastung. Zum Beispiel leiden sie unter Rücken-, Hüft- oder Knieproblemen, wodurch manche Bewegungen nur noch schmerzhaft oder gar nicht mehr ausgeführt werden können. Die körperlichen Beschwerden und Einschränkungen sind sehr zahlreich und vielfältig. Vor allem nagten diese körperlichen Probleme zusätzlich mit der Zeit auch immer mehr an der Psyche. Wenn der Körper nicht mehr funktioniert, wie soll man dann noch sein Geld verdienen können? Leider gehören sie auch viel zu oft zu den Menschen, die selten von Gesundheitsmaßnahmen am Arbeitsplatz profitieren können. Auch sind sie aufgrund ihrer Arbeitsbelastung und ihren Arbeitszeiten oft nicht kompatibel mit regulären Fitnessangeboten. Selbst die Präventions- und

Rehabilitationssportangebote von den lokalen Vereinen fallen oft raus. Genauso die vom eigenen Arbeitgeber angebotenen Betriebssportangebote passen oft nicht in ihren Tagesablauf. Dennoch sind sie es, die diese Angebote am dringendsten nötig hätten.

Dieses Buch soll dir alltagstaugliche Hilfe sowie Tipps und Tricks geben, um diese Situation zu ändern. Es soll dir zeigen, wie du ohne große körperliche Anstrengung, ohne kostspielige Hilfsmittel und ohne hohen Zeitaufwand dennoch etwas für deine Gesundheit tun kannst. Etwas, das deine körperliche Arbeitsbelastung ausgleicht und dir mehr Energie verleiht.

Genau deswegen ist dieses Buch auch für Arbeitgeber geschrieben, die Menschen in solchen körperlich anstrengenden Berufen beschäftigen. Sie könnten mit diesem Buch ihren Mitarbeitern nicht nur eine Freude bereiten, sondern auch einen guten Zugang zum dem wichtigen Thema „Gesundheit“ ermöglichen.

Ich hoffe, dein Interesse wecken zu können. Ich will dich motivieren anzufangen, zu experimentieren, zu testen und auszuprobieren. So wirst du herausfinden, welche der Maßnahmen für dich funktioniert und welche eher weniger.

SCHREIBE „PROFI“ DAVOR

Es gibt Menschen, die in ihrer Freizeit körperlich sehr hart arbeiten. Sie bauen zum Beispiel ihre eigenen Häuser, renovieren ihre Wohnungen selbst, arbeiten in ihren Gärten und weil es ihnen so viel Freude bereitet, helfen sie auch noch ihren Freunden und Bekannten dabei. Dann gibt es aber auch Menschen, die in ihrer Freizeit Fußball



Maßnahme

Nummer Eins

Reduziere den Scheißdreck in deiner Ernährung

- Nur Brad Pitts auf den Baustellen | 44
- Die Kassenbandstudie im Supermarkt | 45
 - Scheißdreck vs. OK | 46
 - Gute und schlechte Nachricht | 46
 - Haus aus Scheißdreck | 47
 - Körper aus Scheißdreck | 48
 - Kartoffel rein → Mensch raus | 49
- Abnehmen ist der positive Nebeneffekt | 51
- Was ist Scheißdreck und was ist OK | 51
- Tipps zur einfacheren Umsetzung | 53
 - Ein guter Start | 53
 - Einfache Alternative | 54
 - Der wichtigste Moment | 55

Teile ab sofort alle Lebensmittel (flüssige und feste Nahrung) in zwei Kategorien ein:

Kategorie 1: Scheißdreck

Kategorie 2: OK

Versuche ab sofort so viele Lebensmittel wie möglich aus Kategorie 'OK' zu essen und zu trinken.

Nahrungsmittel aus Kategorie 'Scheißdreck' sollten von dir so stark wie möglich reduziert werden und auch (zumindest gedanklich) so bezeichnet werden.

