

## Oh Yeah...!

**Elikonida S. Yourievsky**



Jahrgang 1968

- SfGU HRV - Herzratenvariabilität, Zürich
- SfGU Labortechnik, Zürich
- Fachkraft UVSV, BSA-Akademie, München
- SfGU, Salusweight - Gentest-DNA Weight Code, Zürich
- SfGU, Stoffwechseltherapie durch Mikronährstoffe HCK, Zürich
- El An Rea, Grundausbildung Spiritueller Heiler, Ebensee (Österreich)
- K. Eikenberg, BioPhysio, Zürich
- A. Zehnder, BodyDetox-Academy, Winterthur
- Monika Grundmann, Bernstein-Aroma-Klang-Massage (light kiss), Uster
- Monika Grundmann, Edelstein-Balance-Gesichts- und Dekolletee Massage (7 moments-Erlebnis), Seitendorf
- GluckerKolleg, Umsetzung Firmenfitness-Programme und Ernährungstipps bei Krankheiten, Kornwestheim
- SPA-Berater, BSA-Akademie, Leipzig
- Wellness-Massage-Therapeutin, Nahdran, Reutlingen
- Entspannungstrainer, BSA-Akademie, Mallorca
- Trainer für Sportrehabilitation, BSA-Akademie, Sersheim
- Ernährungstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Power Plate Basic Personal Trainer, Power Plate academy, Rottenburg
- CycleWell-Grundausbildung, Indoor-Cycling Group (I.C.E.), Stuttgart
- Hot-Stone Massage, Promassage, Gerstetten
- Trainer für Cardiofitness, BSA-Akademie, Sersheim
- Gesundheitstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Mental Coach, BSA-Akademie, Mallorca
- Konfliktmanagement, Bosch, Stuttgart

E-Mail: [fly@light-moments.com](mailto:fly@light-moments.com)

**Bald ist am Strand wieder «sehen und gesehen werden» angesagt. Sind Sie schon in Form? Oder zieren statt Sixpack eher weiche Wellen Ihren Körper? Gibt's bei Ihnen auch Stau am mittleren Ring? Erstmal beruhigend: Damit sind Sie nicht allein. In Deutschland ist jede vierte Frau und jeder fünfte Mann davon überzeugt, zu viele Kilos auf die Waage zu bringen. Und der Körperwahn treibt wilde Blüten. Laut einer US-Studie würde fast jeder Zweite für ein schlankes Dasein ein Jahr seines Lebens opfern, sich für die Traumfigur scheiden lassen würden sogar ein Drittel der Befragten. Ouch! Wie schön wäre es jetzt im Zeitalter der Apps, mal schnell eine downzuloaden, die einen ruck-zuck-zack-zack schlank und fit macht...**

Eine Crash-Diät ist jedoch nur scheinbar die schnelle Lösung gegen den Speck. Denn kurzfristige Diäten irritieren vor allem den Stoffwechsel, der Körper schaltet auf ein Notprogramm um, nach dem Motto „Hilfe, ich verhungere!“. Die Folge: Sobald man wieder normal isst, steigt das Gewicht, der klassische Jojo-Effekt tritt ein. Meistens nimmt man sogar mehr zu, als man vorher abgenommen hat. Das ist ein Programm des Körpers, welcher gemäss dem Motto „Sicher ist sicher!“ alle verfügbaren Reserven einlagert, um schlechten Zeiten entgegenzuwirken. Wer nachhaltig schlank werden will, dem hilft am besten Muskelaufbau durch Kraftsport – kombiniert mit Ausdauertraining wie Laufen, Schwimmen oder Rad fahren.

Gezieltes Krafttraining strafft die Problemzonen an Bauch, Beinen und Po mit doppelt positiver Wirkung: Knackige Muskeln formen den Body, mehr Muskelmasse verbraucht mehr Kalorien. Unsere Muskeln wirken als Brennöfen des Körpers, indem sie die meiste Energie verheizen, die über die Nahrung aufgenommen wird. Selbst im Ruhezustand verbrennt jedes Kilogramm Muskeln noch etwa 100 Kalorien, in der Bewegung steigt der Verbrauch deutlich. Mehr Muskelmasse erhöht gleichzeitig den Grundumsatz – also die Menge an Kalorien, die der Körper in Ruhe allein für den Erhalt seiner Funktionen (wie Verdauung, Atmung, Organ- und Muskel-tätigkeit) braucht. Für den Grundumsatz sind Grösse, Gewicht und Alter entscheidend, er macht knapp 70 % des Kalorienverbrauchs aus.

