

WIE STEHT'S UM IHRE KÖRPERHALTUNG? IST IHNEN IMMER BEWUSST, WIE SIE STEHEN ODER SITZEN? EINE GUTE HALTUNG IST NICHT NUR FÜR DEN KÖRPER EIN PLUSPUNKT, SONDERN ÜBERTRÄGT SICH AUSSERDEM AUF DIE INNERE EINSTELLUNG UND DAS SELBSTBEWUSSTSEIN. AUCH DIE TATSACHE, WIE SIE DURCH DEN ALLTAG GEHEN – OB LEICHTFÜSSIG UND DYNAMISCH ODER SCHWERFÄLLIG UND UNGELENK –, WIRD DURCH UNSERE HALTUNG BEEINFLUSST. WIE SIE SPIELEND LEICHT IHRE HALTUNG VERBESSERN UND BEWEGLICHER WERDEN KÖNNEN? WIR HABEN DIE ANTWORTEN.

TEXT URSULA HOLZINGER

Alles easy?
Spielend leicht
zu einer besseren
Haltung



„G eh nicht so krumm!“, habe ich immer noch meine Mutter in den Ohren, wie sie es mir als Kind und Jugendliche eingetrichtert hat, aufrecht zu stehen und zu gehen. Also, Brustbein etwas angehoben und die Schultern nach hinten unten entspannt und schon ging sich's besser. Irgendwie habe ich das als Kind dann offenbar intuitiv richtig gemacht – oder wollte ich nur meine Mutter zufriedenstellen? Wie auch immer, es ist mir in Erinnerung geblieben und ich achte immer noch dar-

auf. Auf meinem beruflichen Weg sind mir im Rahmen zahlreicher Fitnessausbildungen und eigener Trainer- und Trainingserfahrungen noch viele weitere Ansätze in Fleisch und Blut übergegangen, die die Körperausrichtung in der Sekunde verbessern können. Das Gute ist, es ist wie Fahrradfahren: Einmal erlernt, verlernt man es nicht mehr. Vielmehr ist es ein Zurückerinnern des Körpers. Und ganz gleich, wo Sie heute stehen – oder besser gesagt, wie Sie stehen, es ist tat-

sächlich wie Fahrradfahren: Sie können es zu jedem Zeitpunkt Ihres Lebens erlernen – oder Ihren Körper daran zurückerinnern. Sie können bereits heute etwas für Ihre Körperhaltung tun, ganz gleich, welche individuellen Voraussetzungen Sie haben. Also: Bevor Sie buchstäblich über sich hinauswachsen, lehnen Sie sich vorerst noch zurück und lesen Sie weiter, denn jedem erfolgreichen Start geht schließlich immer eine gute Vorbereitung voraus, nicht wahr?

Foto: fixkes/betty images

GUTE HALTUNG KOMMT VON INNEN

Was für ein Wortspiel! Denn philosophisch betrachtet kommt es immer auf unsere eigene innere Einstellung an, wie gut wir Herausforderungen im Außen meistern können, oder nicht? Unsere innere Haltung beeinflusst schlussendlich auch unsere Körperspannung und -aufrichtung. Auch wenn dem so ist, wollen wir hier nicht auf die psychische Basis einer guten Körperhaltung zu sprechen kommen, sondern wahrlich tief in den Körper hineinblicken. Denn für eine gesunde körperliche Aufrichtung braucht es eine solide Grundlage, aus der sie sich heraus entwickeln kann, und dafür spielen die Muskeln und Gelenke, aber vor allem auch das Bindegewebe eine große Rolle. „Lernen Sie die Intelligenz Ihres Körpers zu verstehen“, appelliert Christiane Reiter, Sport- und Gymnastiklehrerin und Referentin für Pilates und Faszientraining, aus Mannheim, die sich selbst auch gern als „Bewegerin“ bezeichnet. Damit spricht die Haltungsexpertin das Zugspannungssystem unseres Körpers an, das sich über das Bindegewebe (die Faszien) durch den gesamten Körper zieht und dessen Qualität sich eins zu eins in unserer Körperhaltung und Silhouette widerspiegelt. „Wichtig ist, das Zugspannungssystem in Aktion zu bekommen. Das passiert

zum Beispiel, wenn Sie Ihr Körpergewicht beim Sitzen voll auf den Sitzbeinhöckern platzieren“, erklärt Christiane Reiter. Das sind jene Knochen, die beim Aufrechtssitzen sofort zu spüren sind. Sie bilden die Basis einer aufrechten Sitzposition. Von dort aus setzt sich die Zugspannung nach oben hin fort und der Rücken wird automatisch gerade. Probieren Sie es doch gleich aus! Keine Sorge, Sie dürfen sich danach auch gleich wieder in den Sessel sinken lassen und weiterlesen. Setzen Sie sich auf Ihre Pobacken und drücken Sie gedanklich die Sitzbeinhöcker etwas in die Unterlage. Spüren Sie, wie sich Ihr Oberkörper dadurch automatisch aufrichtet?