NUR BRAD PITTS AUF DEN BAUSTELLEN

Bist du trotz der vielen Bewegung bei der Arbeit zu dick? Findest du deinen Bauch, deine Beine oder deinen Po zu fett? Fühlst du dich zu unbeweglich und träge? Was soll dann der ganze Scheiß mit dieser 10.000-Schritte-Regel? Es heißt doch immer, wenn jemand abnehmen will, muss er nur 10.000 Schritte am Tag gehen. Wenn diese populäre Regel stimmen würde, wäre jeder Bauarbeiter, jeder Postbote und jede Pflegekraft spindeldürr! Wir würden ausschließlich Brad-Pitt-Körper auf den Baustellen sehen, meine Postbotin hätte eine Bauchmuskulatur wie Bruce Lee und jede Pflegekraft hätte den Körper eines Ausdauersportlers. Denn 10.000 Schritte und mehr am Tag sind für Menschen in diesen Berufen mehr als selbstverständlich. Trotzdem sehen wir leider zahlreiche übergewichtige Menschen in diesen Berufen.

Schlussfolgerung:

1. Man kann sich viel bewegen und trotzdem übergewichtig sein

2. Übergewicht kann somit nicht allein durch körperliche Bewegung in den Griff bekommen werden.

DIE KASSEN BANDSTUDIE IM SUPERMARKT

Mein Beruf besteht darin, Menschen zu trainieren, sie fit zu machen und fit zu halten. Deshalb neige ich wohl auch sehr dazu, Menschen im Alltag zu beobachten. Zum Beispiel beim Einkaufen, auf der Straße oder in der U-Bahn. Ich beobachte, wie sie sich bewegen, ihre Körperhaltung und Körperstatur, wie sie beim Gehen ihre Füße abrollen, ob ihre Hüften Ausweichbewegungen machen, ob sie Bewegungen durch andere Bewegungen ausgleichen und so weiter. Gerne vergleiche ich mich in dieser Hinsicht mit einer Person, die zum Beispiel Häuser baut. Jemand, der Häuser baut, schaut sich sicherlich auch gerne andere Häuser an und überlegt, was er daran ändern würde oder was gut gemacht wurde und was er anders gemacht hätte. Wie bereits erwähnt, wohne ich seit vielen Jahren mit Blick auf eine Großbaustelle. Das bedeutet, dass ich täglich die Menschen beobachte, die auf den Baustellen ein- und ausgehen. Ich treffe diese Menschen im Supermarkt um die Ecke, wo sie sich ihre Vesper, ihr Mittagessen oder ihre Snacks holen. Die "Kassenbandstudie" betreibe ich schon immer. Ich nutze die Zeit in der Warteschlange an der Kasse, um zu beobachten, was auf dem Kassenband alles liegt. Dieser Anblick kann viel über die Person aussagen, die diese Artikel draufgelegt hat und sie bezahlt. Bezahlen muss, in mehrfacher Form! In etwa 90% der Fälle sehe ich bei meinen „Baustellenkumpels“ ausschließlich Lebensmittel aus der Kategorie „Scheißdreck“ auf dem Kassenband liegen. Sie nutzen also die Vesper-

oder Mittagspause, um sich mit diesem Mist vollzustopfen.

SCHEISSDRECK VS. OK

Keep it simple Ladies and Gentlemen. Denkt bei Lebensmitteln ab sofort nur noch in diesen zwei Kategorien und eure Ernährung wird sich ganz automatisch verbessern.

Kategorie 1: Scheißdreck

Kategorie 2: OK

GUTE UND SCHLECHTE NACHRICHT

Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für dich. Lass mich mit der schlechten Nachricht beginnen. Genau jetzt, in dem Moment, in dem du diese Zeilen liest, stirbst du. Wir sterben in jeder Millisekunde des Tages und der Nacht, egal ob du wach bist oder schläfst. Wir sterben beim Aufstehen und beim Zubettgehen, wir sterben vor dem Computer und im Auto, wir sterben einfach überall und zu jeder Zeit. Ja, du hast richtig gelesen. Du stirbst gerade! Na jedenfalls ein bisschen. Damit meine ich, Hautschuppen fallen ab, Haare fallen aus, Abfallprodukte werden in deinem Körper abtransportiert und früher oder später ausgeschieden. Das ist ein Sterbeprozess! Körperzellen, die in deinem Körper gestern noch voll im Saft waren, dir Energie gegeben und dich am Leben erhalten haben, gibt es heute nicht mehr. Sie sind gestorben. Aber keine Panik. Ich möchte gleich die gute Nachricht hinterherschieben.



