



VITAL-LETTER

für interessierte
Menschen

Januar 2014



Sue & Rolf Rado
Power of Vision
Kriesbachstrasse 84
CH-8600 Dübendorf
Tel. +41-44-821 90 68
info@lperfolg.ch
info@powerofvision.ch

News – Infos – Ideen – Denkanstösse – Tipps

2014
2014
2014

Wir wünschen alles Gute, viel Glück und Erfolg für das neue Jahr!

Hier die neuesten Infos & Inputs - wir wünschen viele Erkenntnisse und Freude beim Lesen ☺ Und wie immer darf unser Vitalletter gerne an andere interessierte Personen weitergeleitet werden.

**Denkanstoss:
Nicht so tragisch, denn bald ist Ostern.... ☺**



ANLÄSSE: Valtreffen Januar 2014 - Thema Menopause

Viele von Euch kennen unsere Valtreffen bereits – hier sind alle Gesundheits-Interessierten herzlich eingeladen in lockerer Art und Weise von Werner Hänni und Ursula Leuthold (Naturarzt, Psychologin & Autorin) in die vielen Geheimnisse unseres Körpers eingeweiht zu werden. Die nächsten Valtreffen zum Thema Wechseljahre finden wie folgt statt:

- . 15.01.2014 – 20:00 – Dübendorf
- . 17.01.2014 – 19:30 – Ramlinsburg

Interessierte melden sich bitte bei uns oder bei der Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.

ANLÄSSE: Infos Stoffwechselkur in Dübendorf, 21.01.2014

Endlich das Wunschgewicht ohne Hungern, ohne Jo-Jo-Effekt!

Gerade zum Jahresbeginn nehmen sich viele den Vorsatz, in Sachen Gesundheit, Fitness und Gewicht etwas zu unternehmen:

Übergewicht ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt und teilweise schon Jahre oder Jahrzehnte plagt. Viele sind frustriert, weil bisher nichts funktioniert.

Vor einiger Zeit haben wir eine Methode kennen gelernt, die uns – und viele unserer Freunde, Freundinnen, Partner und Partnerinnen vollkommen begeistert! Eine Stoffwechselkur, die wirklich funktioniert: Abnehmen und Fett verbrennen genau da, wo man will – und zwar ohne zu hungern und ohne Jo-Jo-Effekt – dies dank Umstellung des Stoffwechsels! Bis jetzt war die Methode bei Prominenten bekannt: Dafür war der Aufenthalt in einer Klinik und die Investition einiger Tausend \$ / € / CHF notwendig.

Ob es sich um "Körpertuning" handelt, wo es darum geht, gewisse "Pölsterchen" zum Verschwinden zu bringen – oder ob es um erhebliche Gewichtsreduktion geht – es funktioniert nachhaltig und nachweislich! Und dies wirklich ohne Hunger zu leiden – und man fühlt sich super dabei! Eine aufwändige Analyse ist dazu nicht notwendig, es ist wirklich simpel und einfach.

Möchten Sie wissen, wie und warum das funktioniert? An diesen Info-Abenden werden wir Erfahrungsberichte schildern, die genaue Vorgehensweise aufzeigen und Fragen beantworten. Sie sind herzlich willkommen!

Der nächste Info-Abend in Dübendorf findet am 21. Januar 2014 statt.

Wir werden im 2014 mindestens 1 x pro Monat eine Info durchführen. Interessierte melden sich bitte bei uns oder bei der Person, die Ihnen diesen Vitalletter zugestellt hat.

ANLÄSSE: Kick-Off 16.02.2013, Regensdorf

Aufgrund der grossen Nachfrage, wird nun auch ein Anlass in der Schweiz durchgeführt. Sprecher ist Jörg Löhr! <http://www.joerg-loehr.com/ueberuns/joerg-loehr/>

Der Anlass ist – wie zu erwarten war – bereits ausgebucht. Interessierte können sich aber auf eine Warteliste setzen lassen (es tauchen immer wieder Tickets auf) – bitte bei uns melden.



GESUNDHEIT: Bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Touren!

Ein interessanter Artikel zu diesem Thema finden Sie im Anhang.