Soweit so gut - von der Theorie zur Praxis. Haben Sie den Startschuss verpasst, rechtzeitig zum Urlaub die

Strandfigur parat zu haben? Wurscht. Dann legen Sie eben JETZT los! Auch in den verbleibenden Sommerwochen kann man bei regelmässigem Training (zwei- bis dreimal pro Woche Kraft-Workout plus Ausdauereinheiten) bis zu zwei Kilo Muskelmasse aufbauen und reichlich Körperfett verbrennen. Und im Urlaub gibt es dafür schliesslich mannigfaltige Möglichkeiten: wandern, joggen, walken, schwimmen, Aquagymnastik. Ein Fitnesscenter ist mittlerweile in vielen Hotels vorhanden. Man hat die Zeit dafür im Urlaub und kann im Anschluss ideal zu Hause weitertrainieren. Spass macht so ein Einstieg auch noch.

Wichtig: Nehmen Sie nach dem Training reichlich Eiweiss zu sich (durchschnittlich mindestens ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, abhängig von der Wertigkeit des Eiweisses), denn Proteine sind die Bausteine der Muskeln und helfen ihnen darüber hinaus, sich zu regenerieren. Es gibt einige gute Eiweiss-Shakes. Kombiniert mit einer fettarmen, eiweisshaltigen Ernährung können so bis zu zwei Kilo Gewicht pro Monat verschwinden. Übrigens: Machen Sie sich keine Sorgen, selbst wenn die Waage anfangs mehr Gewicht anzeigt als vor dem Training. Muskeln sind nämlich schwerer als Fett – Sie werden sich in Ihrem neuen Body trotzdem besser fühlen.

Aber das ist nicht alles. Wie oft verlieren Sie Ihr Gleichgewicht? Wie oft müssen Sie Ihren Kids spontan nachrennen? Wie oft schleppen Sie Einkäufe und sichten sie mehrfach von A nach B, bis diese endlich verstaut sind? Wie bitte? Was hat das wohl mit der Strandfigur zu tun....?

Nun, mit den äusseren Merkmalen selbiger wenig, aber alle diese Punkte stellen Belastungen dar, die man nirgendwo zu bewältigen gelernt hat. Man macht sie eben. Doch gerade diese sind häufig die Ursache für Rückenbeschwerden. Alltag pur! Um dies zu vermeiden, muss die Kommunikation zwischen den Nerven und Muskeln tadellos funktionieren! Bei mir in der Körperwerkstatt findet Training nie ohne Einbindung so genannter propriozeptiver Übungen statt. Ohnehin lernt ein jeder Klient erst einmal OHNE die Hilfe von Geräten, nämlich nur mit seinem eigenen Körpergewicht, zu trainieren. Damit habe ich schon eingefleischten Bodybuildern die Tränen in die Augen getrieben. Mit Pilates-/Yoga- und Gymnastikübungen stärkt man ideal die tiefliegenden Muskelpartien. Sie sind sehr wichtig, speziell um die Wirbelsäule herum.



Der schönste definierte Körper nutzt nichts, wenn er einen Bandscheibenvorfall (Prolaps) zur Folge hat, weil diese tief liegenden, kleinen Muskeln nicht gestärkt wurden.

Propriozeption (von lateinisch proprius „eigen“ und recipere „aufnehmen“) bezeichnet die Wahrnehmung von Körperbewegung und -lage im Raum bzw. der Lage/Stellung einzelner Körperteile zueinander. Es handelt sich somit um Eigenempfindung. Propriozeptive Reize werden über Propriozeptoren und Interzeptoren vermittelt. Das sind zum Beispiel Mechanorezeptoren, die als sensible Endorgane auf Zustand und Zustandsänderungen des Bewegungs- und Halteapparats ansprechen, aber auch andere Rezeptoren, die Zustand und Zustandsänderung des eigenen Körpers im Raum signalisieren. Geschult wird bei diesem Training die Tiefensensibilität zugleich werden die tief liegenden Muskeln gestärkt. Man kann Alltagsbelastungen besser Stand halten und der Gleichgewichtssinn wird verfeinert. Durch instabile Unterlagen wie Wackelkissen und spielerische Gleichgewichtsübungen werden bei mir in der Körperwerkstatt die propriozeptiven Reize vermittelt. Praktisch dabei: man kann in jedem Alter damit beginnen und ideal auch zu Hause üben. Auch Personen wie Manager, welche viel auf Reisen sind, können in jedem Hotelzimmer trainieren. Wollen jedoch reicht nicht, man muss auch tun, will man Erfolge feiern! Tun Sie es daher mit Begeisterung. Das regt laut Professor Hüther (Hirnforscher) im Mittelhirn übrigens eine Gruppe von Nervenzellen an. An den Enden ihrer Fortsätze schütten sie einen Cocktail neuroplastischer Botenstoffe wie Dopamin, Endorphine oder endogene Opiate aus. Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass die ‚erfolgreichen‘ Nervenzellverbindungen gefestigt werden und neue Verbindungen zu anderen Nervenzellen entstehen – Begeisterung wirkt also wie ein Dünger auf das Gehirn. Dieses bleibt zudem das ganze Leben veränderbar. Das ganze Leben ist ohnehin ständige Veränderung. Was Sie an sich auch verändern, tun Sie es nur für sich – mit Freude. Es lohnt sich. Gerade in den Ferien am Strand. ;-)

