

Fitness Kurse

Nordic Walking

Das Laufen mit Stöcken ist halb so anstrengend wie ohne Stöcke, aber doppelt so wirksam, weil fast alle 660 Muskeln zum Einsatz kommen.



Nordic Walking trainiert den ganzen Körper und kräftigt besonders die Arm- und Schultermuskulatur, sowie Bauch-, Brust- und Rückenmuskeln. Das Körpergewicht wird auf die Arme und den Oberkörper verteilt, was Rücken, Hüfte, Knie- und Fussgelenke entlastet. Muskelverspannungen im

Schulter- und Nackenbereich werden gelöst und Schmerzen gelindert.

Nordic Walking ist ein optimales Herzkreislauf-Training, wobei auch über 400 Kalorien pro Stunde verbrennt werden. Beim normalen Walking sind es nur 280 Kalorien pro Stunde.

Als Schuhe eignen sich spezielle Walking-Schuhe, die sich als optimales Dämpfen, Stützen und Führen auszeichnen. Mit Bekleidungsstücken aus atmungsaktiven Mikrofasern ist man am besten gegen Überhitzung und Unterkühlung geschützt. Mit wasserdichten Regenbekleidung macht das Nordic Walking auch bei Regen Spass.

Gute Nordic Walking Stöcke zeichnen sich durch ergonomische Handschlaufen und einteilige Stöcke aus Fiberglas, Carbon oder Platinium aus. Die Körperlänge x 0.66 ergibt die richtige Stocklänge.

Durch die ganz neue Technik, die noch besser hilft von: Nacken, Schulter, Rücken, Becken, Knie und Fussgelenkschmerzen frei zu werden, sind nicht nur Anfänger, sondern auch Fortgeschrittene begeistert.

kyBoot

Karl Müller, der Erfinder vom MBT-Schuh, hat einen neuen Gesundheitsschuh entwickelt: der kyBoot. Der kyBoot eignet sich auch hervorragend zum Nordic Walking.



kyBoot Jindo Black 35 bis 47

Schon der erste Schritt mit dem kyBoot wird Sie begeistern und jeder weitere noch viel mehr. Sie gehen auf Luft und verspüren ein einzigartiges Wohlbefinden.



kyBoot Wando Black 35 bis 46 1/3

Durch die Luft-Waben-Struktur der kyBoot-Sohle bildet sich ein Luftkissen zwischen Fuss und Boden, die den Fuss jede Feinheit des Bodens erta-

sten lässt, und die Sensomotorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert. Das Laufen mit den kyBoot gibt auch das Gefühl wie barfuss auf weichem Moos zu laufen, da bei jedem Schritt ein Fünftel des Luftvolumens in den Fussraum gepumpt wird, was ein nie da gewesenes Schuhklima schafft.



Bei jedem Schritt mit dem kyBoot werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten und die intramuskuläre Koordination trainiert.



kyBoot Jindo Mesh White 35 bis 47

Die sanften Bewegungen mit dem weichen kyBoot eignen

sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen. Der kyBoot entspannt, macht fit und ganz viel Spass! *walk-on-air für CHF 280 bis 310*

kybun Intervall Walking

Das Intervall Training zwischen „langsamem Gehen“ und „lockerem Floating“ mit den kyBoot macht nicht nur Spass, sondern ist auch hoch effizient:



- In der Phase „lockeres Floating“, maximum 15 Sekunden, wird der Herz-Kreislauf aktiviert und der Muskelapparat gelockert.

- In der Phase „langsameres Gehen“, so lange langsam gehen bis der Puls sich wieder genügend erholt hat, wird der Herz-Kreislauf regeneriert und die Koordination (feine Muskulatur) trainiert. Dies

umso besser, je langsamer man geht, weil man dann lange auf einem Fuss auf dem instabilen, weich-elastischen kyBoot steht.

Der kyBoot versetzt einem bei jedem Schritt einige Sekundenbruchteile in die Schwerelosigkeit, was ein entspanntes Gefühl auslöst.

Mit den XCO wird kybun Intervall Walking ein noch intensiveres Ausdauer- und Kräftigungstraining. Für die Gesundheit des gesamten Körpers gibt es keine gesündere Bewegungsform als das kybun Intervall Walking.

XCO Walking

Die Benutzung der XCO ist ein ideales Ganzkörpertraining, mit dem insbesondere Nacken- Schulter- Rücken- und Kreuzbeschwerden vorgebeugt werden kann.



XCO abgeleitet von „extrem

kollagenes Bindegewebe“, trainiert gezielt das oft vernachlässigte, in der Tiefe liegende muskuläre Bindegewebe, und beansprucht beim Walken oder Joggen Muskeln, die vorher kaum trainiert wurden.