GESUNDHEIT: Sport & Fitness im Alltag – in den eigenen vier Wänden

Wenn wir schon beim Stoffwechsel sind, dann wäre Sport eine der Möglichkeiten, den Stoffwechsel auf Touren zu bringen.

Einen entsprechenden Artikel zu diesem Thema finden Sie im Anhang.

GESUNDHEIT:

Vielleicht ist auch das ein spannender Link, den wir von Christian S. bekommen haben – uns hat es nicht überrascht – ist aber sicher wichtig für viele, diese Info zu haben – und sich dann selber eine Meinung zu bilden:

<http://deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/2013/10/27/chemotherapie-das-falsche-versprechen-der-heilung-vom-krebs/>

PERSÖNLICH / VORSÄTZE: Wie Sie Vorsätze wirklich in die Tat umsetzen!

Haben Sie sich auch schon Vorsätze gemacht und anschliessend nicht in die Tat umgesetzt? Dann geht es Ihnen so, wie über 90% der Menschen.

Im Anhang finden Sie eine detaillierte Anleitung zur Umsetzung von Vorsätzen – viel Erfolg ☺

PERSÖNLICH / GELD: Robert T. Kiyosaki...

Per Zufall sind uns wieder die Bücher in die Hände gekommen von Robert Kiyosaki. Da hat es sehr spannende Hinweise drin, die einem die Augen öffnen. Ein guter Anfang (und ein sehr unterhaltsames Buch) ist „Rich Dad, Poor Dad“ (ISBN 987-3-442-217-6). Wenn wir die Grundüberlegung daraus unseren Jungen mitgeben würden...wow!

PERSÖNLICH / GELD:

Für viele Menschen ist Geld – insbesondere am Jahresanfang bei den guten Vorsätzen – ein Thema. Dazu ein Tipp:

Denke nicht daran, dass dir Geld fehlt, sondern daran, dass Geld im Überfluss vorhanden ist. Konzentriere dich auf diese Tatsache – Geld ist vorhanden – wieviel ist zweitrangig! Nimm Geld mit Liebe und Freude an – und trenne dich leichten Herzens von ihm – sei nicht geizig. Je mehr du „knauserst“, desto weniger wirst du bekommen. Kümmere dich um Geld, dann wird das Geld dich gern haben und zu dir kommen – du weisst, dass schon bald genug Geld vorhanden sein wird. Probieren Sie es aus, und sehen Sie selbst, was geschieht.

Hi hi – heute schon geschmunzelt...?

Ein Mann in einem Heissluftballon hat die Orientierung verloren. Er geht tiefer und sieht eine Frau am Boden. Er sinkt noch weiter ab und ruft:

„Entschuldigung, können Sie mir helfen? Ich habe einem Freund versprochen, ihn vor einer Stunde zu treffen, und ich weiss nicht wo ich bin“

Die Frau am Boden antwortet: Sie sind in einem Heissluftballon in ungefähr 10m Höhe über Grund. Sie befinden sich auf dem 49. Grad, 28 Minuten und 11 Sekunden nördlicher Breite und 8. Grad, 28 Minuten und 58 Sekunden östlicher Länge.“

„Sie müssen Ingenieurin sein“ sagt der Ballonfahrer.

„Bin ich“, antwortet die Frau, „woher wissen Sie das?“

„Nun“, sagt der Ballonfahrer, „alles was sie mir sagten ist technisch korrekt, aber ich habe keine Ahnung, was ich mit Ihren Informationen anfangen soll, und Fakt ist, dass ich immer noch nicht weiss, wo ich bin. Offen gesagt, waren Sie keine grosse Hilfe. Sie haben höchstens meine Reise noch weiter verzögert.“

Die Frau antwortet: „Sie müssen im Management tätig sein.“

„Ja“, antwortet der Ballonfahrer, „aber woher wissen Sie das?“

„Nun“, sagt die Frau, „Sie wissen weder wo Sie sind, noch wohin Sie fahren. Sie sind aufgrund einer Menge heisser Luft in Ihre jetzige Position gekommen. Sie haben ein Versprechen gemacht, von dem Sie keine Ahnung haben, wie Sie es einhalten können und erwarten von den Leuten unter Ihnen, dass sie Ihre Probleme lösen. Tatsache ist, dass Sie nun in der gleichen Lage sind, wie vor unserem Treffen, aber merkwürdigerweise bin ich jetzt irgendwie schuld!“

Be the best you can be

Erinnerst Du Dich an die Geschichte mit dem Seestern...? Und – hast Du im 2013 häufig einen Unterschied im Leben von anderen gemacht....?