Hier, weil es so gut zum Thema passt, mal ein kleiner Schwank aus meinem Erfahrungsschatz. Ich bin ja auch nur ein Mensch.

Seit einiger Zeit habe ich PowerPlate-Stunden als Zusatztraining genommen. Ich weiss, ich weiss, es gibt da einige Kontroversen, aber ich bin ein Fan davon, vorausgesetzt man trainiert unter kompetenter Aufsicht und kombiniert andere Sportarten noch damit. Ausserdem will ich meine Zeit nicht nur zu Hause verbringen, sondern auch einmal unter Leute gehen. Sagt mir neulich meine Trainerin Daniela, sie würde nun ihr Angebot mit Ausdauer (Crosstrainer) und TRX erweitern. „Prima!“ denke ich, bin ja fit, gerade TRX ist ja DAS propriozeptive Training schlechthin, und mache doch einen Termin dafür ab...

So begeben sich also ins Powertraining-Seetal-Studio, damit ich mich auch bald zum Kreise der Wissenden zählen darf. Ich finde mich sogleich in Schlaufen gehangen, akrobatische Bewegungsabläufe in Kombination mit dem Rüttelmeister PowerPlate ausführend, wieder. Bereits nach der ersten Übung tritt zum Anstrengungsschweiss auch noch der Angstschweiss auf die Stirn. Mein Mut schrumpft auf Nanopartikelgrösse. Ich stammle was von einem wichtigen Termin (will ausbüchsen), aber noch vor Satzende fehlt mir die Kraft weiter zu sprechen, denn auch diese Übung (ich nenne sie ‚einbeiniger Hang-over‘) hat's in sich. So komme ich in den vollen Genuss vom TRX-PowerPlate-Kombitraining (das Ä ist Absicht), garniert mit flotten motivationsuntermalenden Äusserungen meiner Trainerin. Mir offenbart sich eine Welt für die es in Wikipedia und Brockhaus sicher noch keinen Ausdruck gibt. Als ich mich nach lächerlichen 20 Minuten vom Gerät schäle, steht Daniela schon, fröhlich die gepflegte Kauleiste präsentierend da, um mir den Slim-Belly-Gurt anzulegen. Wenn schon, denn schon! Von nix kommt nix. Ich bin für jegliche Gegenwehr zu fertig und hieve mich auf den schicken X-Trainer. „Halbe Stunde, auf geht's!“ Halbe Stunde??! Hach, Humor hat sie eben auch noch...

Am Ende fliesst der Schweiss in Strömen und ich fühle mich leichtfüssig wie ein Amboss. Fazit: TRX ist selbst für geübte Propriozeptanden eine Herausforderung. Selbst ein alter Hase auf der Trainingsfläche wie ich darf Grenzerfahrungen machen. Und soll ich Ihnen was verraten? Ich bin begeistert und mache weiter!! An dieser Stelle muss natürlich erwähnt werden, dass auch diese Trainingsform individuell zugeschnitten werden kann – sei es für Anfänger, Fortgeschrittene oder Reha-Personen (dort bedienen sich Physiotherapeuten schon lange der Schlaufentechnik, um Patienten wieder auf die Beine zu stellen).

Man kann das Rad nicht neu erfinden, meine Damen und Herren, es bleibt dabei: Ob Rückenbeschwerden, der Ausgleich muskulärer Defizite, ein sportliches Ziel wie Definition bestimmter Muskelpartien oder tiefenmuskläre Stärkung erfordern nun einmal Geduld und Spucke – also auf geht's in die Körperwerkstatt (wer nicht alleine trainieren mag, schnappt sich wen zur Unterstützung)! Und ja, es wird anstrengend! Und ja, der innere Schweinehund wird rebellieren! Aber wir kündigen ihm, schmeissen ihn raus, denn er zahlt ohnehin nie Miete und frisst uns arm!

Ciao Schweinehund, Hallo Körper,

Willkommen Lebensfreude!!

Oh Yeah!

Info: [www.light-moments.com](http://www.light-moments.com)