

In der Ruhe liegt die Kraft

Das vierte Viertel aus dem 360-Grad-Horizont der „Sportwelt Schäfer“: Leistung und Regeneration wirken Hand in Hand – Angebot diese Woche: Kostenfreies E-book zum Thema Rückenentlastung

BAD MÜNSTEREIFEL/KOMMERN

- Es geht der Sportwelt Schäfer für ihre Mitglieder um einen gesunden, fitmachenden 360-Grad-Horizont aus Training, Ernährung, Regeneration und Psyche. Vernachlässigt man eins davon, funktionieren die anderen nur teilweise. Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gehören, neben Ernährung und Bewegung, als dritte Säule Regeneration, Erholung und Schlaf zum Gesundheitskodex.

Sportwelt-Chef Franz-Peter Schäfer: „Der Königsweg zu einer guten körperlichen und mentalen Regeneration führt über unsere Muskeln - ob gezielt gefordert im aufbauenden Training oder gezielt entlastet im regenerativen Training!“ Ein Beispiel seien Wirbelsäule

und Rückenschmerz. Letzterer werde häufig verursacht durch Überlastung im Sitzen – gerade aktuell im Homeoffice für viele Menschen ein Problem.

Schäfer: „Die Folge: Zu viel Druck bzw. Kompression. Die Lösung: De-Kompression. Einfache Übungen und die Anwendung simpler Hilfsmittel ermöglichen der Wirbelsäule die Streckung und damit die De-Kompression, zum Beispiel im BALLance-Training“. Wie

das geht, zeige das „E-book Rücken“ der Sportwelt Schäfer: „Das E-book“ kann man in der kommenden Woche kostenfrei als download bestellen. Bitte hierfür eine E-Mail an die info@sportwelt-schaefer.de senden.“

Nach der Anwendung der BALLance-Methode berichteten unzählige Fach- und Endkunden davon, mehr Ruhe und Leichtigkeit zu empfinden, besser zu schlafen, tiefer atmen zu können, positiver zu denken und eine bessere Haltung an sich wahrzunehmen. Franz-Peter Schäfer: „Erneut beweisen diese ganzheitlichen Veränderungen, wie komplex ein Mensch einerseits ist und dennoch einfachen, naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten unterliegt.“

werden die Batterien wieder aufgeladen, Energie nimmt zu, Muskeln wachsen, auch Knochen bauen sich nicht im Training, sondern in der Erholung auf. Die Wundheilung steigert sich, die Haut erholt sich und das Immunsystem wird stärker, sogar deklaratives und prozedurales Gedächtnis verbessern sich.

„Zu wenig Schlaf hingegen macht dick, dumm und krank“ war unlängst ein Vortrag bei der Sportwelt überschrieben. „Schlechter Schlaf ist keine Befindlichkeitsstörung, sondern eine Volkskrankheit“, hieß es darin. 34 Millionen Deutsche klagen über schlechten Schlaf, 13 Millionen leiden unter behandlungsbedürftigen Schlafstörungen.

Franz-Peter Schäfer: „Ohne ausreichende Auslastung des Körpers, kommt er nicht zur Ruhe. Training nimmt eine zentrale Rolle beim Stress-Abbau ein und führt zu einem besseren Schlaf. Aber auch die Ernährung ist eine zentrale Stellschraube, mit der wir unseren Schlaf aktiv beeinflussen können. Die Dinge hängen zusammen – nicht umsonst heißt es »Schlaf Dich gesund!«“

„Wir kümmern uns um alle Belange unserer Mitglieder im 360-Grad-Blickwinkel“, so Schäfer. Ein großer Teil der Angebote funktioniere auch in der Corona-Krise. Viele machen von dieser Rundum-Gesundheitsbetreuung durch Experten Gebrauch. „Anspannung müssen wir nicht üben – die beherrschen wir bis zur Perfektion“, sagt Dr. med. Michael Spitzbart und nennt ein sehr anschauliches Bild aus der Evolutionsgeschichte: „Unsere Vorfahren hatten bei



der Mammut-Jagd vier Tage Stress, und danach vier Wochen lang Pause. Heute folgt Mammut auf Mammut. Die Regenerationsphasen kommen viel zu kurz.“

Familie, Freunde, Hobbys

Sein Rat: „Regeneration sollte einen fixen Termin im Kalender einnehmen, wie die Geschäftstermine. Und die Entspannung darf nicht erst im Urlaub beginnen.“ Der Mensch brauche Freunde, Familie, Hobbys, Ablenkung, Kontemplation, Ruhe, Schlaf. Thomas Edison und Albert Einstein hätten ihre bahnbrechenden Geistesblitze nicht im Büro oder im Labor gehabt, sondern im Schaukelstuhl auf der Veranda ...

Reiner Nottelmann, einer der Sportwelt-Experten und „der“ Rückentrainer in Franz-Peter Schäfers 28köpfigem Team, der bei dem bekannten Arzt und Therapeuten Dr. Kurt Mosetter seine Ausbildung zum Myoreflex-Trainer absolviert

hat: „Ohne Regeneration keine Steigerung der Leistungsfähigkeit!“ Das sei im Leistungssport längst maßgebliches Element der Trainingsplanung, werde im Breitensport und in Unternehmen aber noch unterschätzt.

Wissenschaftlich handele es sich beim Training um eine gezielte Störung des physiologischen Gleichgewichtszustandes (Homöostase) durch Belastung, und bei der Regeneration um deren Wiederherstellung, die sogenannte Superkompensation. Wichtigste Phase der Regeneration sei der Schlaf mit Ausschüttung der entscheidenden Wachstums-, Reparatur- und Regenerationshormone! Sein Lehrer, Dr. Kurt Mosetter, habe es so formuliert, so Sportwelt-Diplom-Sportlehrer Reiner Nottelmann: „Je besser der Schlaf, desto besser die Regeneration und desto besser die Leistung.“ Das sei essentiell und nenne sich gesunder innerer Rhythmus. (pp)

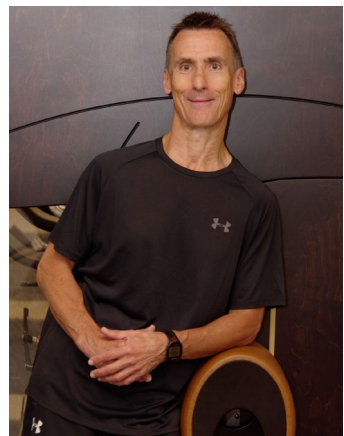


Schlafmangel schadet

Zur Regeneration, wie sie sie in der Sportwelt Schäfer gelehrt und eingeübt wird, gehört Entlastungs-Training ebenso wie guter Schlaf. Im Schlaf



Christian Miottel – ebenso Trainer der Sportwelt – auf den BALLance-Bällen



Reiner Nottelmann in seinem Lieblings-Trainingsbereich – dem Muskel-Längentraining