Wir wünschen es Dir von Herzen und hoffen,
dass Du auch sonst ein ganz spezielles 2013 erleben durftest –
und Deinen Zielen und Deiner persönlichen Vision
einen grossen Schritt näher gekommen bist!

Be the best you can be!

Es geht nicht darum, uns mit anderen zu vergleichen oder zu messen und krampfhaft zu versuchen, überall der Beste zu sein. Es geht darum, den ganz persönlichen, eigenen Weg zu gehen – und dort das Beste zu geben bzw. der Beste zu sein, zu dem wir in diesem Moment fähig sind. Machen wir das konsequent – können wir Ende 2014 sicher sehr zufrieden mit uns selber sein! So wünschen wir Dir fürs 2014, dass Du Dich möglichst oft in Richtung Deiner Ziele bewegst – und dabei der / die Beste bist, der/die Du sein kannst! Die Welt wartet auf Dich, Deine Talente und allem, was DU zu geben hast!

Wir danken allen für die spannende Zeit, die wir im 2013 mit Euch erleben durften – und freuen uns auf viele Fortsetzungen im 2014!

Sue & Rolf

Dieser Vitalletter – und alle bisher erschienenen Letters – sind auf unserer Webpage zum Downloaden abgelegt: <http://www.axios.ch/newsletter/Vital>

☺ **Herzliche Grüsse und bis bald!**



Sue & Rolf Rado

Fragen, Inputs, Anregungen, etc., sind wie immer willkommen!

Wie Sie Vorsätze wirklich in die Tat umsetzen

Ist es wirklich Ihr Wunsch?

Überlegen Sie sich genau, was für Vorsätze Sie sich nehmen. Sind es wirklich Ihre Vorsätze? Wenn Sie sich beispielsweise vornehmen, ab nächstem Jahr mit dem Rauchen aufzuhören, dann muss es Ihr innerer Wunsch sein. Wenn sie jemandem zuliebe mit Rauchen aufhören wollen, dem Partner, der Partnerin zuliebe oder weil der Arzt meint: „Es wäre noch gut, wenn Sie aufhören zu Rauchen“, etc., vergessen Sie es. Das wird nie klappen! Dann stehen Sie besser dazu, „ich weiss, es ist ungesund, aber ich bin im Moment nicht bereit mit dem Rauchen aufzuhören“. In diesem Falle müssen Sie weder argumentieren, noch sich rechtfertigen, es ist nun mal einfach so.

Weshalb ist es Ihr Wunsch?

Überlegen Sie sich genau, weshalb es Ihr Wunsch ist. Wenn Sie beispielsweise eine Sprache erlernen wollen, muss dies ein tieferer Grund haben. Wenn Sie sich sagen: „Es ist für die Zukunft cool, wenn man Chinesisch spricht“, ist dies eine recht oberflächliche Angelegenheit, die zum Scheitern verurteilt ist. Sie werden sich die notwendige Zeit nicht nehmen. Sie wollen in zwei Jahren für Ihren Arbeitgeber nach China, dann ist dies ein handfester Grund, der Sie animieren, die notwendigen Schritte zu unternehmen.

Aber auch hier gilt: Ist es wirklich Ihr Wunsch? Wenn Ihre Chefin der Ansicht ist, dass Sie in zwei Jahren nach China versetzt werden sollten, Sie das aber nicht wirklich wollen, wird auch das nicht funktionieren und Sie werden bald genügend Ausreden haben, weshalb gerade heute der Zeitpunkt um Chinesisch zu lernen, ungünstig ist.

Erstellen Sie einen realistischen Plan

Wenn Sie sich Ihre Vorhaben gründlich überlegt haben und die oben gestellten Fragen durchgegangen sind, ist es Zeit für einen realistischen Plan. Um bei den Sprachen zu bleiben: Wenn Sie finden: „Ab nächstem Jahr lerne ich Fremdsprachen, ich starte mal mit Französisch, Italienisch und Spanisch“, dann gehört das ins Land der Träume. Eine Sprache wird Sie genügend auslasten.