Maßnahme

Nummer Vier

Schlafe dich gesund

Wundermedikament Schlaf | 82

Neue Perspektiven zum Schlaf | 83

Dieser scheiß Wecker | 83

Alle müssen schlafen | 84

Schlaf ist eine psychische Notwendigkeit | 86

Schlaf trotz totaler Hilflosigkeit | 86

Schlafmangel macht dumm | 87

Schlafmangel macht dick | 88

Fazit | 88

Wie sollte dein Schlaf aussehen | 90

Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf | 90

WUNDERMEDIKAMENT SCHLAF

Schlaf ist wohl das wichtigste Wundermedikament, das auf diesem Planeten zu finden ist. Und um das noch zu übertreffen, es ist völlig kostenlos! Der Schlaf schafft es, dich von Krankheiten zu heilen, dir neue Energie zu geben, dein Stress zu reduzieren, deine Gedanken zu beruhigen, Perspektiven zu wechseln, dir Eingebungen durch Träume zu vermitteln, Emotionen zu zügeln und noch ganz vieles mehr.

Wonach sehnst du dich, wenn du krank bist? Wonach sehnst du dich, wenn du völlig erschöpft bist? Wonach sehnst du dich, wenn du ein Energietief hast? Genau, du sehnst dich nach Schlaf! Das Einzige, was du willst, ist dein Bett oder deine Couch, um zu schlafen.

Das kannst du jedoch auch andersherum betrachten. Es bist nicht du, der sich nach Schlaf sehnt, es ist dein Körper, der den Schlaf von dir einfordert. Du sehnst dich also nur nach Schlaf, weil dein Körper ihn verlangt. Er benötigt nämlich den Schlaf ganz dringend, um seine Wunderheilkräfte (Selbstheilungskräfte) voll entfalten zu können. Das muss dir bewusst sein. Regeneration und Schlaf gehören zusammen.

Es gibt so viele gute Bücher zum Thema Schlaf, die dir zahlreiche interessante Argumente und Beweise darlegen, warum der Schlaf so unglaublich wichtig für uns ist. Eines meiner Lieblingsbücher ist „Das große Buch vom Schlaf“ („Why we sleep“) von Matthew Walker.



NEUE PERSPEKTIVEN ZUM SCHLAF

DIESER SCHEISS WECKER

Wenn der Wecker morgens klingelt, bist du um jede einzelne Minute froh, noch liegen bleiben zu dürfen. Vielleicht drückst du mehrmals auf die Snoozefunktion deines Weckers. Die meisten von uns denken in dieser Situation doch: *"Bitte noch eine Minute liegen bleiben."*

Ich habe Schwierigkeiten zu verstehen, warum man morgens so dankbar für jede zusätzliche Schlafminute sein kann aber abends nicht früher ins Bett geht, weil...:

- ... man unbedingt noch ein Fußballspiel anschauen muss.
- ... man unbedingt noch zwei weitere Folgen einer Serie anschauen muss.
- ... man unbedingt noch die Late-Night-Show im Fernsehen gesehen haben muss.
- ... man sinnlos im Internet von einem Video zum nächsten Video springt.
- ... man im Autopilotmodus den Handybildschirm scrollt und scrollt und scrollt.
- ... weil man zum Sklaven der Social-Media-Plattformen geworden ist.
- ... weil man denkt, *"Ich kann doch jetzt noch nicht schlafen gehen!"*

Wir vergeuden abends sehr viel wertvolle Schlafenszeit mit absolut unnötigen Dingen. Dafür beginnen wir den Tag morgens meistens damit, jeder einzelnen Minute nachzutruern, die wir noch schlafen könnten. Was für ein toller Start in den Tag!

