

# HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

SEP 2022

Rezept-Tipp



## Meine "5 OFFICE-EXERCISES"

Tolle Videos mit hilfreichen  
Übungen für's Office für einen  
fitten und schmerzfreien Alltag

# Wie dich BEWEGUNG VON SCHMERZEN BEFREIT

*Zwischen Sportskanone und Couch-Potatoe*

zzzz

PREVIEW

*Oktober*

SCHLAF

Warum du auf  
erholsamen  
Schlaf achten  
solltest!



# HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 09/ 2022

## Personal Note:

Der Sommer neigt sich dem Ende zu... Schade!  
Wie heißt es immer so schön: Wenn es am schönsten ist, soll man aufhören.  
Allerdings, muss ich ehrlicherweise zugeben, unsere Natur hat sich eine Abkühlung wirklich verdient und ein paar Regentage kann unsere Natur gut vertragen!

Auch ich habe eine „heiße“ Zeit hinter mir! Ich habe mich wieder so einigen Herausforderungen über dem Sommer hinweg gestellt und bin häufiger außerhalb meiner Komfortzone unterwegs gewesen, als gedacht. Aber es war gut! Mehr als das, denn Wachstum kann nur jenseits der Angst stattfinden. Ich durfte wieder sehr viel lernen, tolle Menschen kennenlernen und viel Unterstützung in meinem Wirken und Tun erfahren. Ein dickes Dankeschön an dieser Stelle!

Auch bin ich stolz auf mich, dass ich meinem inneren Schweinehund mal wieder Paroli bieten und mein regelmäßiges Sportprogramm wieder aufnehmen konnte – Tschakka! Ja, ihr habt richtig gelesen, auch ich kämpfe von Zeit zu Zeit, immer mal wieder, mit ihm. Warum sollte er auch nicht versuchen mir das Leben schwerer zu machen?

Dennoch habe ich es geschafft und fühle mich seither wieder deutlich fitter und wohler in meiner Haut – meine Energie, als auch meine Motivation, sind gestiegen und meine Ausstrahlung hat sich total geändert! Unglaublich, wie viel Gutes Bewegung bewirken kann! Ich bin immer wieder beeindruckt!

Und da sind wir auch schon beim Thema „Bewegung“.



# Gesundheit, Schmerzfreiheit und Wohlbefinden – unser Körper ist für ein Leben mit Bewegung konzipiert

Das Hauptproblem der heutigen Zeit ist, dass wir viel zu viel sitzen und uns somit viel zu wenig bewegen!

Unsere Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, als auch unsere inneren Organe, benötigen Bewegung, damit sie ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sind. Wenn unser Körper das nicht ist, baut er schneller ab, wir werden anfälliger für Krankheiten und erholen uns schlechter von Belastungen.

Eigentlich zeichnen wir Menschen uns durch das Prädikat „Born to run – zum Laufen geboren“ aus. Das wurde uns im Prinzip in die Wiege gelegt, oder anders formuliert, es ist das Erbe unserer Vorfahren – also evolutionär bedingt. Der Steinzeitmensch war täglich wohl 15 –25km unterwegs – zu Fuß! Wir hingegen sind größtenteils zu „Bewegungsmuffeln“ mutiert. Viele kämpfen, mehr oder weniger, erfolglos gegen ihren inneren Schweinehund an und erhielt in der Pandemie zusätzlich Unterstützung von einem, uns allen bekannten, Virus.



Wir wissen ALLE, wie gut uns körperliche Betätigung im Alltag tun würde, aber trotzdem ist die Bequemlichkeit oft größer als die Motivation.

Hier ein paar positive Effekte, die Bewegung auf unseren Körper hat – denn Hoppla: Bewegung und Gesundheit bedingen sich gegenseitig!

## 🦷 Bewegung kräftigt die Muskeln

Muskeln, die wir nicht benutzen, verlieren ihre Kraft. Die Folge sind Verspannungen und Schmerzen, besonders im Rücken. Durch Bewegung können wir diese Symptomatiken lösen und langfristig vermeiden.