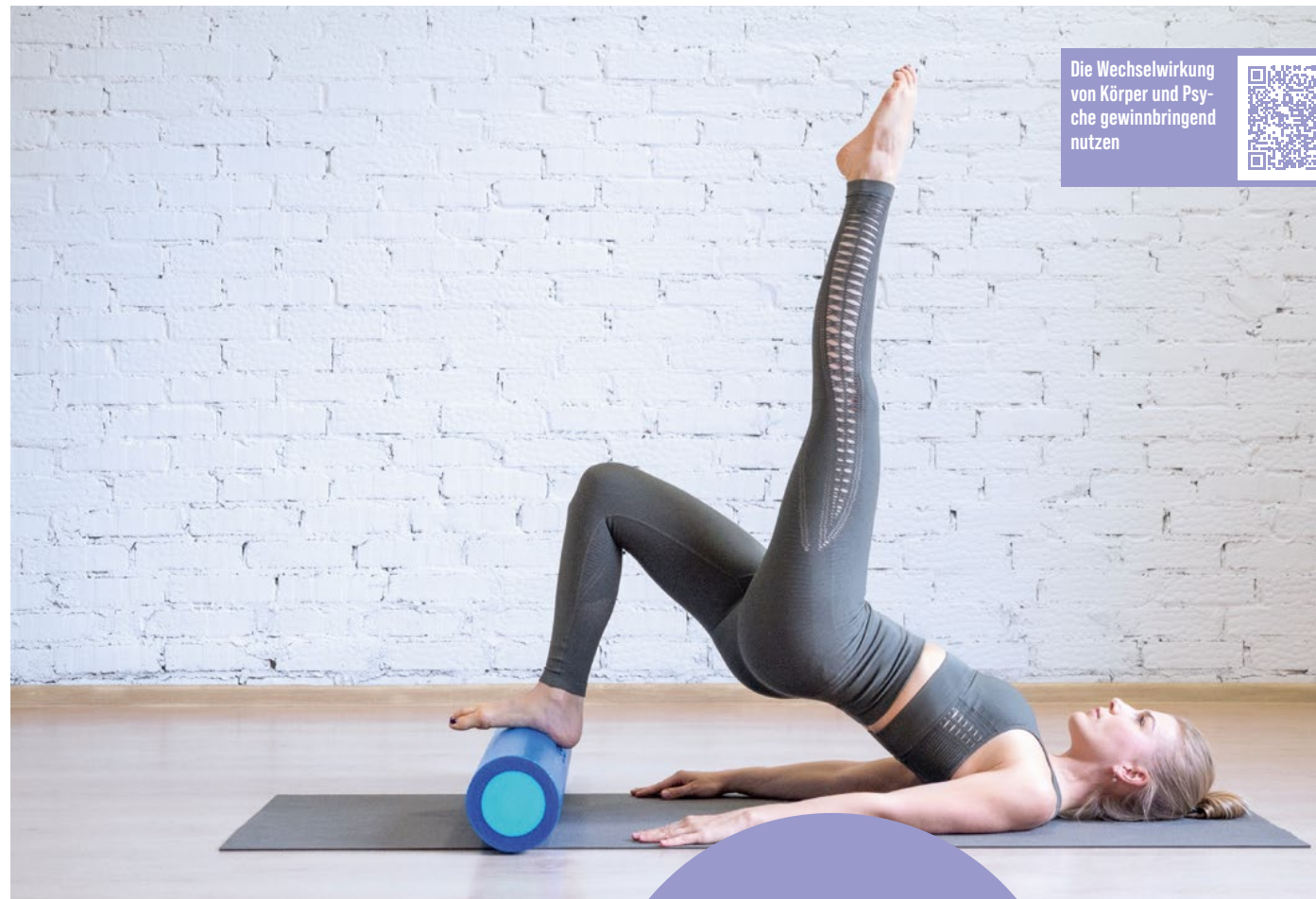
Dasselbe passiert übrigens auch im Stehen, wenn Sie die Füße – genauer noch Großzehnenballen, Kleinzehenballen und Fersenmittelpunkt – in den Boden drücken. Ihr Zugspannungssystem wird unmittelbar aktiv und richtet Sie auf. Magisch, nicht wahr?

DIE WUNDERSAME WIRKUNG DER AUFMERKSAMKEIT

Um positive Veränderungen herbeizuführen ist immer eines entscheidend: Bewusstsein. Erst, wenn etwas in unserem Bewusstsein angekommen ist, haben wir eine Chance, es zum Positiven zu verändern. Logisch, oder? Etwas, was einem nicht bewusst ist, kann man schließlich nicht beeinflussen. Also,

ganz gleich worum es sich handelt: körperliches Training, Hausarbeit, erledigungen am Laptop, Zähne putzen, einkaufen oder was auch immer. Wie machen Sie das? Mit welcher Körperhaltung? Mit welcher inneren Haltung – physisch betrachtet (als Muskelspannung) und psychisch (mit Freude oder Widerwillen)? All das beeinflusst Ihre Körperhaltung per se und wie effektiv und effizient die ausgeführten Dinge sind. Nehmen wir körperliches Training als Beispiel: Eine Kniebeuge ist nicht gleich eine Kniebeuge. Ja, äußerlich betrachtet mag sie das sein, jedoch kommt

Foto: aarop/Getty Images



Die Wechselwirkung von Körper und Psyche gewinnbringend nutzen



Sie können Ihre Körperhaltung jederzeit ganz einfach verbessern.