Vielleicht willst du selbst mal hochrechnen, was 30 Minuten am Abend weniger unnötige Dinge machen und

anstatt dessen schlafen zu gehen, in der Summe ausmachen.

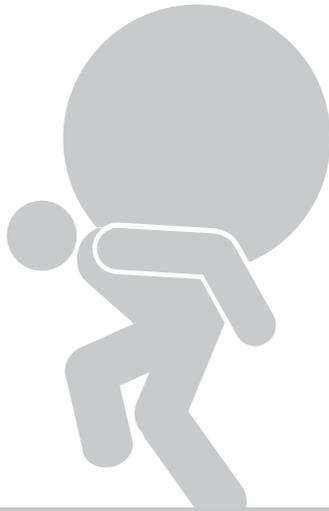
- 30 Minuten pro Tag → entsprechen 3,5 Stunden pro Woche
- 3,5 Stunden pro Woche → entsprechen 14 Stunden pro Monat
- 14 Stunden pro Monat - entsprechen 168 Stunden pro Jahr.
- 168 Stunden sind eine komplette Woche (Tag und Nacht) Schlaf!

ALLE MÜSSEN SCHLAFEN

Jede Spezies auf dem Planeten schläft. Jede! Es gibt bisher noch keine Beweise, dass irgendeine Spezies nicht schlafen oder ruhen muss, um leben zu können. Das heißt, dass der Schlaf sich durch die bisherige Evolution der Erde und all ihrer Lebewesen durchgesetzt hat. Der Schlaf ist eine absolute Konstante in der Evolution. Daran besteht kein Zweifel. Daraus kann man schließen, dass der Schlaf unglaublich wichtig sein muss.

Allan Rechtschaffen drückt es wie folgt aus: *„Falls der Schlaf nicht absolute lebenswichtige Funktionen hätte, dann wäre er der größte Fehler, den der Evolutionsprozess je gemacht hätte.“*

Man muss jedoch überhaupt nicht lange wissenschaftliche Forschungsarbeit betreiben, um eine Spezies auf diesem Planeten zu finden, die es sich zur Angewohnheit gemacht hat, ihren Schlaf nicht nur komplett durcheinander zu bringen, sondern auch extrem zu reduzieren. Diese Spezies nennt sich: Mensch!