Im Innern vom XCO befindet sich loses Schiefergranulat, das wie bei einem Rhythmusinstrument bei jeder Bewegung hin und her geschleudert und wieder abgebremst werden muss.

Die träge Masse schlägt beim Abbremsen nicht aufs Gelenk, sondern zwingt die Bewegung mit den Muskeln abzufangen, was Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe an Armen, Schultern und Rumpf trainiert.

Muskeltraining mit Tiefenwirkung für CHF 190

kyBouncer

Beim Stehen auf dem kyBouncer „weicher Federboden“ werden die tiefliegenden Muskelschichten intensiv trainiert, die Gelenke geschont, und Herzkreislauf, Stoffwechsel und Ausdauer gefördert.

Der kyBouncer hilft bei, Verspannungen, Schleudertrau-

ma, Hexenschuss, Ischiassyndrom, Bandscheibenvorfall, Gelenkarthrose, Meniskus, Hallux, Knickfuss, Senkfuss, Fersensporn, Achillessehnenruptur, Entzündlich-rheumatische Erkrankungen, Venenprobleme Krampfader, Gleichgewichtsstörungen, und eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.



Durch die feine, aber permanente Aktivität der Stand- und Haltungsmuskulatur lösen sich alle Muskelverspannungen, und Schmerzen an Nacken, Schulter, Rücken, Hüfte, Oberschenkel, Knie, Waden und Fussgelenk hören in den meisten Fällen auf.

An einem Stehtisch oder Stehpult kann man während der Arbeit problemlos auf dem kyBouncer trainieren.

Der kyBouncer besteht aus offenzelligem Polyurethan mit hochwertigem Bezug aus 92% Polyester und 8% Elasthan mit Elastikverschluss und 40°C maschinenwaschbar. **Federleicht stehen auf dem Quatrat 46 x 46 x 6 cm für CHF 160**

Gedächtnistraining

Eine Flut von Informationen, Gefühlen und Ereignissen strömt täglich auf uns ein.



100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn arbeiten zusammen, um Wichtiges und Unwichtiges voneinander zu trennen, damit uns die Informationen bei passender Gelegenheit wieder zur Verfügung stehen.

Da ist es gut, sich auf sein Gedächtnis verlassen zu können. In den meisten Fällen können wir das auch - den unser Gehirn ist ein Wunderwerk der Schöpfung.

Wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten, oder verbessern wollen müssen wir unser Gedächtnis training. Das Gehirn ist wie ein Muskel trainierbar. Mit der richtigen Methode braucht wir nur wenige Minuten am Tag, um unsere geistige Flexibilität zu fördern.

Erinnerungen, die an Gefühle geknüpft sind, können wir besser behalten als blosses Faktenwissen. Das Gedächtnis hat mehr mit Emotionen zu tun als wir glauben. Uns wohlbekannte Bilder wecken in uns Aggressionen, Freude oder Hilflosigkeit. Derartige Erinnerungen verschwinden zuletzt aus dem Gedächtnis. Dieses Prinzip macht sich das Gedächtnistraining zu nutze, und versucht Informationen die wir nicht vergessen wollen mit Bildern und Geschichten zu verknüpfen. Es macht viel Freude zu erleben, wie man Zahlen, Namen, Gesichter

oder Einkaufslisten sich schnell merken und behalten kann.

Swinging Emotion

10 Minuten leichtes Schwingen auf dem Swinging Emotion ergibt eine Stoffwechselaktivität die einem Dauerlauf von ca. 8 km. entspricht.



Durch das sanfte Schwingen wird der Muskeltonus erheblich gestärkt und die Stabilität des Knochengerstes, den Sauerstoffgehalt im Blut und den gesamten Stoffwechsel verbessert.

Im Unterschied zu den herkömmlichen Trampolin ist die Sprungmatte vom Swinging Emotion an hochelastischen

Gummiseilen aufgehängt. Dies ermöglicht ein tiefes Eintauchen in die Sprungmatte und somit ein sehr sanftes Abbremsen bzw. Beschleunigen, was die Gelenke schont und die Muskeln sanft trainiert.

Die verlängerte Schwungphase schafft Schwerelosigkeit und Entspannung, was zu einem einzigartigen Erlebnis führt, einfach zum Spass, zur Entspannung oder zum effizienten Training.

Das leichte, schwerelose Schwingen verbessert die Konzentrationsfähigkeit, senkt das Herzinfarktrisiko, stärkt das Immunsystem, schult die Bewegungskoordination, das Gleichgewicht und die Muskelkoordination.