Wie sich Bewegung auf Körper und Psyche auswirkt

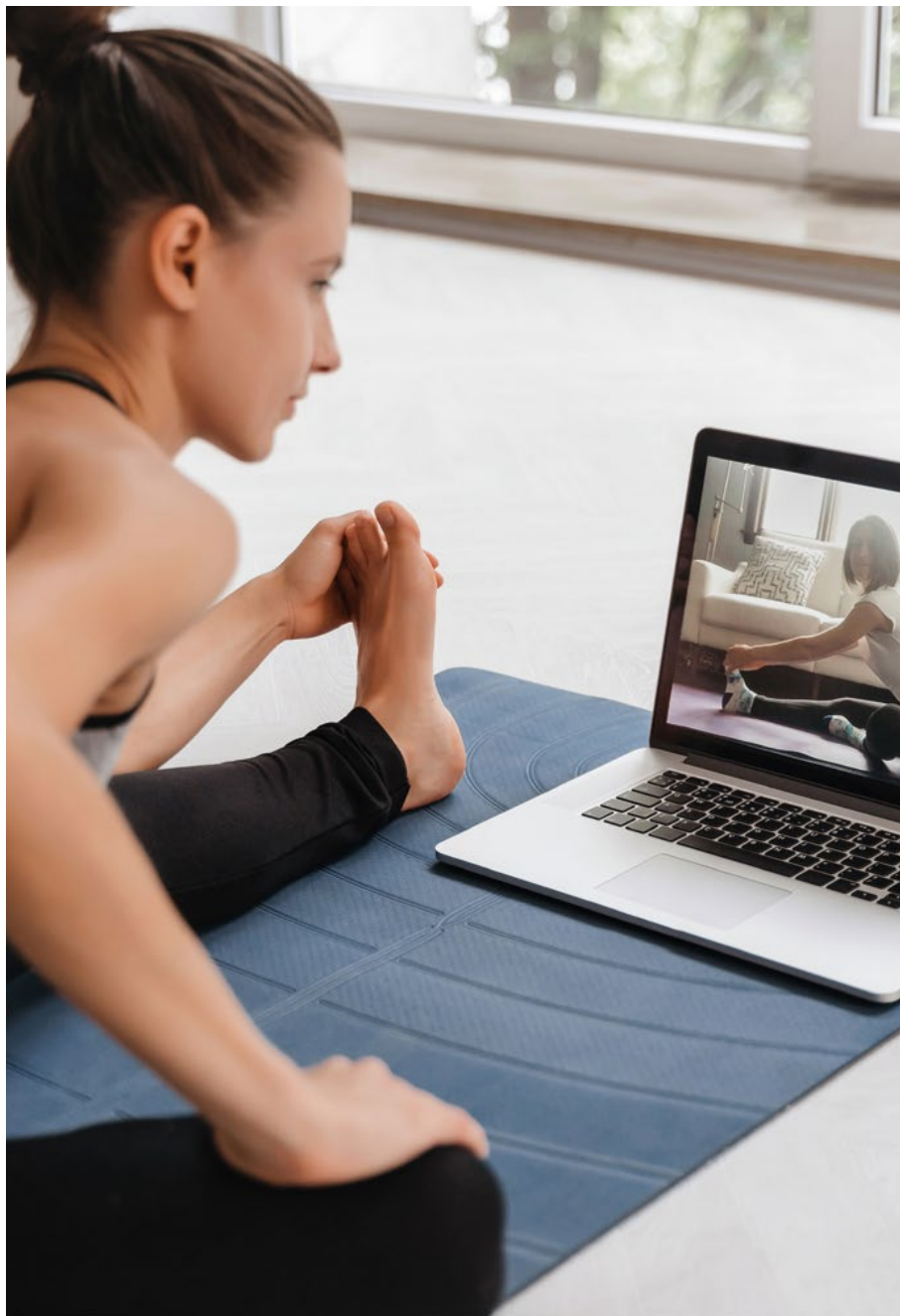


Foto: Arseni Palivoda/Getty Images

es auf die Muskelspannung im Inneren an, wie effektiv sie ist. Drücken Sie die Fußsohlen (Großzehenballen, Kleinzehenballen, Fersenmittelpunkt) beider Füße gleichmäßig in den Boden? Ist Ihr Bauchnabel etwas nach innen und oben gezogen? Ist Ihr Brustbein angehoben und sind Ihre Schultern nach hinten unten entspannt? Wenn Sie all diese Punkte berücksichtigen, machen Sie aus einem einfachen Training ein hochkomplexes Happening im Körper – und das resultiert in ein wirksames Training, das schnell zu Erfolgen führt.

