

BARBARA BECKER

—
DIE
—

**BARBARA
BECKER
FORMEL**

GRÄFE
UND
UNZER

Better Aging mit dem innovativen
Muskel-Faszien-Training

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Redaktion: Petra Bradatsch

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7453-6
1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Joseph Montezinos

Fotos: Joseph Montezinos; Maximiliaan Winkelhuis; Uli Seher; Klaas Stechmann; Vivamayr; Dan Moller

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7453 03_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



VORWORT

Liebe Leserinnen,

Älterwerden ist wunderbar! Genauso wunderbar wie wir selbst. Wir sollten uns viel öfter selbst umarmen, uns liebevoll betrachten und uns so annehmen, wie wir sind. Sollten aufhören, ständig Diät zu halten und uns alles zu verkneifen und zu verbieten, was das Leben lebenswert

macht. Viel wichtiger ist es doch, sich selbst zu finden und sich der eigenen Kraft bewusst zu werden.

Gutes Aussehen hat etwas mit Ausstrahlung zu tun und mit Haltung. Innerer wie äußerer. Die eine kann man lernen und sie wächst mit den Jahren. Auch das ist ein Plus des Alters. Für die andere gibt es mein Muskel-Faszien-Workout. Es macht stark, richtet den Rücken auf und hält die Bewegungen geschmeidig. Und ganz nebenbei macht es auch noch eine tolle Figur. Ich liebe es!

Noch etwas habe ich in den letzten Jahren gelernt. Man muss nicht alles wissen und können. Deshalb lasse ich in diesem Buch auch einige meiner persönlichen Coaches zu Wort kommen. Der wunderbare Maximiliaan Winkelhuis, den ich bei der Vorbereitung zu Let's Dance kennengelernt habe. Tanja Krodel und Klaas Stechmann, die für mich das perfekte Workout entwickelt haben, mit dem ich mich stark und beweglich halte. Dr. Harald Stossier vom Vivamayr in Maria Wörth, der mir erklärt hat, wie wichtig es ist, regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Beim Fasten genauso wie durch aktive Ruhephasen, wie ich sie schon länger mit meinem Qigonglehrer Master Robert Peng praktiziere. Er hat mich auch bei diesem Buch betreuend begleitet.

Ich wünsche mir, dass ich möglichst viele Frauen inspirieren kann, zu ihrer eigenen Stärke und in ihre Femininität zu finden, sich in ihrem Körper wohlfühlen und sich selbst zu lieben. Denn nur dann sind wir wirklich schön.

Ihre Barbara Becker



MEINE

ÜBERZEUGUNG

Schönheit leuchtet von innen. Wer zu sich steht und sich gut fühlt, strahlt das auch aus. Wer jung im Kopf ist, wirkt auch nach außen jung - egal wie viele Falten er hat. Ich habe schon lange damit aufgehört, irgendwelchen Schönheitsidealen hinterherzulaufen. Das macht mich nicht glücklich. Wenn ich nur daran denke, wie viele Frauen sich nicht im Bikini an den Strand trauen, weil sie keine Modelmaße haben ... Dabei sollte uns keiner die Freude daran nehmen,

uns die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen. Am wenigsten wir selbst. Warum hören wir nicht auf mit dem ewigen Vergleichen? Wie wäre es stattdessen damit, sich liebevoll zu betrachten und anzunehmen? Mit mehr Mut zum Ich und viel mehr Spaß am Leben?

BESSER ALTERN BEGINNT IM KOPF

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt: Als junges Mädchen habe ich nur gequält gelächelt, wenn ich irgendeine Tante oder Nachbarin das sagen hörte. Heute ist mir das fast ein bisschen peinlich. Denn natürlich hatten diese Frauen recht. Biografisches und biologisches Alter können ganz schön auseinander driften. Was nicht heißt, dass ich noch einmal 18 sein will. Ich fühle mich heute viel wohler und mag mich auch mehr. Es ist herrlich, älter zu werden. Man steht zum Beispiel auf eigenen Füßen, muss sich nicht mehr ständig beweisen, hat vielleicht schon das ein oder andere persönliche Ziel erreicht ... Und wir werden immer weiser, einfach weil wir mehr Lebenserfahrung haben. Das hoffe ich zumindest.

Leider sammeln sich mit den Jahren aber auch ganz schön viele negative Glaubenssätze in unseren Köpfen, die uns davon abhalten, die Menschen zu sein, die wir sein könnten. Gedanken wie »Dazu habe ich kein Recht«, »Das konnte ich noch nie« oder »So ist das Leben halt« sind pures Gift. Wenn wir uns mit ihnen identifizieren, machen wir uns selbst klein – und schenken uns nicht die Wertschätzung, die wir verdienen.