Durch das behutsame Schwingen wird auch die Sehkraft verbessert. Beim Beobachten eines Bildes während dem Schwingen werden die Augenmuskeln sanft und locker trainiert. Das Schwingen regt auch die Verdauung an, fördert den Lymphfluss, stärkt alle Muskeln des Körper, löst Verspannungen, verbessert die Koordination und die Ausdauer und stärkt das Herz-/Kreislaufsystem.

Der Swinging Emotion ist auch ein ideales Therapiegerät für Menschen mit Gelenk- oder Rückenschmerzen, Schleudertrauma, oder Übergewicht.

Bereits nach fünf Minuten schwingen fängt die Fettverbrennung an und nach 10 Minuten Training hält die Fettverbrennung für ca. 2 Stunden an, sofern man nichts isst und nichts süßes trinkt.

Nach einem langen Arbeitstag bewirkt das Schwingen eine spürbare Erholung und Neubelebung.

Der Durchmesser vom Swinging Emotion ist 118 cm. Die 6 Beine sind leicht abnehmbar, so kann das Trampolin bequem hochkant verstaut werden.

Der Swinging Emotion ist für Kinder bis Grosseltern geeignet. **Schwerelos Schwingen inkl. Porto für 585 CHF**

Augentraining

Das Auge ist ein wichtiges Sinnesorgan. Der grösste Teil von unseren Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf. Trotzdem tun wir sehr wenig für die Gesundheit unserer Augen. Fast jeder zweite Mensch hat Augenprobleme.

Künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit, schlechte Ernährung usw. belasten die Augen.

Aber auch Stress, körperliche Spannungen, Angst oder Sorgen haben Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört. Bei jeder Muskulatur und jedem flexiblen Körperorgan können Verspannungen oder allmähliche Ermüdungsercheinungen und zu einer Beeinträchtigung der Funktionen führen. Auch die Augenlinsen werden bei Verspannungen unflexibel, und können sich nicht mehr ausreichend stark krümmen, um im Nahbereich scharf sehen zu können.

Augenübungen entspannen die Augenmuskeln und verbessern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, wodurch Schlacken aus dem Gewebe abtransportiert werden können.

Die Linsen gewinnen an Flexibilität und das Sehvermögen verbessert sich.

Beim Augentraining sollte man so wenig wie möglich eine korrigierte Brille tragen.

Um dennoch ohne Brille gut sehen zu können, entwickelte ein Augenarzt die Rasterbrille.



Die Rasterbrille hat statt ein herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff.

Dadurch trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder einen Film ansieht. **Rasterbrillen für Erwachsene oder Kinder für 50 CHF**

Vitalstoffe

Wer Sport treibt, hat einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen, wie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Die Ursache liegt im erhöhten Stoffwechsel und Kalorienverbrauch, wodurch zusätzlich Vitalstoffe notwendig sind

Beim Sport kommt es auch zu einem Anstieg der Konzentration der freien Radikalen. Bei freien Radikalen handelt es

sich um aggressive Moleküle (z.B. Sauerstoff), die im Körper zu Zellveränderungen führen können. Freie Radikale entstehen eigentlich immer bei Stoffwechselforgängen, werden aber in der Regel durch Vitamine und Spurenelemente abgepuffert und können dadurch keinen Schaden anrichten.

Bei sportlicher Betätigung entstehen jedoch so viele freie Radikale, daß der Körper oft nicht mehr in der Lage ist, diese aggressiven Verbindungen zu neutralisieren, da ihm ganz einfach die Stoffe fehlen, die er dazu benötigt.

Wichtig sind hier vor allem die Vitamine A, C und E, die auch als Radikalfänger oder Antioxidantien bekannt sind. Bei aktiven Sportlern sollte die Zufuhr an diesen Vitaminen stark erhöht werden. Die empfohlene Menge von 100 mg Vitamin C reicht dann bei weitem nicht mehr aus. Und auch der Bedarf an Vitamin E und A steigt um ein vielfaches an.

**Bernhard Dura, Julierweg 5
CH-7000 Chur 081 284 16 60
info@fitundheil.ch
www.fitundheil.ch**

Reklination

Der Freiburger Arzt Dr. Walter Packi hat mit der Reklination eine Behandlungsmethode entwickelt, die bei vielen chronischen Schmerzpatienten sehr erfolgreich ist.

Die Reklinations-Übungen haben das Ziel, durch Muskelreize den Körper zur Selbstregulation zu veranlassen und dem Körper wieder eine problemlose Bewegungsdurchführung zu ermöglichen.