„Nur mit Achtsamkeit komme ich in eine gute Haltung rein, das ist der Schlüssel“, erklärt Christiane Reiter. „Den Menschen muss klar werden – und das ist unsere Aufgabe als Trainer –, dass sie nur dann etwas verändern und bewirken können, wenn sie in ihren Körper hineinspüren und wahrnehmen, was da drinnen während einer Bewegung passiert.“ Damit spricht sie die Interozeption an. Im Gegensatz zur Propriozeption (der Körperwahrnehmung an sich) weist die Interozeption auf die innere Wahrnehmung einer Bewegung hin. „Das ist der wichtigste Ansatz, wenn es darum geht, sowohl Haltung als auch Bewegungsqualität zu verbessern“, betont die Fitnessexpertin. Sie selbst unterrichtet seit 20 Jahren Pilates und ist in ihrer Unterrichtsweise immer sanfter geworden. Und das, obwohl sie immer die absolute Powerfrau war. Das ist sie zwar immer noch, allerdings hat sich für sie im Laufe der Jahre gezeigt, dass ihre Teilnehmer

einen noch höheren Nutzen vom Kurs haben, wenn sie betont langsam und achtsam in und durch die Übungen leitet. Um Power-Einheiten wie Cardiotraining und Krafttraining mit Gewichten gesundheitsorientiert und noch effizienter zu machen, ist ein Qualitätstraining entscheidend. „Qualität kann man nur durch eine gewisse Langsamkeit und Aufmerksamkeit gewinnen und dazu sind ruhige Trainingsformen wie Pilates, sanftes Yoga und Faszientraining in Bewegung – also ohne Rolle – ideal“, bringt sie es auf den Punkt.

BEWEGLICHER WERDEN MIT URSA-CHENFORSCHUNG UND TIEFGANG

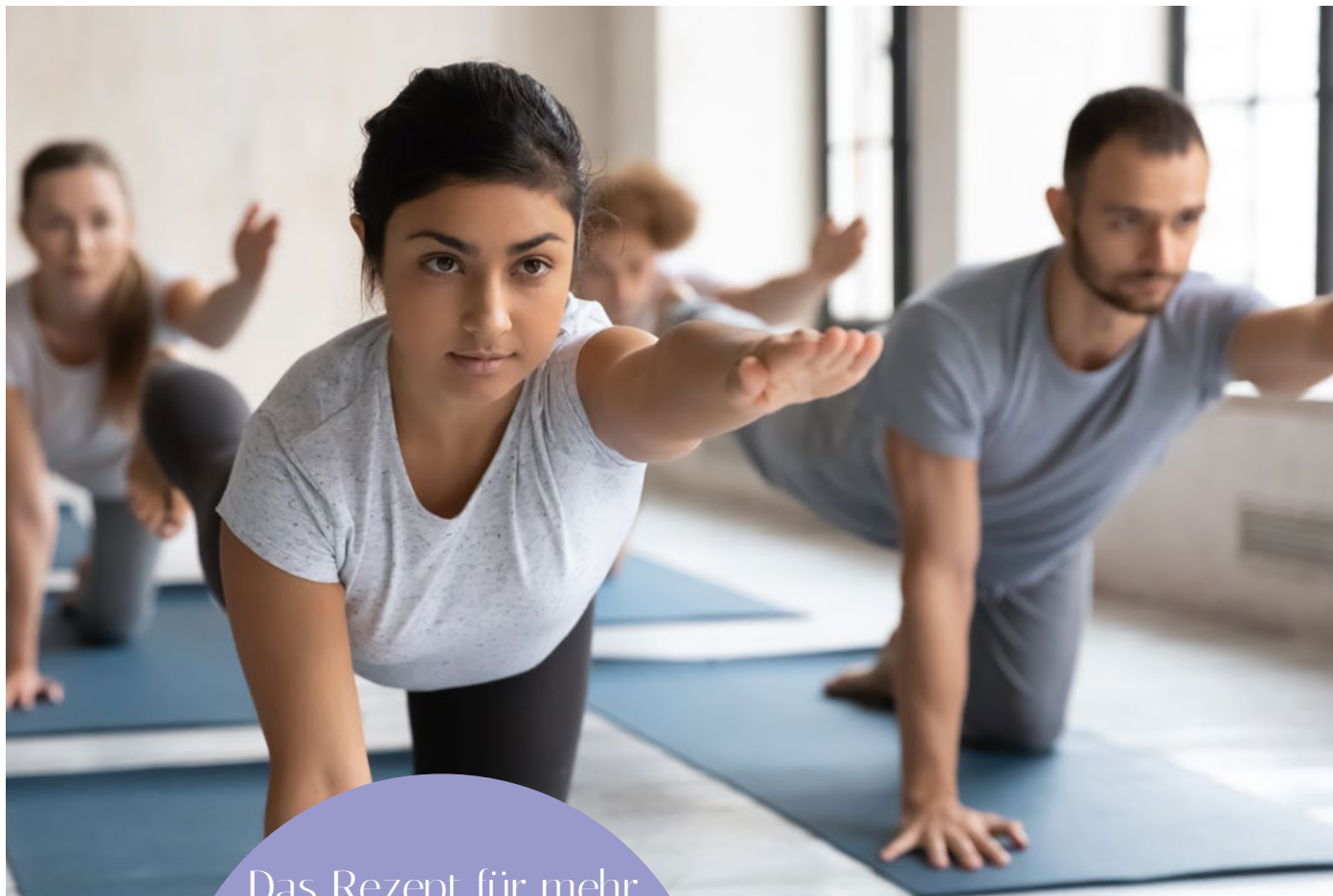
Wie fühlt sich Ihr Körper an, wenn Sie einen Gegenstand vom Boden aufheben? Wie nehmen Sie Ihre Körperhaltung wahr, wenn Sie vor dem Spiegel stehen? Wie leicht fällt es Ihnen, etwas von der oberen Hälfte Ihres Kleiderschranks herauszunehmen oder eine Kiste in ein Regal zu heben, das über Ihrer Körpergröße liegt? Alles easy? Oder doch nicht so geschmeidig und leicht? Machen Sie sich nichts draus, wenn Sie momentan Schwierigkeiten haben, die eine oder andere Alltags-tätigkeit auszuführen. Stellen Sie sich lieber die Frage: Was können Sie tun, damit es wieder – oder noch besser – wird? „Das Problem ist oft nicht eine