Maßnahme

Nummer Fünf

Bleibe beweglich

Willkommen im Club | 97

Beweglichkeit | 98

Wie viel Beweglichkeit muss sein | 99

Pro Dehnen (Video) | 99

Wie kannst du zu Hause richtig dehnen
und mobilisieren | 101

Grundsätzliches zur Ausführung einer Übung | 101

Yoga | 102

Wie lange soll ich eine Dehnposition halten | 102

Soll ich in der Dehnposition halten oder federn | 103

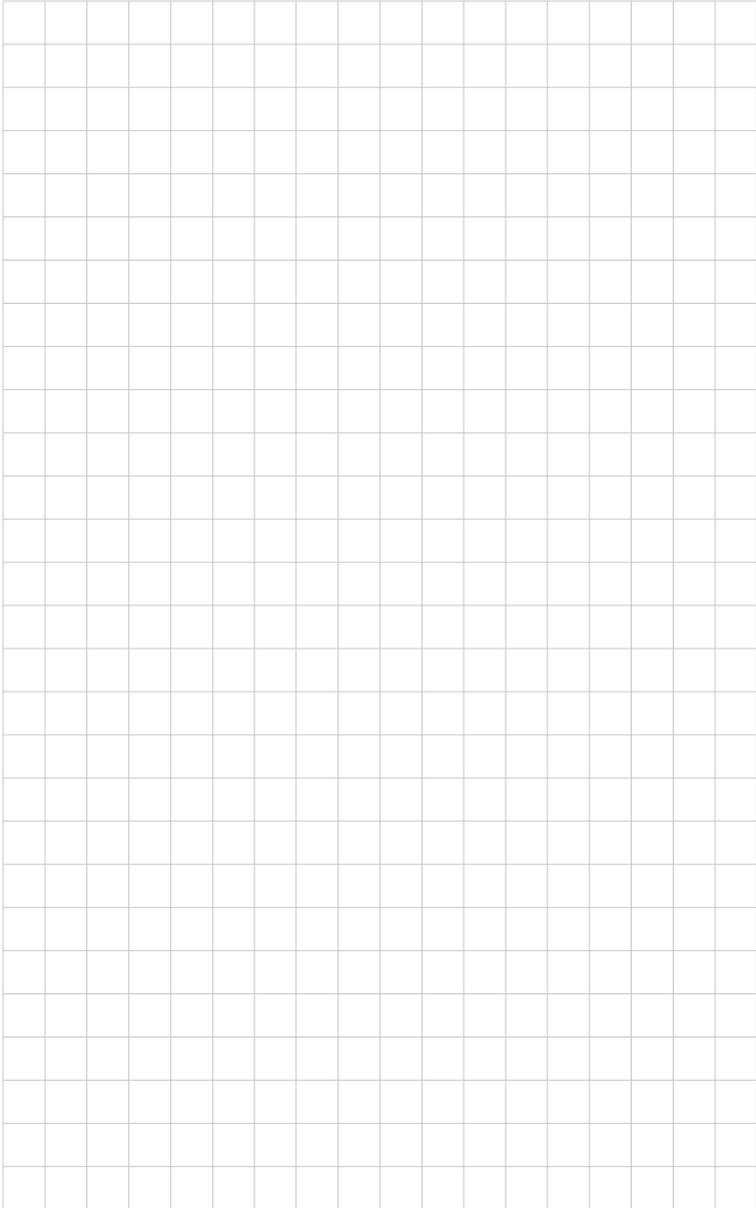
Wie lange soll ich eine Mobilisationsübung
ausführen | 103

Trainiere mit mir | 104

Stretching und Mobilisation
im Liegen (Video) | 105

Stretching und Mobilisation im Sitzen (Video) 105
Stretching und Mobilisation im Stehen (Video) 106
Stretch- und Mobilisationsabfolge „All in One“ (Video) 106
Tipps zur Umsetzung 107
Tief im Herzen 107
Der Zusammenhang macht es aus 108
Was für eine gute Idee 109
Sanftes Kräftigungsprogramm für den Rücken und Rumpf 110
Einzelne Übungen und Kräftigungsprogramm (Videos) 111

Notizen



WILLKOMMEN IM CLUB

Deine Fingerspitzen reichen gerade mal bis zu den Kniescheiben, wenn du dich bei gestreckten Beinen mit dem Oberkörper nach unten beugen möchtest?

Dein Schulterblick im Auto führt zu einer Rotation des gesamten Oberkörpers und löst Atemprobleme aus?

Das Aufstehen vom Boden ist für dich ohne Seilzug fast unmöglich?

Und wer kennt es nicht? Die meisten von uns können ohne fremde Hilfe nicht mehr aus ihrem Porsche aussteigen.

Das Absitzen in eine tiefe Hockposition, wie sie aus dem asiatischen Raum bekannt ist, fällt für dich in die Kategorie der Zirkusakrobatik?

Schon der Gedanke, sich schnell bewegen oder rennen zu müssen, führt bei dir zu Verletzungen?

Bei deiner letzten Physiotherapiebehandlung wurdest du in Positionen gebogen, von denen du dachtest, dass selbst eine rhythmische Sportgymnastin dazu nicht fähig wäre?

Wenn du dich bei einem dieser oben erwähnten Punkte dazuzählen kannst, ist deine Beweglichkeit mit ziemlicher Sicherheit eingeschränkt.

Willkommen in Club!

Dehnübungen, sowie auch durch Massagen sehr gut pflegen und bis ins hohe Alter gut in Schuss halten kann.