Wer sich nicht (mehr) traut, Neues auszuprobieren, und keine Veränderungen zulässt, weil er sich davor fürchtet, bleibt in seiner festgefahrenen Welt einfach stehen. Und das im wahrsten Sinn des Wortes. Denn gar nicht so selten folgt der Bewegungslosigkeit der Gedanken die Bewegungslosigkeit des Körpers. Dabei ist das größte Privileg der Jugend in meinen Augen gerade ihre Sprunghaftigkeit und Freiheit. Sie muss noch nicht groß Verantwortung tragen und darf sich erlauben, in alle Richtungen zu denken. Ich finde, diese Freiheit sollten wir uns alle bewahren. Man darf sich nicht einengen lassen von

angeblichen Konventionen und gerne auch mal ein bisschen aus der Rolle fallen.

Vor allem sollte man Frieden mit der Vergangenheit schließen. Sie ist vorbei, was zählt, ist das Jetzt. Wenn man immer wieder eine Antwort auf die Frage sucht, warum irgendetwas geschehen ist und ob nicht alles ganz anders gekommen wäre, wenn man sich irgendwann anders entschieden oder etwas anders gemacht hätte, kommt man nie voran. Es ist, wie es ist. Und es ist gut so. Denn es ist Teil unserer Biografie und damit ein Teil von uns selbst. Wir wären nicht die Menschen, die wir sind, wenn es anders gekommen wäre. Und diese Menschen sollten wir schätzen und lieben.

Nobody is perfect

Manchmal habe ich das Gefühl, dass die ganze Welt dem Selbstoptimierungswahn verfallen ist. Jeder will ständig perfekt sein, ganz besonders wir Frauen: perfekt im Job, perfekt in der Beziehung und natürlich perfekt als Mutter. Ich finde ja gut, wenn man sich bemüht, etwas möglichst gut zu machen. Ein bisschen gesunder Ehrgeiz schadet nicht. Aber wir stellen so hohe Anforderungen an uns selbst, dass wir zwangsläufig daran scheitern müssen. Und wenn das dann noch immer wieder passiert, zieht es einen ganz schön runter und man beginnt, an sich selbst zu zweifeln. Dadurch traut man sich mit der Zeit immer weniger zu, nimmt sich immer mehr zurück und schränkt sich ein. Im schlimmsten Fall tut man das, was man liebt, gar nicht mehr. Dabei finde ich nichts schlimmer, als ständig auf Sparflamme zu leben. Wir sollten alle leidenschaftlich lodern und in die Welt hineinleuchten.

Was man im Zuge der Selbstoptimierung ebenfalls schnell einmal vergisst, ist, dass man gar nicht jedem gefallen und auch nicht Everybody's Darling sein kann - und dass man das auch gar nicht sein muss. Statt sich aufzureiben, sollte

man lieber authentisch bleiben und zu sich selbst stehen. Es geht nicht in erster Linie darum, andern zu gefallen, sondern sich selbst. Wenn das gelingt, strahlt man ohnehin so viel positive Energie aus, dass sich die Menschen rundum gerne davon anstecken lassen.

Mein ganz persönlicher »Jakobsweg« in Sachen Perfektionismus war 2019 die Einladung zu Let's Dance. Weil ich kein Tanzprofi bin, sah ich mich dort zunächst überhaupt nicht. Ich wollte mich nicht öffentlich zeigen und vor allem wollte ich nicht beurteilt werden. Heute bin ich froh darüber, dass ich meine Komfortzone verlassen habe. Mit jedem Tanz habe ich mir mehr zugetraut, an jeder Sendung bin ich ein Stück gewachsen. Ich bin wirklich stolz, wie weit ich gekommen bin – nicht nur in der Show, sondern vor allem persönlich. Für mich! Und das nur, weil ich mich getraut habe, über den Tellerrand zu schauen und mal etwas anderes zu machen als das, was ich eh schon kann. Man sollte sich viel weniger Gedanken machen, wie man auf andere wirkt, und viel mehr darüber, was man selbst erreichen möchte. Nur das bringt einen weiter.

»Höre auf dein Herz. Was willst du für dich erreichen?«



POWER POSING

SCHÖPFE KRAFT AUS DIR SELBST

Ich habe mit den Jahren gelernt, dass ich niemandem etwas schuldig bin außer mir selbst und dass ich nur zufrieden mit der Welt sein kann, wenn ich mit mir selbst im Reinen bin. Allerdings war das ein langer Weg. Denn es gibt etwas, das uns ganz schnell wieder runterzieht, wenn

wir zu »übermütig« werden, und uns entsprechend in die Schranken weisen will. Psychologen nennen dieses kleine gemeine Geschöpf, das immer dann auf unserer Schulter sitzt, wenn wir unsicher sind, und uns beständig ins Ohr flüstert, was wir alles niemals schaffen werden, den inneren Kritiker.

Zum Glück gibt es eine tolle Methode, diesem inneren Kritiker ziemlich schnell den Wind aus den Segeln zu nehmen. Sie heißt Power Posing und man braucht dafür nichts als einen großen Spiegel und ein paar Minuten Zeit. Ich bin ziemlich gut darin: Ich stelle mich vor den Spiegel und richte mein Augenmerk erst einmal darauf, wie meine Füße mit dem Boden verbunden sind. Dann richte ich mich auf, ziehe die Schultern leicht nach hinten und hebe den Kopf, als wäre er durch einen unsichtbaren Faden mit dem Universum verbunden. Und dann lächele ich mein Spiegelbild an. Strahle mir einfach drei Minuten entgegen. Danach spüre ich mich und weiß, dass ich bereit bin – und voller Freude. Und das Beste ist: Ich kann dieses Gefühl jederzeit wieder wecken – einfach indem ich mich kurz bewusst aufrichte.