Ein weiterer Punkt bei der Planung ist, dass Sie sich überlegen, was denn täglich oder wöchentlich überhaupt möglich ist. Wenn Sie sich vornehmen, täglich zwei Stunden Sprachen zu lernen, dann ist das schlicht unrealistisch, es sei denn, Sie nehmen sich eine Auszeit oder reduzieren Ihr Arbeitspensum. Im normalen Arbeitsalltag, wenn alles so weiter läuft wie bisher, wird eine halbe Stunde eher realistisch sein.

Überlegen Sie sich auch, wann, also zu welcher Tageszeit Sie was machen. Wenn Sie abends nach dem Arbeiten jeweils todmüde sind, dann ist Lernen kaum ideal. Da wäre der Vorsatz Sport zu treiben eher angesagt. Aber Vorsicht: Sie könnten sich nun natürlich vornehmen, abends nach dem Arbeiten zuerst eine halbe Stunde joggen um anschliessend fit zum Lernen zu sein und dann die halbe Stunde Sprachtraining einzuplanen. Da lauert schon wieder die Gefahr, dass dies zu viel ist, Sie sich übernehmen und diese gute Stunden nicht einzuhalten ist.

Auch der Zeitpunkt ist wichtig. Wenn Sie einen hektischen Job haben und Sie wissen genau, dass Sie abends nie aus dem Büro kommen (dies ist ein anderes Thema, dass genauer untersucht werden müsste – aber lassen wir das für den Moment), dann ist es nicht sinnvoll, seine Vorhaben auf den Abend zu verlegen. Da wäre eine halbe Stunde früher aufstehen eher angesagt. Sie wissen selbst am besten, zu welcher Tages- oder Nachtzeit Sie für was fit sind. Werden Sie sich hier Ihrer persönlichen inneren Uhr bewusst, finden Sie heraus, welcher Typ Sie sind (Morgentyp, Mittagstyp, Abendtyp, Nachttyp) und planen Sie danach.

Wenn Sie eine realistische Planung erstellt haben, können Sie die langfristige Planung in Angriff nehmen. Bis wann wollen Sie was erreicht haben? Beispiel Joggen: Bis in drei Monaten über 20 Minuten ohne Pause joggen, bis in sechs Monaten eine Stunde ohne Pause, bis in einem Jahr Teilnahme an einem Volkslauf über 10 Kilometern, etc. Auch hier gilt es, realistisch zu bleiben. Lieber von den Vorschritten überrascht sein, als Frustration vorprogrammieren.

Meilensteine setzen und feiern

Abgeleitet von der langfristigen Planung können Sie nun Meilensteine setzen. Meilensteine sind Ereignisse, die für Sie einen wirklichen Erfolg bedeuten. Erfolgreich den ersten Volkslauf absolviert haben, sechs Monate ohne Zigaretten, aus dem Flugzeug steigen und sich in der Fremdsprache unterhalten zu können, eine Prüfung abgelegt zu haben oder Sie haben sich in fünf Monaten schon so daran gewöhnt, dass Sie ohne tägliches Joggen nicht sein können, usw. usf. Planen Sie schon heute, wie Sie die Meilensteine feiern wollen. Es muss ja nichts Grosses oder Kostspieliges sein, aber feiern Sie, seien Sie sich das wert!

Verinnerlichen und Verankern

Nun geht es darum, alles im Unterbewusstsein zu verankern, damit uns das Unterbewusstsein auch unterstützt. Zuerst müssen Sie sich das Ziel vor Augen halten. Werden Sie sich klar darüber, was Sie sehen, fühlen und hören, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Hören Sie die Komplimente, die Sie erhalten, wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, sehen Sie sich vor sich, wie sie mit Ihrem Wunschgewicht aussehen und fühlen Sie, wie gut sich das anfühlt. Oder fühlen Sie, wie stolz dass Sie sind, wenn Sie die neue Fremdsprache beherrschen, hören Sie, wie Sie in der Chinesischen Niederlassung an einem Meeting teilnehmen und sehen Sie sich, wie sie sich mit den Kollegen und Kolleginnen in China unterhalten und die Freizeit verbringen. Malen Sie sich diese Situationen lebhaft und farbig aus! Hier dürfen Sie nun gerne etwas übertreiben. Die Ziele müssen wirklich lohnenswert sein!