WIE VIEL BEWEGLICHKEIT MUSS SEIN

Entspann dich. Niemand muss so beweglich sein wie eine Ballerina oder einen Spagat können. Du solltest jedoch definitiv in deinen täglichen Bewegungen nicht durch Defizite in deiner Beweglichkeit eingeschränkt sein. Ich bin mir sicher, wenn du zu denjenigen gehören solltest, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, dann bist du dir dessen bewusst. Die Frage ist nur, ob du es dir selbst gegenüber so eingestehen willst, dass du anfangen möchtest, etwas dagegen zu tun. Grundsätzlich sollten sich alle Gelenke in ihrer gesamten Bewegungsamplitude (oft wird der Begriff aus dem Englischen verwendet: ROM = Range Of Motion) bewegen können. Das heißt, sie sollten keine Einschränkungen in ihrem Bewegungsumfang haben. Manche Gelenke haben eine größere Bewegungsamplitude, manche eine kleinere. Wenn du dir nicht ganz sicher bist, ob eines deiner Gelenke in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist, kannst du das jederzeit von einem professionellen Trainer oder Therapeuten herausfinden lassen. Wie schon erwähnt, mit hoher Sicherheit kannst du selbst sehr gut einschätzen, ob du steif und unbeweglich bist oder dich geschmeidig wie eine Ballerina fühlst.

PRO DEHNEN

Über das Thema "Dehnen" wird seit jeher immer noch sehr kontrovers diskutiert. Die einen sind dafür, die anderen sind dagegen. Das bedeutet so viel, dass du selbst darüber nachdenken musst, was für dich richtig ist.

Hier ist mein Lieblingsargument Pro-Dehnen: Ich kann dir mit großer Sicherheit jetzt schon sagen, dass wenn du irgendwann zur Therapie gehen wirst, weil du zum Beispiel über Rücken-, Hüft- oder Knieschmerzen klagst, eine der Maßnahmen, die dein Therapeut anwenden wird, "Beweglichkeitstraining" ist! Er wird mit sehr hoher Sicherheit viele verschiedene Techniken anwenden, um dich im Endeffekt einfach nur beweglicher zu machen. Er wird dich auf seinem Behandlungstisch dehnen und mobilisieren.

Warum also warten, bis du beim Therapeuten auf der Bank liegst? Zu diesem Zeitpunkt sind deine Gelenke sowieso schon stark eingerostet. Warum also nicht eine kleine Mobilisations- und Dehnroutine in den Alltag einbauen? Mein Lieblingsargument, warum ich Pro-Mobilisation bin, präsentiere ich dir als Video auf der begleitenden Homepage zum Buch.



[Du findest das Video in der Videothek bei den „Stretching & Mobilisation“ Videos]

STRETCHING UND MOBILISATION IM LIEGEN

Hilfsmittel: Stretchgurt, Spangurt oder Gürtel



[Du findest das Video in der Videothek bei den „Stretching & Mobilisation“ Videos]

STRETCHING UND MOBILISATION IM SITZEN

Hilfsmittel: Stuhl oder Hocker



[Du findest das Video in der Videothek bei den „Stretching & Mobilisation“ Videos]

STRETCHING UND MOBILISATION IM STEHEN

Hilfsmittel: Möglichkeit zum Festhalten



[Du findest das Video in der Videothek bei den „Stretching & Mobilisation“ Videos]

STRETCH- UND MOBILISATIONSABFOLGE „ALL IN ONE“

Hilfsmittel: Keine



[Du findest das Video in der Videothek bei den „Stretching & Mobilisation“ Videos]

EINZELNE ÜBUNGEN UND KRÄFTIGUNGSPROGRAMM



[Du findest die Videos in der Videothek bei den „Kräftigung“ Videos]

Die Übungen sind so gewählt, dass du keinerlei Hilfsmittel dafür benötigst. Alle Übungen sind elementar für ein ganzheitliches Trainingsprogramm.

Über den exklusiven Bereich auf der begleitenden Homepage zum Buch, kannst du mir jederzeit eine persönliche Nachricht zukommen lassen (Schreibe dem Autor), wenn du zum Beispiel mit einer Übung Probleme haben solltest oder eine Alternativübung benötigst.

„There is a choice you have to make in everything you do, but keep in mind that in the end the choice you make makes you.”

John Wooden

Aus dem Englischen übersetzt:

“Bei allem, was du tust, musst du eine Wahl treffen. Aber bedenke, dass diese Wahl, dich zu dem macht, der du bist.”