JEDE FRAU IST SCHÖN

Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass ich keinen Wert auf mein Äußeres lege. Und ja, ich mache viel Sport – vor allem aber, weil er mir einfach guttut. Weil ich dabei aufblühe, mich spüre und ganz bei mir bin. Wahre Schönheit besteht für mich nämlich nicht in einer Bikinifigur, tollen Haaren und streichelzarter Haut. Für mich sind Frauen schön, die sich in ihrem Körper wohlfühlen, die sich annehmen, sich wertschätzen und mit sich selbst gut und liebevoll umgehen. Wir sollten unsere Femininität viel mehr feiern. Frauen sind toll, in jedem Alter!

»Love yourself to be yourself.«

Genau diese Selbstliebe ist aber leider alles andere als selbstverständlich, im Gegenteil: Viele Frauen sind sich selbst die härtesten Gegnerinnen und was sie über sich selbst denken, würden sie vermutlich nicht mal der schlimmsten Kollegin oder gräßlichsten Bekannten nachsagen. So fies ist es!

Wie wäre es, wenn wir zu uns selbst mal so liebevoll und aufmerksam wären wie zu unserer besten Freundin? Der stimmt man nämlich nie zu, wenn sie über ihr Aussehen schimpft. Stattdessen würde man hervorheben, was alles an ihr toll und besonders ist. Genauso wenig würde man ihr vermutlich vor den Kopf knallen, dass sie selbst schuld daran ist, wenn irgendetwas nicht so kam, wie sie es sich erträumt hatte. Wir würden vielmehr versuchen, sie zu trösten, und ihr neuen Mut zusprechen. Uns selbst gegenüber sind wir längst nicht so rücksichtsvoll. Im Gegenteil: Da sind wir sogar oft richtig gemein. Warum sagen wir beim Blick in den Spiegel nicht viel öfter, dass uns

das gefällt, was wir da sehen? Warum lächeln wir unserem Spiegelbild nicht zu? Nehmen uns nicht selbst in den Arm? Warum reden wir uns ein, weniger wert zu sein, anstatt uns selbst etwas Gutes zu tun? Ich finde zum Beispiel, dass man sich selbst viel mehr Komplimente machen darf. An anderen entdecken wir ständig irgendetwas, das wir schön finden. Warum dreht sich bei uns selbst immer nur alles darum, was wir nicht an uns mögen? Es gibt doch immer etwas Gutes! Ich finde, wir müssen lernen, uns selbst zu lieben und uns positiv und schön wahrzunehmen – als einzigartige Geschöpfe und wunderbare Frauen.

Hör auf, dich zu vergleichen

Ich selbst lege den Fokus nie auf das, was ich nicht mag, und versuche gnädig mit meinen »Schwachstellen« zu sein. Sie gehören genauso zu mir wie alles andere. Anstatt zum Beispiel mit meinen Füßen zu hadern, weil sie so groß sind, danke ich ihnen: Sie tragen mich durchs Leben. Mögen andere meine Arme zu muskulös finden: Ich möchte mit ihnen die Welt umarmen. Und ja, vielleicht ist mein Busen wirklich nicht mehr so straff wie früher. Dafür habe ich mit ihm zwei wunderbare Kinder gestillt. Klar kann man daran arbeiten, wenn man gerne einen knackigen Po oder mehr Ausdauer hätte oder gerne gelenkiger wäre. Aber alles in Maßen. Du kannst nur mit deinem Körper arbeiten, nicht gegen ihn.