## 🦷 Bewegung mobilisiert Gelenke

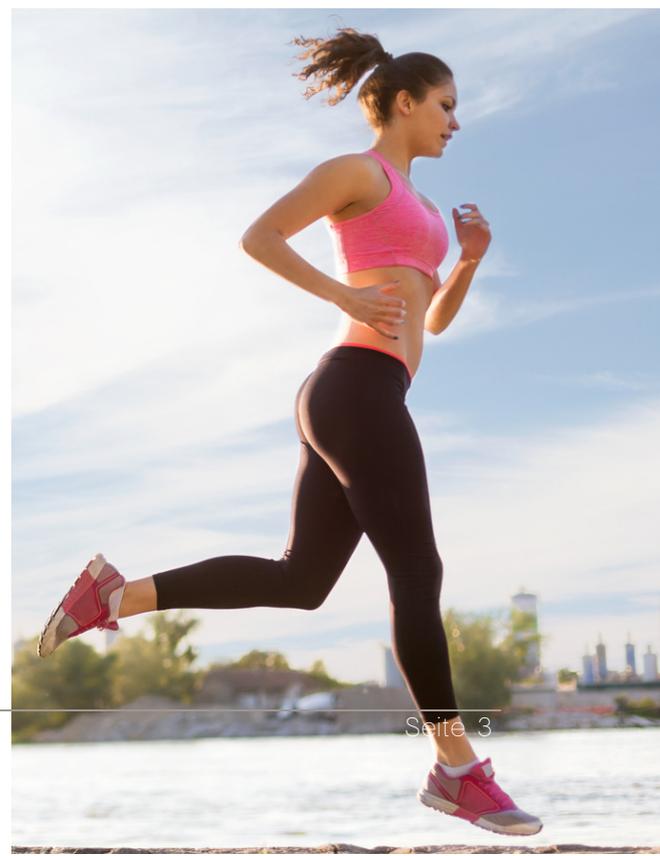
Durch Bewegung werden Gelenke vor Schmerzen und Gelenkerkrankungen, wie Arthrose, bewahrt, der Knorpel ernährt und die Bewegungsfähigkeit erhalten.

## 🦷 Bewegung beugt Krankheit

Die Durchblutung wird beim Sport vermehrt und dadurch Herz-Kreislauf-System gestärkt, welches den Stoffwechsel erhöht und zahlreichen Volkskrankheiten vorgebeugt.

## 🦷 Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus

Glückshormone werden durch regelmäßige Bewegung verstärkt ausgeschüttet, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und Ängste werden reduziert. Die Immunabwehr und die Resilienz gegen Stress werden verbessert.



## WIEVIEL BEWEGUNG AM TAG BRAUCHT DER MENSCH?

Wieviel Bewegung der Mensch benötigt, ist altersabhängig. Hierzu gibt uns die Weltgesundheitsorganisation (WHO) natürlich Empfehlungen:

Kinder und Jugendliche  
(5 bis 17 Jahre)

- Mindestens 60 Minuten Alltagsbewegung pro Tag, z.B. Fahrrad- oder Rollerfahren, Zur-Schule-Laufen
- Außerdem: mind. 3-mal pro Woche schweißtreibend getobt oder trainiert werden, z.B. Fußballspielen oder Seilspringen etc.

Erwachsene  
(18 bis 64 Jahre)

- Mindestens 21 Minuten Bewegung pro Tag (bzw. 150 – 300 Minuten pro Woche), die mäßig anstrengend sind (Bsp: Rasenmähen, Treppensteigen).
- Alternativ: mind. 75 bis 150 Minuten pro Woche schweißtreibende Bewegung wie z.B. Joggen, Walken, Seilspringen etc.
- Außerdem: mind. 2-mal pro Woche Muskelaufbautraining, bei dem alle großen Muskelgruppen des Körpers beansprucht werden.