Das Verankern und Verinnerlichen: Nun begeben Sie sich in einen entspannten Zustand, schliessen die Augen und begeben sich vor dem inneren Auge in diese Ziel-Situation. Sehen, hören und fühlen Sie, wie gut das tut, sich im Ziel zu sehen, geniessen Sie diese Situationen, sehen Sie sich selbst in den Bildern. Wiederholen Sie dieses verinnerlichen täglich zweimal für ca. drei Wochen, dann ist das Ziel verankert.

Wenn Sie darüber sprechen, sprechen Sie bestimmt. Etwa so: „Ich kann kaum warten, in zwei Jahren nach China versetzt zu werden“, „in einem Jahr, werde ich am Silvesterlauf teilnehmen“, „in drei Monaten habe ich mein Idealgewicht erreicht, dann werde ich diese Hosen wieder tragen“.

Sprechen Sie nie in der Möglichkeitsform, also etwa „ich werde mal schauen, ob ich am Silvesterlauf teilnehmen werde“, „ich werde mal versuchen, mit Rauchen aufzuhören“, „vielleicht werde ich dann mal eine Tauchschule gründen, Fremdsprachen waren aber noch nie meine Stärke“. In diesen Sätzen ist das Versagen schon eingebaut. Hören Sie sich die Unterschiede an, wie viel mehr Kraft in den bestimmten Aussagen steckt.

Rückschläge

Trotz aller Vorbereitung kann es mal vorkommen, dass Sie rückfällig werden, der innere Schweinehund stärker ist. Seien Sie deswegen nicht frustriert und machen Sie sich keine Vorwürfe, denn diese helfen Ihnen nicht weiter, im Gegenteil, denn Sie verankern im Unterbewusstsein nur die Botschaft des Versagens. Nehmen Sie es locker aber schauen Sie dazu, dass der Rückfall nicht zur Normalität wird. Steigen Sie nochmals beim Punkt „verinnerlichen und verankern“ ein und arbeiten Sie nach Plan weiter.

Ernährung



Bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Touren!

In jeder längeren Unterhaltung über Ernährung und Fitness fällt über kurz oder lang das Stichwort „Stoffwechsel“. Aber wissen Sie wirklich, was damit eigentlich gemeint ist?

Der Stoffwechsel umfasst die lebenswichtigen Vorgänge in unserem Körper. Die Aufrechterhaltung dieser Vorgänge verbraucht Energie. Diese Energie erzeugt der Körper durch die Verbrennung von Kalorien. Der sogenannte Grundumsatz steht für die Anzahl an Kalorien, die Sie im Ruhezustand verbrennen.

Das klingt kompliziert, ist aber eigentlich ganz einfach. Stellen Sie sich den Umsatz einfach als die Menge an Energie (Kalorien) vor, die Ihr Körper benötigt, um funktionieren zu können. Je aktiver Sie sind, desto mehr Energie benötigen Sie. Wer körperlich aktiv ist, muss seinem Körper also entsprechend mehr Energie zuführen. Umgekehrt gilt: Wer sich wenig bewegt, braucht auch weniger Kalorien. Wenn Sie mehr Kalorien aufnehmen, als Ihr Körper braucht, wird der Überschuss als Fett abgelagert.

Ihr Stoffwechsel wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, von den Genen bis zum Geschlecht. Er ist jedoch nicht unveränderlich vorgegeben. Mit ein paar Tipps und Tricks lässt sich der Stoffwechsel anheizen, damit Sie abnehmen und gesünder werden.

Am einfachsten und wirkungsvollsten sind dabei zwei Maßnahmen: Achten Sie auf Ihre Ernährung, und integrieren Sie regelmäßige körperliche Bewegung in Ihren Alltag.