Die Faszien gezielt trainieren



schlechte Körperhaltung“, bemerkt Christiane Reiter, „sondern fehlende Beweglichkeit, vor allem in den Hüftgelenken und in der Wirbelsäule. Viele sehen von ihrer Haltung her nicht schlecht aus, vielmehr ist es die Versteifung, die sich bemerkbar macht.“ Sie sei aber nicht nur ein Phänomen des Älterwerdens, es betreffe alle Menschen, die sich nicht bewegen. Christiane Reiter erklärt warum: „Der Körper versteift Gelenke, wenn er merkt, dass das strukturelle System, also die Muskeln und Faszien, die Gelenke nicht ausreichend halten und damit schützen kann. Das ist eine Erkenntnis des neurozentrierten Trainings. Bevor also die Beweglichkeit der Gelenke nicht verbessert ist, wird der Input zum Gehirn über die Propriozeption mangelhaft sein, denn gelenksnah liegen oft die meisten Rezeptoren. Das Gehirn kann in weiterer Folge nur mit schlechten Informationen arbeiten und sendet dementsprechend einen mangelhaften Output aus. Das heißt, die Muskelansteuerung ist unzureichend.“ Das bedeutet, dass Sie bei fehlender Beweglichkeit in den Gelenken noch so viel Kraft trainieren können, der Bewegungsradius der Gelenke wird sich dadurch nicht wesentlich verbessern – und damit einhergehend Ihre Lebensqualität ebenso nicht.

„Um wirklich etwas zu bewirken, braucht es ein Qualitätstraining, wie Pilates, sanftes Yoga oder bewegungsori-



Das Rezept für mehr
Geschmeidigkeit:
bewusst ausgeführ-
te Übungen, gesunde
Ernährung und ein
erholsamer Schlaf.

Foto: fizkes/betty images

entiertes Faszientraining, das nach und nach die Gelenke wieder frei und beweglich macht“, betont Christiane Reiter.

Aber sollten Sie glauben, dass Sie mit zunehmendem Alter der Versteifung Ihres Körpers hilflos ausgeliefert sind, liegen Sie falsch. Es ist nur deswegen so oft ein Thema, weil es für viele Menschen bisher üblich war, ihren Körper nicht oder nicht bewusst zu trainieren, zu wenig Bewegung zu machen oder das Falsche zu essen. Aber: Kein Grund zur Verurteilung, denn die Generationen vor uns lebten einfach in einer ganz anderen Zeit. Das Leben unserer Groß- und Ur-

großeltern war geprägt von harter körperlicher Arbeit, um schlicht überleben zu können. Wer überhaupt Arbeit hatte, konnte sich glücklich schätzen. Da gab es weder die Zeit, noch gestand man sich das Bedürfnis zu, tatsächlich wertvolle Bewegung für den Körper und die Gesunderhaltung zu machen. Heute ist das ganz anders! „Ich beobachte nicht nur, dass immer mehr Männer in meinen Kurs kommen, nein, heutzutage gehen die Leute in einen Kurs, um sich buchstäblich etwas Gutes zu tun. Dieses Verständnis unterscheidet sich grundlegend von damals. Hier ist ein Wandel zu erkennen“, erzählt Christiane Reiter. So gehen die Älteren heute in einen Fitnesskurs, um wieder mehr Bewegungs- und Lebensqualität zu erlangen, und Teilnehmer mittleren Alters, weil sie sich bewusst etwas Gutes tun möchten. „Wen man aber noch mehr erreichen müsste, sind die Jungen“, gibt die Pilates-Expertin zu bedenken. „Wenn die junge Generation Sport macht, hat das vorwiegend mit Leistung zu tun, oder um ästhetische Ziele zu erreichen. Man müsste ihnen aber vielmehr bewusst machen, dass die Qualität des Trainings die wichtigste Rolle spielt, um auch langfristig, das heißt bis ins hohe Alter, fit und flexibel zu bleiben.“ Denn: Hochintensiver Sport, so wie er von der jungen Generation oft betrieben wird, kann – wenn die Mädchen von (falscher) Ernährung, (fehlender) Erholung und alltäglicher Überlastung ineinandergreifen – im Alter negative Auswirkungen haben. „Da macht sich dann die jahrelange Höchstbelastung in Abnützungserscheinungen der Gelenke und Entzündungsprozessen im Kör-

per bemerkbar“, schlussfolgert sie. „Man müsste hier viel mehr Aufklärung betreiben.“ Einerseits sind hier wiederum die Eltern als die Vorbilder schlechthin gefragt, ihren Nachwuchs auf den Weg zu bringen, oder aber man erreicht sie über diverse Social-Media-Plattformen. Die Krux ist nur, dass Ästhetik und Leistung auf den sozialen Kanälen aktuell das prägende Bild sind. Qualität ist da weniger an der Tagesordnung und im Interesse der Jungen.