Senioren  
(ab 65 Jahre)

- Die Empfehlungen für Erwachsene plus zusätzlich 3-mal pro Woche Übungen, die den Gleichgewichtssinn trainieren, z.B. Tai-Chi, Qigong oder Yoga

## **DAS ZIEL IST: SEIN BIOLOGISCHES ALTER NIEDRIG HALTEN**

*Damit meine ich:*

20 Jahre lang 40 bleiben – das klingt doch mal nach einer sinnvollen Challenge!

Mit 2 bis 3 Stunden pro Woche Sport ist dieses Ziel absolut erreichbar! Dabei ist es EGAL, ob es durch Laufen, Radfahren oder Schwimmen erzielt wird! Wer mäßig, aber regelmäßig Sport treibt, seine körperlichen Grenzen kennt und akzeptiert, hat den größten Gewinn für sein eigenes Wohlbefinden.

## **MIT BEWEGUNG SCHMERZEN VORBEUGEN: WIE GEHT DAS?**

Durch konsequente körperliche Aktivität im Alltag, kannst Du nicht nur gesund bleiben, sondern auch Schmerzen vorbeugen.

Die meisten von uns üben ihren Beruf im Sitzen aus, da wir die meiste Zeit am Computer oder in Besprechungen sitzen. Das schwächt allerdings unsere Rückenmuskulatur und deshalb ist körperliche Aktivität da A und O, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

Die folgenden Trainingsmöglichkeiten beugen nachgewiesenen Rückenschmerzen vor:

### **Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen**

Du trainierst die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur, ergänzt regelmäßiges Ausdauertraining und rundest dein Training mit Dehnübungen für die Waden-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur ab.

### **Yoga**

Körper- und Atemübungen entspannen Körper und Geist, Verspannungen und Blockaden werden gelöst, Beweglichkeit und Spannkraft gefördert.



## Pilates

Ist ein systematisches Ganzkörpertraining, welches zu einer aufrechten Körperhaltung beiträgt und somit Rückenproblemen vorbeugt.

## Tai-Chi

Die Rückenmuskulatur wird durch den mediativen Kampfsport entspannt und gestärkt, die Körperwahrnehmung erhöht und somit Haltungsfelder korrigiert.

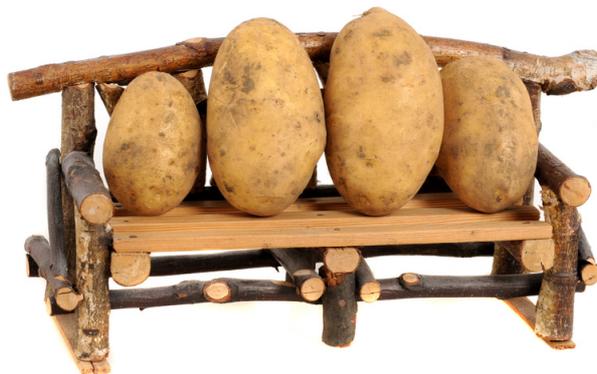
Fange am besten gleich an und suche Dir eine Sportart, die Dir Spaß macht! Falls Du bereits körperliche Beschwerden hast, frage Deinen Arzt, welche Sportart für Dich geeignet ist oder ob Du erstmal mit Physiotherapie starten solltest.

Hauptsache, Du tastest Dich langsam an neue Bewegungsmuster heran und wirst **AKTIV!**

Das Zauberwort heißt wie so oft: **TUN!**

## **MANCHMAL IST WENIGER MEHR – UND AUCH WENIG KANN VIEL HELFEN!**

Ich möchte aus Dir keine Sportskanone machen, aber falls Du bislang ein „Couchpotato“ Leben geführt hast, dann sollte das am Ende dieser online Ausgabe beendet sein! Dein neues aktives Leben beginnt – denn es gibt einiges zwischen Sportskanone und Couchpotato!



Jeder Schritt, jede Dehnung, jede Beuge und jede An- und Entspannung des Muskels zählen!

Studien belegen es immer wieder, dass bereits regelmäßiges, flottes Spaziergehen wirksam gegen Rückenschmerzen sein kann!

Hier sind meine 5 Tipps für mehr Bewegung im Alltag:



Rolltreppen und Fahrstühle sind TABU!



Fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit oder parke Dein Auto auf den weitgelegensten Parkplatz zu deinem Arbeitsplatz, so dass Du den weitesten Weg zurück legen musst.