Wenn Ihre Ernährung übermäßig viel Fett und Zucker enthält, bremsen Sie damit Ihren Stoffwechsel. Und wenn der Stoffwechsel durch unausgewogene Ernährung verlangsamt wird, hat das gleich zwei Folgen. Erstens kostet die Verwertung mehr Kraft als bei gesünderer, fettarmer Ernährung, und zweitens wird sie durch den verlangsamt Stoffwechsel erschwert.

Vielleicht glauben Sie nun, dass es besser wäre, weniger zu essen. Wer zu viel isst, sollte natürlich die Nahrungsaufnahme reduzieren. Wie immer kommt es jedoch auf Mäßigung an. Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, verlangsamt das ebenfalls den Stoffwechsel.

Ihr Körper kann nicht unterscheiden, ob Sie eine Mahlzeit auslassen, weil Sie abnehmen möchten, oder ob die Lebensmittel knapp geworden sind. Sie glauben vielleicht, dass Sie gut auf die Kalorien für das Frühstück verzichten können, aber Sie signalisieren Ihrem Körper damit, dass eine Hungersnot ausgebrochen ist. Um Kräfte zu sparen, wird der Stoffwechsel dann stark verlangsamt. Und das bedeutet, dass die Kalorien aus der nächsten Mahlzeit noch schwieriger abzubauen sind. Schlimmer noch: Je größer Ihr Hunger, umso eher greifen Sie zu ungesunden Fertiggerichten. So entsteht ein Teufelskreis.

Oft erweisen sich vier oder fünf kleinere, über den Tag verteilte Mahlzeiten als optimal für einen guten Stoffwechsel. Es gibt keine Regel, die auf alle Menschen zutrifft, daher kann es durchaus sein, dass Ihr Stoffwechsel bei den traditionellen drei Mahlzeiten pro Tag am besten funktioniert. Grundsätzlich gilt jedoch, dass eine fett- und zuckerlastige Ernährung den Stoffwechsel verlangsamt und dass gesunde Nahrungsmittel wie frisches Obst und Gemüse, magere Proteinquellen und gesunde Fette den Stoffwechsel auf Touren bringen. (Gut sind also Fisch und Fischöl, Oliven und Olivenöl oder Avocados – aber meiden Sie die Öle von Warmwetterpflanzen, die viele Omega-6-Fette enthalten).

Die richtige Ernährung ist wirklich wichtig für den Stoffwechsel. Am wirkungsvollsten regen

Sie Ihren Stoffwechsel jedoch mit körperlicher Betätigung an. Dabei verbrennen Sie nicht nur gezielt Kalorien, sondern bauen auch straffe Muskelmasse auf. Und je mehr straffe Muskelmasse Sie haben, umso mehr Kalorien verbrennen Sie – das gilt selbst im Ruhezustand!

Der zusätzliche Kalorienverbrauch endet nicht, sobald Sie das Fitnessstudio verlassen. Je mehr Sie sich betätigen, umso mehr straffe Muskelmasse bauen Sie auf und umso mehr Kalorien verbrennen Sie. So hat die Fitness kumulative und langfristige positive Auswirkungen auf Ihren Grundumsatz.

Optimal für den Stoffwechsel ist eine Kombination aus Krafttraining und Herz-Kreislauf-Training. Das Herz-Kreislauf-Training ist das Feuer für Ihren Stoffwechsel, und das Krafttraining ist Benzin für dieses Feuer. Untersuchungen haben ergeben, dass schon wenige Kilo straffe Muskelmasse mehr den Kalorienverbrauch beim Herz-Kreislauf-Training deutlich erhöhen.

Und je schneller ihr Stoffwechsel arbeitet, umso einfacher ist es, ein gesundes Gewicht zu behalten. Die Kombination aus gesunder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Betätigung ist der schnellste, einfachste und beste Weg zu einem effektiven Stoffwechsel. ●

Fitness



Fitness in den eigenen vier Wänden

Es kostet Zeit und Energie, regelmäßige körperliche Betätigung in den Alltag zu integrieren. Gerade in der Weihnachtszeit kann das eine echte Herausforderung darstellen. Die Tage sind kurz, und die Minustemperaturen sind abschreckend. Wenn Sie sich auf den Frühling freuen, um endlich wieder aktiv zu werden und abzunehmen, was Sie im Winter zugenommen haben, sollten Sie diese einfachen Übungen ausprobieren, mit denen Sie Kalorien verbrennen, die Stimmung aufhellen und sich wieder in Form bringen – selbst wenn draußen tiefer Schnee liegt.