Um Haltung und Bewegungsqualität zu verbessern, ist es also wichtig, der Versteifung des Körpers entgegenzuwirken. Wie aber kann das gelingen? Zum einen ist das richtige Training wichtig. Wie zuvor schon erwähnt, liegt hier der Schlüssel in der Achtsam- und Langsamkeit, was Pilates, sanftes Yoga und Faszientraining (vor allem in Bewegung; ohne Rolle) zum idealen Training macht, die Beweglich- und Geschmeidigkeit des Körpers zu erhalten. Zum anderen ist aber auch eine gesunde Ernährung und ausreichend Regeneration nötig, um die körperliche Dynamik bis ins hohe Alter zu erhalten. Wie ist es aber möglich, dass diese Faktoren so gut wirken? Lassen Sie uns dazu einen tieferen Blick in die fasziale Struktur des Körpers werfen.

Das Faszienetzwerk in unserem Körper ist mit zahlreichen unterschiedlichen Rezeptoren ausgestattet. Sie sind notwendig, damit das Gewebe auf sämtliche Reize, die es erfährt, entsprechend reagieren und diese Informationen an das zentrale Nervensystem weiterleiten kann. So sind die Strukturen in unserem Körper mit sogenannten Golgi-, Pacini- und Ruffini-Rezeptoren sowie freien

Schritt für Schritt
zur Yoga-Routine



Erst wenn die Gelenke frei sind, kann sich die Wirkung von Krafttraining voll entfalten.

(interstitiellen) Nervenendigungen ausstattet. Letztere sind jene Rezeptoren, die am meisten vorkommen, am wandlungsfähigsten, aber auch die „wohl am wenigsten bekannte Rezeptorengruppe“ sind, wie im Buch Faszien in Bewegung von Gunda Slomka nachzulesen ist. Sie liegen fast überall im faszialen Netzwerk, selbst in den Knochen, und haben eine hohe Nervendichte – im Allgemeinen und insbesondere in der Knochenhaut. Außerdem kommen sie zahlreich im Fettgewebe und in der oberflächlichen Faszien-schicht (Fascia superficialis) vor. „Die meisten Nervenzellen dieser Art gehören der Gruppe der Mechanorezeptoren an, die mit unterschiedlicher Reizschwelle [...] versehen sind“, lässt Gunda Slomka im Buch wissen. 50 Prozent der Nerven haben dabei einen hohen Schwellenwert und 50 Prozent sind empfänglich für subtile Reize. Das ermöglicht, dass diese Art von Rezeptoren mit jeder Art von Bewegung bezie-

hungsweise Reizung in irgendeiner Art und Weise angesprochen werden können. „Um bis ins hohe Alter geschmeidig und beweglich zu bleiben, ist es notwendig, die interstitiellen Nervenendigungen mit sanften, moderaten Bewegungen anzusprechen. Das hydriert das Faszien-gewebe, was wiederum die Durchblutung und den Lymphfluss fördert und die neuronale Ansteuerung der Muskulatur verbessert. Nur wenn das gut funktioniert, können unsere Bewegungen auch geschmeidig sein“, erklärt Christiane Reiter. „Das Trainieren unserer oberflächlichen Muskeln ist wichtig, aber es müssen eben auch die tieferliegenden Strukturen bearbeitet werden, um flexibel zu bleiben“, fasst sie zusammen. Erst dann, wenn die Gelenke (wieder) in ihrem ursprünglich vorgesehenen Bewegungsradius funktionieren – oder eben zumindest offener geworden sind, je nachdem, welche individuellen Voraussetzungen vorliegen –, ist ein Krafttraining sinnvoll. Denn dann kann sich die Kraft auch voll entfalten. Heißt im Umkehrschluss: Betreiben Sie Krafttraining mit eingeschränktem Bewegungsradius, kommen Sie aus der Problematik des engen Bewegungsradius und der Versteifung nicht mehr heraus, sondern verstärken sie sogar noch. Daher sollte das Credo immer

lauten: Zuerst die Körperwahrnehmung schärfen und an der Beweglichkeit arbeiten.

Damit geht dann auch die nötige Geschmeidigkeit einher, die Sie mit Krafteinflüssen, wie sie beim Training mit Gewichten zustande kommen, besser und effektiver umgehen lässt.

