Helga Graf-Laubenthal
ganzheitliche Praxis für Physiotherapie & Prävention

Heilpraktikerin (PT) - Physiotherapeutin – Yogalehrerin (BDY/EYU) – Entspannungstherapeutin – Ergonomin (PT)

Mit dem Schwung des Sommers gesund & fit in den Herbst

Viele sagen mir: *„ ich bin gerade erst eine Woche aus dem Urlaub zurück und fühle mich schon wieder urlaubsreif"…*

Kennen Sie das auch?

Dann lade ich Sie herzlich ein weiter zu lesen!

Alle unsere Hoffnungen und Wünsche packen wir oft in die kurze Urlaubszeit, auch unseren Wunsch nach Fitness und Gesundheit. Aber kann das funktionieren? Wir leben doch **jeden Tag**, und jeder neue Tag ist ein neues Wunder, eine neue Chance! Das darf ich in meinem Beruf als Physiotherapeutin jeden Tag aufs Neue erleben, meine Patienten erinnern mich mit ihren Schicksalen daran.

Wie wäre es etwas „Urlaub" in jeden Tag zu planen? Ganz bewusst, so wie wir das Zähneputzen und duschen einplanen?

Zum Beispiel mit **Achtsamkeit**. Achten Sie doch mal auf die schönen Momente des Tages und rücken sie diese mehr in Ihr Bewusstsein, so wie der Schauspieler auf der Bühne von einem Lichtspot erhellt wird.
-> Abends, wenn Sie zu Bett gehen streifen Sie in Gedanken noch einmal durch ihren Tag und erinnern sich daran. Übrigens, die schönen Momente und Dinge sind meist die Kleinen…
Machen Sie es nicht den Nachrichten nach die immer nur die schlimmen Ereignisse des Tages in ihrem Lichtspot haben, das muss ja depressiv machen!

Wie wäre es zudem mit etwas **Bewegung?**
Bewegung ist unsere ureigene Lebensform. In unserer heutigen modernen Zeit erledigen Maschinen unsere Arbeit, und sie bewegen uns auch noch fort! Wo früher der Mensch am Tag 20 bis 30 Kilometer gelaufen ist, und das auch noch oft mit viel Last, sitzen wir heute im Schnitt täglich viele Stunden - bis zu 14 am Tag - ziemlich bewegungslos in zur Arbeit gebeugter Haltung herum.
Bei Tieren wäre da schon längst der Tierschutzbund alarmiert worden wegen „nicht artgerechter Haltung". Aber wir haben ja kein „Herrchen" oder „Frauchen" das wir anzeigen könnten, wir sind für unsere „artgerechte Haltung" selber verantwortlich.
Sie müssen ja nicht gleich zur Olympiade oder Weltmeister werden, beginnen Sie doch einfach mal wieder unsere Grundfertigkeit, **das Gehen** zu praktizieren…
Für Gemütliche und Genießer empfehle ich das Spazieren gehen und Wandern, da sieht man viel und kann prima nachdenken oder sich gut unterhalten.
Wenn Sie sich steigern möchten und den ganzen Körper trainieren wollen, so wäre da das **Nordic Walking** eine Variante die voll im Trend liegt. Das lustige Laufen mit den Stöcken wurde schon in den 30ziger Jahren von deutschen Leistungssportlern zur Leistungsverbesserung benutzt und wurde mit dem finnischen Sportstudenten Marko Kantaneva berühmt. Kantaneva schrieb seine Diplomarbeit darüber und ließ von der Firma EXEL erstmals passende Stöcke konzipieren die auch Sie – als Normalmensch – gut verwenden können.

Nordic Walking bringt Ihnen nicht nur mehr Kondition und einen bessere „Verbrennung“ unserer kaloriensatten Ernährung, es trainiert gleichzeitig – ganz ohne Hantel n – Arm-Schultergürtel-und Rumpfmuskulatur auf sanfte Weise mit. Nebenbei bringt es in der Gruppe Mordsspaß und neue Freunde, naja, und wenn Sie alleine gehen, wirken Sie auch gleich viel sportlicher als ein Spaziergänger mit Hut.

Aus physiotherapeutischer Sicht ist es eine für Gelenke schonende Bewegungsart die Sie bis ins hohe Alter – und bei entsprechender kompetenter fachlicher Anleitung und Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt! - auch
-> nach Erkrankungen
-> bei Gelenkersatz (TEP)
-> Problemen und Schmerzen des Rückens und des Bewegungsapparates
-> Diabetes
-> Herzkreislauferkrankungen
-> Übergewicht
-> und anderen Erkrankungen unserer Zivilisation machen können.
Nordic Walking hat eine ausgesprochen positive Wirkung auf unser Gemüt und kann uns widerstandsfähiger gegen Stress und depressiver Stimmungen machen.

Ihr Vorteil: wenn Sie jetzt beginnen, dann „wachsen Sie langsam in das ungemütliche Winterwetter hinein“ so dass Sie viel leichter Ihr Training auch im Winter durchhalten können. Und das härtet Sie richtig gut ab gegen alle möglichen Erkrankungen und Übel des Winters.

Wichtig ist, dass Sie es *regelmäßig* tun, mindestens 1x die Woche, besser 2-3 x damit Sie richtigen Profit davon haben. Und Sie brauchen eine *guten TrainerIn und BeraterIn* für die richtige Anleitung der NW-Technik.

TIPPs: fragen Sie vor einem Materialkauf erst Ihren Trainer/ Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Unterstützung.

Fangen Sie heute gleich an, Ihren **täglichen Urlaub** einzuplanen - für **mehr Spaß & Gesundheit in Ihrem Alltag.**

Ihre Helga Graf-Laubenthal

29.08.2011 – verfasst für den Erbenheimer Anzeiger – von Helga Graf-Laubenthal