Nutze Telefonate, um aufzustehen und umherzulaufen.



Lege Pausen während der Arbeitszeit ein – lockere Deine Muskeln, recke und strecke Dich, gehe spazieren.



Verharre nicht länger als 20 Minuten in einer Arbeitshaltung – verändere stetig deine Position und Haltung.

## JETZT MÖCHTE ICH DIR NOCH EIN GESCHENK MACHEN

Ich möchte Dir 3 von meine sogenannten „Five Office-Exercises“ schenken!

Das sind 5 kleine Übungen, bei denen jede Übung eine andere Muskelgruppe anspricht. Jede Übung dauert max. 3 Minuten und arbeitet mit der maximalen Kraft bishin zur Erschöpfung des jeweiligen Muskels. Da die Übungen kurz und knackig sind, kommst Du auch nicht ins Schwitzen, denn dazu benötigt unser Kreislauf ein paar Minuten länger. Nach einem Meeting, spätestens aber nach 90 Minuten Arbeitszeit, absolviere ich beispielsweise eine Übung. Kleine Pausen sind wichtig!

Mit diesen kleinen, kurzen Übungen kannst Du Arbeit und Bewegung vereinen und hast somit am Ende des Arbeitstages schon die unterschiedlichen Muskelgruppen trainiert. Es sind 15 Minuten am Tag und ich garantiere Dir, wenn Du diese Übungen 4 Wochen an 5 Tagen machst, spürst Du eine Veränderung. Über diesen Bottom kommst Du zum Video:



„Five Office-Exercises!“



Ich selbst habe 2 Pakete à 5 Übungen, zwischen denen ich von Woche zu Woche wechsle. Falls Du Interesse hast und mehr Tipps und Anregungen von mir möchtest – vereinbare einen Termin mit mir!



Lass' uns sprechen!



Natürlich gibt es in meinen Programmen noch mehr Workouts, allerdings deutlich länger und nur mit Sportbekleidung ausführbar.

Falls Du hieran interessiert bist, lass mir bitte eine persönliche Nachricht, mit dem Betreff "Workouts", auf folgende E-Mail Adresse zukommen:

[Info@claudia-edelmann.com](mailto:Info@claudia-edelmann.com)



# Rezept-Tipp für September

## AVOCADO-MANGO-SMOOTHIE MIT ROSENWASSER

### ZUTATEN

1 reife Avocado  
4-6 Blätter Minze  
½ reife Mango  
3 EL Rosenwasser  
250ml Apfelsaft  
Vanille nach Geschmack  
250ml stilles Mineralwasser



Quelle: [www.parkschloessenblog.de](http://www.parkschloessenblog.de)

### ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Mango schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Je nach Geschmack kann nun noch Agavendicksaft, Kokoszucker oder brauner Zucker hinzugefügt werden.

Prost!

# Preview...

In der kommenden Ausgabe geht es um ein sehr wichtiges Thema: Schlaf oder, besser gesagt, Schlafstörungen.



Wie wichtig ein erholsamer Schlaf ist, wird leider immer wieder unterschätzt. Alleine in Deutschland leiden bereits Millionen von Menschen darunter. Sie liegen stundenlang wach, weil sie nicht einschlafen oder nicht durchschlafen können. Am nächsten Tag fühlen sich abgeschlagen, völlig erschöpft und werden von Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Leistungsminderung gequält. Was viele unterschätzen, sind die gravierenden Folgen, die daraus resultieren – das Herzinfarkt als auch das Diabetes mellitus Risiko erhöht sich, nur um zwei Beispiele zu nennen.

IFolgenden Fragen möchte ich mich in der Oktober Ausgabe widmen:

- 🍃 Warum ist Schlaf so wichtig?
- 🍃 Welche Formen von Schlafstörungen gibt es?
- 🍃 Welche Folgen haben sie und was können wir tun?

Gerne möchte ich Dich auch wieder ermuntern, mir Deine Themenvorschläge zuzusenden. Ich greife diese sehr gerne auf und mache sie zum Thema in der Gesundheits-POST.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung!

Deine Claudia