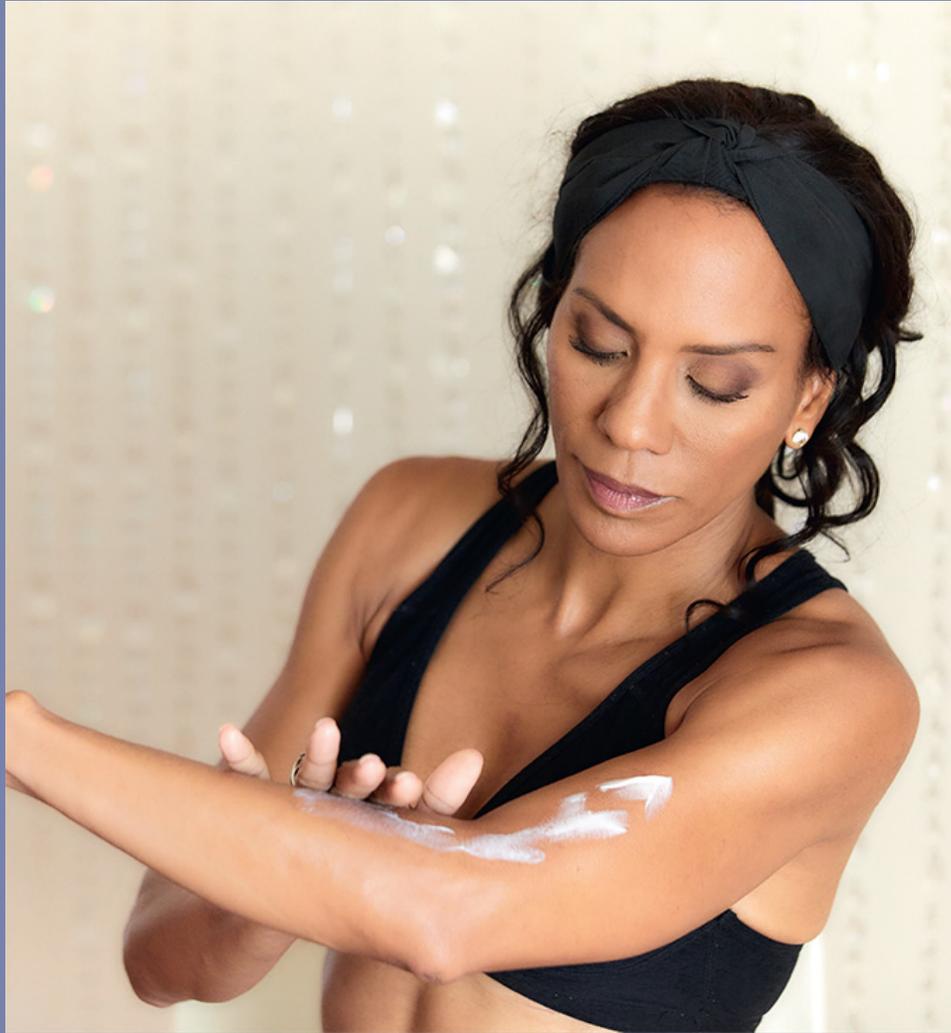
Ich vergleiche mich auch nicht mit anderen Frauen, einfach weil ich keine Lust auf diese Art von Wettbewerb habe. Wer soll da schon als Sieger herausgehen? Es wird immer eine geben, die jünger, dünner, attraktiver ist, eine, die mehr weiß, die mehr Sprachen spricht oder lustigere Witze erzählen kann. Ich habe Freundinnen, die sind 20, und andere, die sind schon 80. So what! Ich liebe diese großartigen Frauen und hoffe, dass ich noch ganz viel Zeit mit ihnen verbringen kann. Weil sie mich inspirieren – und

weil sie mich sein lassen, wie ich bin, und mich genau so lieben. Wir sind nämlich nicht nur die Mütter, Töchter und Partnerinnen von jemandem. Jede Einzelne von uns ist wertvoll und sie ist es wert, geliebt und geachtet zu werden – als Mensch, als Frau. Wir sind alle Göttinnen, ganz egal wie alt wir sind!

MEIN TIPP

TRAU DICH!

Weil ich anderen Menschen gefallen und nicht herzlos oder desinteressiert wirken wollte, vielleicht auch aus Angst, etwas zu verpassen, habe ich lange Zeit viel zu selten Nein gesagt, wenn man mich um etwas gebeten hat. Dabei habe ich meine eigenen Bedürfnisse oft zurückgestellt oder bin viele faule Kompromisse eingegangen. Am Ende hatte ich selbst selten etwas davon – außer Stress oder einem schlechten Gewissen. Es war ein weiter Weg, aber heute sage ich nur noch dann Ja, wenn ich auch wirklich Ja sagen möchte. Sich selbst zu schützen: Auch das gehört zur Selbstliebe!



KOMM DIR SELBST NAH

PERSÖNLICHE STREICHELEINHEITEN

Ich liebe es, zu baden, mich einzucremen, Masken anzumischen, Splashes aufzusprühen ... Meine Freundinnen machen manchmal schon Witze darüber, dass ich in meinem Bad einen Kiosk eröffnen und aus dem Fenster heraus Beautyprodukte to go verkaufen könnte.

Mir ist es aber einfach wichtig, meinem Körper nicht nur beim Sport oder beim Meditieren bewusst Zeit zu widmen, sondern auch bei der Körperpflege. Da bin ich ganz für mich – und bei mir. Indem ich mir die Zeit dafür nehme, signalisiere ich meinem Unterbewusstsein, dass ich mich gebührend schätze. Zudem beschenkt man sich beim Eincremen und Massieren selbst mit Berührungen. Und die sind wichtig für das seelische und emotionale Gleichgewicht. Gerade in Zeiten wie unseren, wo es immer weniger Nähe und immer mehr Distanz zwischen den Menschen gibt, sind diese Berührungen wichtig. Wenn wir unsere Gefühle nicht »füttern«, spüren wir sie immer weniger. Ich glaube außerdem, dass nur wer sich selbst in den Arm nehmen kann, das auch mit anderen tun kann. Ich liebe es auch, die Produkte, mit denen ich mich pflege, selbst anzurühren. Es macht mich glücklich, weil ich so nicht nur mir selbst etwas Gutes tue, sondern auch unserer Erde. Es gibt so viele einfache Rezepturen, eine meiner liebsten ist ein Body Scrub aus einem Teelöffel braunem Zucker, zwei Esslöffeln Kokosöl und einem Teelöffel Honig. Dazu träufle ich noch fünf Tropfen ätherisches Öl – je nach Stimmungslage. Welche Öle ich besonders mag, steht auf >.