ERNÄHRUNG UND SCHLAF ALS BEWEGLICHKEITSBOOSTER

Dass wir durch die Ernährung großen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen können, ist nicht neu. Vielmehr gelangt es immer mehr ins Bewusstsein vieler Menschen. Und das ist auch gut so! Denn der Ernährung kommt bezüglich Gesunderhaltung tatsächlich ein beträchtlicher Anteil zu. Nicht von ungefähr kommt der Spruch „Du bist, was du isst“. Wichtig dabei ist eine nährstoffreiche Ernährung. Damit sind vor allem Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte gemeint, wie zum Beispiel Vollkornprodukte, Gemüse, Nüsse und Samen. Sie versorgen das Bindegewebe mit Mikronährstoffen, die es gesund und geschmeidig halten. Hervorzuheben sind zum Beispiel Arginin, eine Aminosäure, die in Haselnüssen

sen, Mandeln, Fisch (wie zum Beispiel Thunfisch, Barsch, Sardine, Garnele oder Lachs) sowie Hühner-, Kalb- und Rindfleisch enthalten ist. Glutamin in Walnüssen, Fisch, Rind und Huhn sorgt für widerstandsfähige Faszien, aber auch weitere Nährstoffe wie Vitamin C, Zink, Eisen und die Aminosäure Lysin sind für gesundes Bindegewebe wichtig. Und: Wasser! Trinken Sie reichlich stilles Mineral- oder Leitungswasser. Das ist die Wunderwaffe gegen Versteifung und das Mittel, das Ihr Bindegewebe gut hydriert und geschmeidig hält. Aber auch ein erholsamer Schlaf kann zu einer besseren Beweglichkeit bei-

Die besten Tipps für eine bessere Haltung und Bewegungsqualität

- Christiane Reiter schwört auf leichtes Federn auf der Stelle, entweder beidbeinig oder im Wechsel. Je sanfter, desto besser. Sie nutzt in ihren Kursen dazu gerne das Bild der Frau Holle, wie sie die Federn aufschüttelt, damit der Polster schön weich wird. Nehmen Sie sich dieses innere Bild her und bouncen Sie für ein paar Minuten auf der Stelle. Na, wie fühlen Sie sich?
- Dehnen und strecken Sie sich in sämtliche Richtungen und kreisen Sie Ihre Gelenke. Drehbewegungen der Wirbelsäule sind besonders effektiv. Denken Sie sich dabei in die Länge, das richtet Sie auf und verleiht der Übung Qualität.
- Machen Sie eine einfache körperliche Übung zum Morgenritual. Kreisen und kippen Sie Ihre Fußgelenke in sämtliche Richtungen, fahren Sie noch liegend mit den Beinen in der Luft Rad, kippen Sie Ihre angezogenen Beine auf die rechte und linke Seite oder drehen Sie sich morgens gleich als Erstes in die Position des Kindes. Das dehnt den unteren Rücken und stimmt Sie auf den Tag ein. Letzteres ist übrigens das morgendliche Must-do von Christiane Reiter.
- Richten Sie sich mehrmals täglich bewusst auf. Im Stehen erten Sie sich über Ihre Fußsohlen, im Sitzen über Ihre Sitzbeinhöcker. Damit aktivieren Sie das Zugspannungssystem in Ihrem Körper, das für eine aufrechte Haltung wesentlich ist.
- Trinken Sie ein Glas frisches Leitungs- oder stilles Mineralwasser. Eine Wohltat für Ihre Faszien.
- Toppen Sie Ihren Salat mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, geschrotetem Leinsamen oder Hanfsamen. Verwenden Sie neben den herkömmlichen Gewürzen auch stets zum Gericht passende Kräuter. Die Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe darin sind wahre Gesundheitsbooster und notwendig für einen reibungslosen Stoffwechsel.
- Bevorzugen Sie stets regionale Lebensmittel in Bio-Qualität und reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum. Auf Zucker können Sie sogar gänzlich verzichten. Er bremst Ihren Stoffwechsel und verklebt die Faszien.



Foto: iJutaphoto/Getty Images



Geschmeidigkeit essen: richtig ernähren für die Faszien

Nur mit Achtsamkeit kommen Sie in eine gute Haltung rein, das ist der Schlüssel.

tragen. Im Schlaf erholt sich das gesamte System Mensch. Körper, Geist und Seele regenerieren umfassend. Für die Faszien von großer Bedeutung sind vor allem die Tiefschlafphasen. Denn da wird das Wachstumshormon HGH (Human Growth Hormone; auch Somatotropin genannt) ausgeschüttet. Es regt die Durchblutung an und trägt dazu bei, dass sich die Muskeln und Faszien entspannen können. Das zuvor genannte Arginin fördert übrigens die Ausschüttung von HGH. Gesunde Ernährung und eine gute Regeneration greifen also nahtlos ineinander.

