

Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer
 Medizin-Publizist und Ernährungs-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Kalte Füsse im Winter – das ist nichts Aussergewöhnliches. Aber kalte Füsse an einem warmen, sonnigen Frühlingstag sind ungewöhnlich und besonders unangenehm. Schuld daran ist in den meisten Fällen eine mangelnde Durchblutung. Das kann in der Folge zu Unterleibsbeschwerden, Kopfschmerzen und Blasen-Problemen führen wenn man nichts dagegen unternimmt. Wenn man das verhindern will, gibt es ein Naturrezept, das man regelmässig anwenden kann, auch wenn man wenig Zeit hat. Gönnen Sie Ihren Fusssohlen mindestens einmal täglich eine Spezial-Massage mit einem Igel-Ball. Das ist ein weicher Gummiball in der Grösse eines Tennisballes mit igelähnlichen Stacheln, die aber nicht wehtun. Sie sollten jeden Abend zehn Minuten lang die Fusssohlen auf diesem Ball hin und her rollen. Das machen Sie am besten beim Fernsehen, im Sitzen. Nach einiger Zeit werden Sie spüren, wie wohlig warm Ihre Füsse werden!

Bleiben Sie dran!

Bewegung ist wichtig, ein **tägliches Training** hält uns fit. Wie schafft man es, hier wirklich durchzuhalten? Die Fitness-Botschafter Jacqueline Walcher-Schneider und Jörg Walcher haben da so ihre Tricks. Hier verraten sie sie Ihnen.

Die erfolgreiche Wasserspringerin Jacqueline Walcher-Schneider und ihr Ehemann Jörg Walcher sind Profis in Sachen Fitness und Gesundheit. Sie ist Personal- und Wellness-Trainerin und Pilates-Expertin (SAFS), heute aber in erster Linie Mama. Er ist Mentor und Coach für Menschen aus Sport, Entertainment, Wirtschaft und Politik und an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften als Olympic Chaplain (überkonfessioneller Sportpfarrer) im Einsatz. Und dazu sind die beiden auch noch Eltern von drei kleinen Kindern. Ein volles Programm!

Wie schaffen es die beiden, das alles unter einen Hut zu bringen und dabei auch noch das Leben geniessen zu können? Sie schaffen es nicht nur, sie zeigen auch anderen, wie es geht: Als Referenten – und ganz neu auch in ihrem Ratgeberbuch. Im Leben aufblühen statt ausglühen, mehr Freude, Erfolg und Zufriedenheit im Alltag, in den wichtigsten Bereichen des Lebens – das ist ihr Ziel. Wie sie es erreichen und es schaffen, trüchlich dranzubleiben, verraten sie hier.

Das sind die Tricks:

Planung. Am Vorabend alles bereitlegen, Wecker stellen und nicht mehr nachdenken, einfach tun! Heute haben wir wenig geschlafen, die Kinder weckten uns immer wieder auf. Trotzdem: Der Rhythmus im Leben ist so wichtig! Aufstehen, trainieren, spüren, wie die Energie zurückkommt. Nach dem Training das Schwimmen im See, der Sonnenaufgang, die zwitschernden Vögel, all die Kleinig-

keiten sehen. Wow! Das hat sich doch gelohnt!

Belohnung ausmalen. Eine Dusche mit dem Lieblings-Duschgel, das leckere Müesli zum Frühstück. Wir freuen uns schon auf das Danach. Der Gedanke an das perlende Wasser auf unserer Haut und die knusprigen Frühstücksflocken versüsst das Trimmprogramm. Und danach belohnt uns der Körper zusätzlich mit der Ausschüttung von Glückshormonen. Der perfekte Start in den Tag.

Kleine Schritte. Nicht zu viel auf einmal vornehmen. Je weniger

Auch der Nachwuchs ist dabei: Bei Familie Walcher-Schneider gehört das Fitnessstraining zum Alltag. Töchterchen Joy macht begeistert mit, wenn Mami und Papi trainieren. Das Motto heisst «ich darf» und nicht «ich muss».



wir uns vornehmen, desto schwerer findet sich eine Ausrede. Also bleiben wir leichter dran und ziehen durch, was wir geplant haben.

Fünf Minuten. Wenn wir wirklich gar keine Lust aufs Zwanzig-Minuten-Training haben, sagen wir uns: «Fünf Minuten reichen heute auch!» und legen los, zum Beispiel mit ein paar Kniebeugen. Oft sind wir richtig in Fahrt gekommen, wenn die Zeit um ist, und haben so viel Spass, dass wir dann auch noch den Rest des Programms durchziehen.

Termin vereinbaren. Wir behandeln unser Fitnessprogramm wie einen Geschäftstermin, den man auch nicht ohne wichtigen Grund

einfach absagt. Deshalb tragen wir unsere Zeit fürs Training mit Uhrzeit in unsere Timeplanner ein. Das löst Verbindlichkeit aus, weil wir natürlich alle Aufgaben erledigen wollen.

«Ich darf». Wenn wir gar keine Lust haben, hilft auch diese Methode sehr zuverlässig: Wir machen uns mal wieder bewusst, wie gut es uns eigentlich geht. Wir fühlen uns gerade ein bisschen müde und abgespannt? Dann wechseln wir die Perspektive: Aus «Ich muss etwas für meinen Körper tun» wird so ganz schnell «Ich darf etwas für meinen Körper tun und fühle mich hinterher einfach toll!».

Wohlbefinden im Alltag

Es geht um die Gesundheit und ums Wohlfühlen. Aber dazu gehört für die ehemaligen Spitzensportler Jacqueline Walcher-Schneider und Jörg Walcher auch der Balanceakt zwischen äusseren Anforderungen und eigenen Bedürfnissen und Themen wie Familie, mentale Entspannung, Zielfindung über Karriere, Sport, Ernährung und auch der richtige Umgang mit den Finanzen. Ein richtiger Rundum-Ratgeber, ideal auch für Familien mit Kindern. «Das Wellbeing-Prinzip». Draksal Fachverlag. Fr. 24.55 www.wellbeing24-7.ch



GUT ZU WISSEN

Eine Brille hilft

Probleme mit dem Sehen bei Nacht? Dies betrifft vor allem Menschen, die kurzsichtig sind. Ihre Pupille öffnet sich zu weit. Mittel und Medikamente dagegen gibt es leider nicht. Am besten hilft eine Brille, die speziell auf die Nachtmyopie abgestimmt ist. Auch mit zunehmendem Alter kommt es häufig zu einer verminderten Nachtsehfähigkeit, oft verbunden mit einer Blendempfindlichkeit.