IM GESPRÄCH

HOL DAS BESTE AUS DIR HERAUS!

Maximiliaan Winkelhuis lernte ich kennen, als ich mich auf Let's Dance vorbereitete. Er coacht seit zwei Jahrzehnten Gesellschaftstänzer, Politiker und Führungskräfte und hat viele Bücher geschrieben. Zwei sind auch auf Englisch erschienen: »Dance to your maximum« und »Dance without stress«.

Barbara Becker: Wie finde ich heraus, was mir guttut?

Maximiliaan Winkelhuis: Es gibt einen einfachen und praktischen Weg: Schreibe jeden Morgen in ein Dankbarkeitstagebuch, was dich am Vortag glücklich gemacht hat. Das können kleine Dinge sein, kleine Handlungen oder Reaktionen. Nach ein paar Wochen siehst du Muster. Ich habe zum Beispiel in Amsterdam gelebt und dachte, dass ich diese Stadt liebe. Ich wohnte in einem Traumhaus an einem schönen Kanal, sogar mit einem Garten. Mein Tagebuch hat mir gezeigt, dass ich die Natur weitaus mehr schätze als alle kulturellen Angebote, die Amsterdam bietet. Deshalb bin ich aufs Land gezogen. Die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe.

BB: Wie lerne ich loszulassen?

MW: Entwickle eine warme, fürsorgliche innere Stimme, die sagt: »Was du auch tust, du bist immer ein guter Mensch.« Falls du keine solche innere Stimme hast, kannst du sie aufbauen, indem du dich an Menschen erinnerst, die sich um dich gekümmert haben und selbst dann warmherzig geblieben sind, wenn du dich danebenbenommen hast. Vielleicht deine Kindergärtnerin? Deine Oma? Ein Sporttrainer? Ein Studienfreund? Und wenn du solche Menschen in deinem eigenen Leben nicht findest, suche nach Charakteren in Büchern und Filmen, die dich berührt haben. Denke an Filme wie zum Beispiel »Ziemlich beste Freunde«, »Chocolat« oder »Magnolien aus Stahl«.

BB: Und wie lerne ich, meine positiven Seiten besser wahrzunehmen?

MW: Definiere zunächst drei deiner Eigenschaften, die dir wirklich gut gefallen. Du kannst auch Freunde fragen, was sie an dir bewundern. Sobald du deine Top 3 gefunden hast, gib positive Bestätigungen ab. Zum Beispiel: »Ich weiß, wie

man Dinge effektiv zum Laufen bringt.« »Ich freue mich, anderen zu helfen, ihr Lebensziel zu finden.« »Kreativ zu sein, macht mir große Freude.« Trage diese Sätze in den Kalender auf deinem Smartphone ein – für jeden Tag einen (zu unterschiedlichen Zeiten). Jedes Mal, wenn die Memo aufploppt, erinnert sie dich an das, was dich ausmacht.

BB: Wie schaffe ich es, mich nicht mehr über alles und jeden aufzuregen?

MW: Meine erste Antwort wäre, eine warme innere Stimme zu entwickeln (siehe oben). Meine zweite Antwort: Frage dich, ob sich das störende Ereignis/die Aktion/die Menschen in drei Jahren immer noch negativ auf dein Leben auswirken werden. In den meisten Fällen ist das nicht so – und dann ist es viel einfacher, es loszulassen.

BB: Was hilft gegen Perfektionismus?

MW: Finde und schätze das Gegenteil von Perfektionismus! Das ist leichter gesagt als getan, weil die meisten perfektionistischen Menschen schon ihr ganzes Leben lang so sind. Hilfreiche Mantras sind zum Beispiel: »Werde perfekt, wenn du unvollkommen bist« oder »Nimm es einfach und leicht«. Auch Vorbilder helfen. Wenn wir in die Fußstapfen anderer treten, erlauben wir uns oft mehr. Wer ist unbeschwert und locker und hat deine Bewunderung? Barack oder Michelle Obama? Linda de Mol? Nicole («Ein bisschen Frieden«)? Was würden sie dir sagen, wenn du im Perfektionsmodus bist und alles selbst zu lösen versuchst?

BB: Wie lerne ich Gelassenheit?

MW: Gelassenheit wird leichter, wenn wir langsamer werden. Wenn die Last des Tuns, Nachdenkens oder Fühlens verfliegen ist. Aber den meisten Menschen fällt es schwer, einfach zu sein. Einige, wie ich, sind überwiegend Macher, andere sind vorwiegend Denker oder Fühler. Zu viel Handeln, Denken oder Fühlen hält alte Muster aufrecht.