YOLO FAZIT

Für eine aufrechte Haltung und körperliche Dynamik braucht es im Grunde nicht viel: Durch moderates körperliches Training, das mit einer hohen Aufmerksamkeit verbunden ist, können Sie viel erreichen. Sanftes Yoga und gezieltes Faszientraining in Form von federn und schwingenden Bewegungen sind dafür ideal und auch Pilates liefert dafür eine wertvolle Grundlage. „In meinen Pilatesunterricht lasse ich gerne schwingvolle Bewegungen miteinfließen, um den Ansprüchen eines gesunden Faszienystems vollends gerecht zu werden“, lässt Christiane Reiter wissen, und führt weiter aus: „Deswegen überarbeite ich gerade die Pilatesausbildung, denn Joseph Pilates' Konzept ist zwar toll, allerdings für die Körpergesundheit des heutigen Menschen nicht mehr ganz ausreichend.“

Gezieltes Training kombiniert mit gesunder Ernährung, allen voran mit Lebensmitteln in Bio-Qualität, und einem guten Schlaf sind die Grundpfeiler für eine hohe Beweglichkeit und Dynamik bis ins hohe Alter. Aber bei all der Einfachheit, die es im Grunde ausmacht, diese zu erhalten, möchten wir Ihnen nichts vormachen. Denn einen Punkt, der absolut entscheidend für den Erfolg ist, haben wir bisher nicht erwähnt: Kontinuität! Die vorbildlichste Lebensweise ist beinahe unbedeutend, wenn sie nur von geringer Dauer ist. Dranbleiben lautet die Devise! Denn einerseits braucht das Bindegewebe seine Zeit, um sich zu verändern. Gewisse Verbesserungen können sich zwar schon nach vier Wochen einstellen, eine umfassende Anpassung kann aber mehrere Monate

dauern. Andererseits ist der Körper ein ausgeklügeltes und sehr schlaues konzipiertes System, das mit gewissen Abweichungen von einem gesunden Lebensstil durchaus gut klarkommen kann. Gesundheitliche Defizite schleichen sich somit subtil ein und oft erst schlagen wir eine Kehrtwendung ein, wenn der Körper bereits laut Alarm schlägt. Machen Sie es besser – und werden Sie jetzt aktiv! Die besten Tipps dazu haben wir Ihnen im Infokästchen zusammengefasst. Viel Erfolg – und bleiben Sie beweglich!

QUELLEN

- Holzinger Ursula, Fitness-Blog, www.sulafitness.com
- Slomka Gunda, 2014, Faszien in Bewegung, 2. Auflage, Meyer & Meyer Verlag, Aachen

EXPERTIN

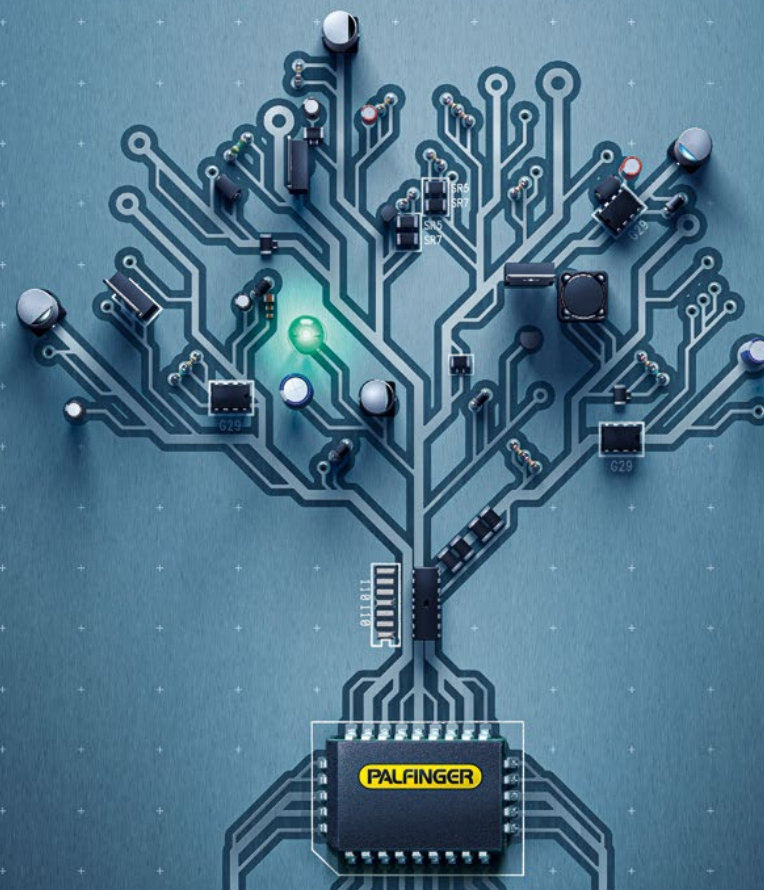


Christiane Reiter

Sport- und Gymnastiklehrerin, Pilates-Ausbildnerin der IFAA Ausbildungsakademie, internationale Dozentin, Personal Trainerin
www.christiane-reiter.de

Foto: Steffi Henn Photography

PALFINGER



INNOVATION LIEGT IN UNSEREN WURZELN.

Wer den Wandel proaktiv annimmt und Veränderungen nachhaltig gestaltet, ist zukunftsfit. Dieser Wille zum Fortschritt treibt uns seit jeher dazu an, mit dem Wissen eines Traditionsunternehmens und der Kreativität eines Start-ups die innovativen Kran- und Hebe-Lösungen von morgen zu entwickeln – und auch in digitalen Zeiten über uns hinauszuwachsen. Mehr zur Zukunft auf www.palfinger.ag

PALFINGER.AG