Auf DVD und im Internet gibt es zahlreiche Fitnessprogramme mit Übungen, die Sie im Wohnzimmer absolvieren können. Die Auswahl ist so groß, dass Ihnen bestimmt nicht langweilig wird. Suchen Sie einfach im Internet nach Aerobic-Videos, Tanzanleitungen, Yoga-Unterricht usw. Sie brauchen dazu nur ein wenig Platz und einen Laptop-Computer.

Damit Sie Ihr Fitnessprogramm das ganze Jahr über durchhalten, ist es wichtig, Aktivitäten zu finden, die Ihnen Spaß machen. Wenn Sie sich erst groß überwinden müssen, werden Sie auch nicht lange durchhalten. Fitness-DVDs gibt es in der Stadtbücherei, und ein paar Minuten im Internet reichen bereits aus, um jedes nur denkbare Fitnessprogramm zu finden.

Falls Sie Ihr Training nicht vom Bildschirm abgucken möchten, können Sie auf eine Vielzahl von Übungen für Stubenhocker zurückgreifen. Hampelmann und Liegestütz, Bein- und Bauchmuskelübungen: Es herrscht kein Mangel an althergebrachter Gymnastik, mit der Menschen sich seit Jahrhunderten fit halten. Und weil Sie dazu kaum Platz brauchen, lassen diese Übungen sich problemlos im Wohnzimmer absolvieren.

Am wirkungsvollsten sind sie, wenn Sie sie kombinieren. Ein gutes Programm wäre

beispielsweise zehn Hampelmänner, zehn Kniebeugen, fünf Liegestütze, zehn Beinübungen und zehn Bauchmuskelübungen. Wiederholen Sie das Ganze nach einer kurzen Pause. Wenn Sie dieses oder ein vergleichbares Programm vier bis fünf Mal in Folge absolviert haben, fühlen Sie sich bestimmt wie im Fitnessstudio!

Wenn Sie eine Treppe haben, können Sie darauf hervorragend Ihre Beinmuskeln trainieren und Kalorien verbrennen. Achten Sie dabei jedoch auf die Sicherheit – und auf Mitbewohner, die vorbei möchten!

Auch Tanzen ist ein ganz hervorragendes Fitnessstraining, für das Sie nicht aus dem Haus müssen. Ob allein oder zu zweit: Drehen Sie die Musik auf und tanzen Sie! Zwanzig bis dreißig Minuten sind ein gutes Herz-Kreislauf-Training, das Ihre Beinmuskeln in Form bringt, Kalorien verbrennt und Ihnen gute Laune beschert. Tanzen macht auch gemeinsam Spaß. Verabreden Sie sich doch mit Freunden, die ebenfalls Lust dazu haben.

Auch Seilspringen oder Übungen mit kleinen Hanteln lassen sich im Zimmer durchführen. Das Zubehör ist nicht teuer und im Sporthandel erhältlich. Sie können aber auch kreativ werden und Ihr Zubehör selbst basteln. Konservendosen eignen sich ebenso als

Hantelersatz wie Plastikflaschen mit Schraubverschluss, die Sie mit Wasser füllen können. Stabile Stühle und Tische lassen sich für Dehnübungen nutzen. Ein alter Katalog kann für Treppenübungen genutzt werden. Sehen Sie sich um: Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sport hat so viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, dass es einfach keine Ausreden geben darf. Nach Aussage der Weltgesundheitsorganisation reichen schon 30 Minuten moderates Training an mehreren Tagen pro Woche aus, um Herzerkrankungen vorzubeugen, das Risiko von Hüftfrakturen zu senken und besser mit Schmerzen umzugehen. Außerdem neigen sportlich aktive Kinder seltener zu Gewalt und Drogenkonsum. Regelmäßige körperliche Bewegung tut jedem Menschen jeden Alters gut. Winterschlaf gibt es nicht. Werden Sie kreativ und aktiv, und Sie ernten ungeahnte Vorteile für Ihre körperliche und geistige Gesundheit. ●