Meditation hilft, diese Muster zu durchbrechen. Auch eine Auszeit ist hilfreich. Zeit, die nicht mit dem Partner, der Partnerin, Kindern, Freunden, Kollegen geteilt wird. Wie viel Zeit schaffst du für dich selbst?



Mein

WORKOUT

Ich liebe es, mich zu bewegen. Bewegung gehört für mich genauso zu meinem Alltag wie das Zähneputzen. Klar gibt es auch mal einen Tag, an dem ich gar nichts tue. Aber spätestens am nächsten fehlt mir dann auch schon wieder was. Mein Körper merkt ganz offensichtlich, wie gut ihm Bewegung tut.

BEWEGUNG IST NATÜRLICHES ANTI-AGING

Du kannst mit Bewegung den Fettstoffwechsel ankurbeln, den Hormonhaushalt in die Balance bringen und dein Gewicht reduzieren. Er hilft, die Blutfette zu senken, und harmonisiert den Blutdruck. Das Herz arbeitet ökonomischer, die Gefäße werden elastischer und du nimmst mehr Sauerstoff auf. Für mich persönlich ist Bewegung aber auch deshalb so wertvoll, weil ich dabei unglaublich gut Stress abbauen kann. Der ist nämlich megaungesund und feuert noch dazu – vor allem wenn er kein Ende nimmt – gehörig den Alterungsprozess an. Bewegung aber baut zum einen die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Insulin und Cortisol ab, die der Körper in Stresssituationen ausschüttet. Zum anderen kann ich unglaublich gut abschalten, wenn ich mich voll und ganz auf das konzentriere, was ich gerade mache. Fürs Gedankenkarussell ist dann einfach kein Platz mehr. Ich habe gelesen, dass der Teil des Gehirns, der sonst fürs logische Denken zuständig ist, herunterfährt, wenn die Steuerzentrale für Bewegung das Kommando übernimmt. Vermutlich fühle ich mich auch deshalb beim Training total frei im Kopf und kann mich danach besser konzentrieren. Wobei das mit der Konzentration auch etwas mit dem Gute-Laune-Hormon Dopamin zu tun hat. Denn wenn du dich regelmäßig bewegst, baut dein Körper es langsamer ab. Und dadurch ist nicht nur deine Stimmung besser. Weil Dopamin auch die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst, fühlst du dich einfach insgesamt viel besser. Bewegung entspricht einfach unserer Natur. Deshalb kann man durch sie auch so gut bei sich selbst ankommen. Die eigene Mitte finden. Am Anfang muss man sich vielleicht ein bisschen überwinden. Aber ziemlich schnell wird es zur Routine, zu einer Art persönlichem Ritual. Wenn du durchhältst, überkommt dich irgendwann ein unglaubliches Glücksgefühl. Also warte nicht mehr, fang am besten gleich an.

Haltung zeigen

Ich liebe schon immer Workouts, die verschiedene Elemente kombinieren. Denn damit ich mich wohl und gestärkt fühle, brauche ich ein Fitnessstraining, das sowohl meine Muskulatur als auch mein Herz-Kreislauf-System fordert – und das ein paar Mal in der Woche. Ich schaffe es aber nicht immer, ein paar Mal in der Woche laufen zu gehen, weil ich ziemlich viel unterwegs bin. Daher habe ich mir schon länger ein Workout gewünscht, das auch als kleines Ausdauertraining funktioniert. Ich will einfach nicht außer Puste kommen, nur weil ich mal dem Bus hinterherrenne oder Treppen steigen muss. Viel lieber nehme ich so was als kleines Extratraining mit, denn auch die ganz normale Bewegung im Alltag ist klasse für das Herz-Kreislauf-System. Ich lege sogar ab und zu extra einen drauf und nehme zwei Stufen auf einmal oder mache extra Tempo. Das ist quasi Intervalltraining im Miniformat und fordert den Körper optimal. Laufen gehe ich übrigens trotzdem immer noch gerne. Und tanzen. Das ist genauso gut für die Ausdauer.

Allerdings habe ich in den letzten Jahren auch festgestellt, dass ich immer öfter Krafttraining mache. Das tut mir richtig gut. Früher hätte ich das nie gedacht. Ich wollte nie so aussehen wie eine Bodybuilderin. Aber so ab 30 verliert der Körper kontinuierlich an Muskelmasse, wenn wir nicht dagegenhalten. Und das sollten wir unbedingt tun, denn diese Muskelmasse brauchen wir ganz dringend. Nicht nur, damit wir im Bikini toll ausschauen, sondern – was viel, viel wichtiger ist – damit wir aufrecht und stark durchs Leben gehen. Und das am besten bis in ein hohes Alter. Du kannst noch so tolle Haut und eine noch bessere Figur haben: Wenn du von einem Stuhl aufstehst und die ersten Schritte leicht gebückt schlurfen musst, weil die Lendenwirbelsäule wehtut und die Gelenke steif sind, siehst du einfach nicht jünger aus. Überhaupt ist Beweglichkeit für mich das deutlichste Zeichen, dass man noch nicht zum alten Eisen gehört. Deshalb stehe ich auf Trainingseinheiten, die Verspannungen vorbeugen und die Range of Motion wiederherstellen. Das verbessert sofort die Haltung. Dass die Durchblutung gefördert wird und Schmerzen gelindert werden, trägt natürlich auch dazu bei.

»Use it or lose it.«

Lange Zeit habe ich deswegen ja Pilates, Yoga und Qigong gemacht. Aber ich hatte wieder einmal Lust auf etwas Neues. Etwas, das noch besser zu meinem jetzigen Leben passt. Und dabei bin ich aufs Faszientraining gestoßen. Faszien sind bindegewebige Strukturen, die unseren Körper wie ein Netzwerk durchziehen und alle Organe und Muskeln umspannen. Anders als diese werden sie nicht über das Blut mit Nährstoffen versorgt, sondern über die Lympflüssigkeit, die zugleich auch Stoffwechselprodukte abtransportiert. Durch mangelnde Bewegung oder einseitige Muskelbeanspruchung kommt die Nährstoffversorgung ins Stocken und die Muskelfaszien können verhärten und verkleben. Das wiederum führt dazu, dass wir immer unbeweglicher werden – manchmal machen sich sogar Schmerzen bemerkbar. Ein »normales« Workout hilft dagegen nicht. Erst mit speziellen Übungen werden die Faszien wieder flexibel – und unsere Bewegungen wieder geschmeidig. Noch besser ist es natürlich, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Faszienübungen sind daher ein gleichberechtigter Teil meines Muskel-Faszien-Trainings. Du solltest sie genauso ernst nehmen wie das Kraft- oder Cardiotraining. Das Muskelkorsett braucht unbedingt geschmeidige Faszien und flexible Gelenke, damit alles zusammen gut funktioniert. Erst so bekommst du einen aufrechten, starken, flexiblen Körper.

Wie gut, dass ich über die Jahre hervorragende Trainer gefunden habe, die mir dabei helfen, effektive und abwechslungsreiche Trainingssequenzen zu entwickeln. Tanja Krodell, von der Cosmopolitan zu einer der besten Trainerinnen der Welt gewählt und seit unserem allerersten Buch und Training »Mein Pilates Training« dabei (15 Jahre ist das jetzt schon her!), hat auch dieses Mal die Entwicklung der Muskel- und Ausdauersequenzen übernommen. Neu im Team ist Klaas Stechmann, als Osteopath und Physiotherapeut ein echter

Fasziexperte. Er hat hervorragende Übungen entwickelt, die das Faszien-system des gesamten Körpers trainieren.

Fang mit 10 Minuten an!

Ich bin Tanja und Klaas unendlich dankbar, dass sie es geschafft haben, ein Trainingsprogramm zu entwickeln, mit dem ich mir einfach jeden Tag bewusst etwas Zeit für mich selbst nehmen kann. Ich verabrede mich quasi mit mir selbst auf der Matte - oder auch ohne -, um mich wirklich wahrzunehmen. Zehn bis zwölf Minuten sind immer drin, egal ob morgens vor einem Meeting oder abends im Bett. Sogar in der Mittagspause habe ich schon trainiert. Und wenn man erst mal angefangen hat, fühlt es sich so gut an, dass man oft ohne viel nachzudenken noch ein paar Minuten dranhängt.

Weil jeder Tag einen anderen Schwerpunkt hat, wird es auch nicht langweilig. Muskelkater fällt dadurch übrigens auch flach, das ist vor allem motivierend, wenn du erst (wieder) anfängst, mehr für dich zu tun. Das Tolle an Sport ist ja ohnehin, dass du immer einsteigen kannst. Du musst einfach nur anfangen. Besser jetzt als nie! Auch weil Ärzte herausgefunden haben, dass sich schon jedes bisschen Mehr an Bewegung positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.

So funktioniert mein Muskel-Faszien-Training

Aber mein Muskel-Faszien-Training ist nicht nur für Einsteiger ideal. Du profitierst immer davon, egal welches Fitnesslevel du hast. Wer schon regelmäßig Sport treibt, fängt einfach gleich mit Stufe 2 an (siehe ab >) und die Profis unter euch starten mit dem Programm ab >. Du kannst das Level jederzeit wechseln, wenn du ein Programm zweimal ohne große Anstrengung schaffst. Genauso kannst du auf einem niedrigeren Level trainieren, wenn du dich gerade energielos fühlst. Ich halte nämlich gar nichts davon, sich und seinen Körper zu quälen. Wer sich beim Training überfordert, überlastet die Muskeln, den Bewegungsapparat und das Herz. Davon abgesehen verliert man ziemlich schnell die Lust und lässt selbst die besten Vorsätze bald wieder fallen. Jeder Tag beginnt mit einem kurzen Warm-up (je nach Level >, > oder >). Dazu kommen im Wechsel entweder acht Kraft- oder Intervallübungen oder ein Kraft-Cardio-Mix beziehungsweise ausgewählte Faszien-einheiten zum Stretchen, Mobilisieren oder zur Erholung (siehe Tabelle >). Bei den Faszienübungen geht es weniger um die Menge als um die Intensität. Dehne dich, so lange du willst. Ich selbst habe mit zwei, drei Minuten begonnen. Inzwischen nehme ich mir aber mehr Zeit dafür, weil es so guttut.

Das gesamte Muskel-Faszien-Workout ist übrigens auch auf DVD, als Download oder App erhältlich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2 Min. Warm-up, 10 Min. Krafttraining	2 Min. Warm-up, 10 Min. Faszien-Stretching	2 Min. Warm-up, 10 Min. Intervalltraining (Cardio)	2 Min. Warm-up, 10 Min. Faszien-Mobilisation	2 Min. Warm-up, 10 Min. Kraft-Cardio-Mix	2 Min. Warm-up, 10 Min. Faszien-Restaurativ	Trainingspause



IM GESPRÄCH

EFFEKTIVES KOMBITRAINING

Ich habe Tanja Krodel und Klaas Stechmann gefragt ,
was das Besondere an ihrem Workout ist – und auch,
was man dabei berücksichtigen sollte.

**Barbara Becker: Was ist das Neue an eurem
Trainingsprogramm?**

*Klaas Stechmann: Wir haben dafür Übungen aus
verschiedenen Konzepten wie Pilates, Fitness, Yin-Yoga und
Faszientraining zu einem harmonischen, zielgerichteten*

Workout kombiniert, das fit macht und gesund hält. Das Beste: Dazu genügen schon zehn Minuten am Tag.

BB: Muss ich dann für ein »Rund-um-fit-Programm« keinen Ausdauersport mehr betreiben und zum Beispiel regelmäßig laufen gehen?

Tanja Krodel: Für eine gute Ausdauerfitness muss die Dauer des Herz-Kreislauf-Programms länger sein. Wir empfehlen daher zusätzlich zum 10-Minuten-Programm regelmäßige Ausdauereinheiten, wie Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Walken. Es genügen aber schon zweimal die Woche 30 Minuten. Man muss sich auch nicht verausgaben, sondern sollte sich im Gegenteil dabei noch gut unterhalten können. Fortgeschrittene können ihre Herz-Kreislauf-Einheiten auch gut direkt im Anschluss an das 10-Minuten-Krafttraining machen.

BB: Und wieso ist es wichtig, neben den Muskeln auch die Faszien nicht zu vergessen?

KS: Wie leistungsfähig unser Körper ist, hängt neben unseren Muskeln und dem Herz-Kreislauf-System auch von der Flexibilität und Integrität des faszialen Systems ab. Und hier meine ich nicht nur sportliche Leistungen, sondern auch die allgemeine Beweglichkeit, die sich absolut positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Faszien verbinden nämlich nicht nur einzelne Muskeln zu ganzkörperlichen Funktionsketten, sie können bei zu viel Belastung und Stress auch Schmerzen auslösen. Aus diesem Grund beinhaltet unser Trainingskonzept nicht nur dynamische Elemente, sondern auch gezielte Einheiten zur Regeneration, durch die der Körper wieder neue Kraft schöpfen kann.

BB: Warum kann ich eigentlich nicht einfach einmal in der Woche eine Stunde trainieren?

TK: Studien haben ergeben, dass bereits eine Gesamttrainingszeit von 60 Minuten pro Woche gesundheitlich sehr viel bringt. Um effektiv zu trainieren, müssen die Trainingsreize jedoch hoch genug, die Regeneration lang genug und die Trainingseinheiten häufig genug sein – ohne dabei zu überfordern. Gerade für Einsteiger ist alles an einem Tag also schon mal kaum zu schaffen. Abgesehen davon verpufft der Trainingseffekt, wenn die Pause zwischen den Trainingsreizen zu lang ist. Deshalb ist es wichtig, ausreichend oft zu trainieren, zum Beispiel indem man die 60 Minuten einfach auf sechs Tage verteilt. Das hat auch einen eindeutigen psychologischen Vorteil, denn die meisten können sich eher dazu aufraffen, zehn Minuten zu trainieren als eine Stunde.

KS: Und was die Faszien betrifft, die brauchen etwas länger als Muskeln, um sich der Trainingsbelastung anzupassen. Daher ist ein kontinuierliches Training von Vorteil. Ich finde außerdem, dass man durch eine tägliche Einheit »Körperpflege« für Fitness und Gesundheit die Herausforderungen des Alltags viel besser bewältigt.

BB: Woran erkenne ich, in welchem Level ich trainieren soll beziehungsweise wann es Zeit für ein »Upgrade« ist?

TK: Das Wichtigste dabei ist, auf den eigenen Körper zu hören. Wenn sich die Muskulatur überanstrengt anfühlt, kann das ein Signal dafür sein, dass eine Pause nötig ist – oder ein leichteres Level. Dasselbe gilt, wenn man sich sehr müde fühlt. Umgekehrt sollte das Level gesteigert werden, wenn sich das Training überhaupt nicht (mehr) anstrengend anfühlt oder man sich dabei langweilt.

KS: Beim Faszientraining erkennt man eine Überanstrengung am »Faszienkater«. Der fühlt sich wie Muskelkater an, aber über mehrere Körperpartien hinweg.