Dieser Mann hatte einen Bandscheibenvorfall und starke Rückenschmerzen. Jetzt macht er perfekt seine Übungen und

es geht ihm gut. Die Bandscheibenoperation war nicht mehr notwendig.

Die Übungen werden konzentriert langsam und kraftarm durchgeführt.

Im Normalfall spürt man nach einer Zeit von einer Woche erste Verbesserungen. Erstverschlimmerungen im Falle von Schmerzen sind möglich, klingen aber meist innerhalb von Tagen ab.

Rückneige-Übung

Hauptübung bei Kreuzschmerzen, Ischias, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Hintern, Hüfte, Oberschenkel und Wade.



Mit dieser Übung soll insbesondere die Bauch- und Hüftbeugemuskulatur (Ilio-Psoas) wieder auf die normale Länge trainiert werden. Die Mindestrückneigung sollte mindestens

45 Grad sein.

Diese Übung ist eine der wichtigsten Beweglichkeitsübungen, die man regelmäßig durchführen sollte.

Hauptursache der Beweglichkeitsstörung sind in der Regel sitzende Tätigkeiten und Sportarten, die nach vorne in die Verkürzung trainieren z.B. Radfahren.

Übungsanleitung

Mit beiden Füßen bequem hinstellen, so dass der grosse Zeh nach vorne zeigt.

Das Gewicht muss auf die Zehen ruhen, die Ferse berührt locker den Boden.



Knie, Oberschenkel und Leiste leicht nach vorne drücken, bis in der Leiste Spannung zu spüren

ist. Die Gesässmuskulatur muss locker bleiben. Mit den Händen kontrollieren.

In dem Masse, wie der Unterkörper nach vorne verlagert wird, wird der Oberkörper nach rückwärts geneigt.

Den Hals in die Länge ziehen und das Kinn zeigt auf das Brustbein. Dadurch wird die vordere Becken- und Wirbelsäulenmuskulatur unter Arbeitsspannung gesetzt.

Wichtig ist jetzt, dass vom Grosszeh über das Bein bis in den inneren Bauch ein Anstrengungsgefühl zustande gebracht wird. Dies erfordert Konzentration, Ausdauer und etwas Übung.

Wenn im Rücken ein Stauungsgefühl oder Schmerz wahrgenommen wird, zeigt dies an, dass Sie es richtig gemacht haben.

Keine Angst, es ist bei dieser Bewegung noch niemand auseinandergebrochen. Diese Übung jeweils nur wenige Sekunden, dafür häufiger am Tag durchführen.

Wenn Sie beim Rückneigen zu starke Schmerzen verspüren, dann können Sie anfangs die Situation erleichtern, indem

Sie sich mit dem Kreuzbein irgendwo anlehnen, z.B. am Lavabo. Sie üben dann mit halber Kraft. Achten Sie dabei, dass Sie sich nicht dehnen, statt die Muskelketten zu aktivieren. Dehnen (Stretching) ist keine Muskeltechnik und verschlimmern die Probleme.

Für die Schmerzfremheit ist ein Rückneigewinkel von mindestens 45 Grad notwendig.



Insgesamt sollten Sie ebenso weit rückwärtsneigen können, wie Sie nach vorne mit gerader Wirbelsäule bücken können.

Erste Erfolge, und Schmerzlinderung sind nach 4-6 Tagen zu erwarten.

Wenn diese Übung wegen allzu großer Schmerzen nicht durchgeführt werden kann, dann muss die verantwortliche

Muskelgruppe vorweg therapiert werden, damit die eigene Übungsfähigkeit zustande kommt.



Diese Rückneigebewegung wird in der klassischen Physiotherapie/Orthopädie üblicherweise verboten.



Damit bleibt man dann jedoch Dauerpatient. Wer weniger als 45 Grad rückneigen kann, muss mit Kreuzschmerzen rechnen.

70 Grad Rückneigung wären erstrebenswertes Ziel und der natürlich gegebene Bewegungsspielraum.



Vorneige-Übung

Beschwerden im Bereich der Zehen, Fuß, Wade, Knie, Gesäss Leiste, Wirbelsäule.

Mit dieser Übung soll insbesondere die hintere Muskelkette aktiviert und beweglich trainiert werden. Es wird ein Ziehen im hinteren Oberschenkel und Gesäss spürbar. Die Hände stützen nicht, sondern schweben frei in der Luft.

Durch eine Unterlage z.B. Stein oder Treppenstufe die Füße in die abgebildete Position bringen.



Die Zehen werden während der gesamten Übung eingekrallt. Nun beugt man sich gestreckt nach vorne, soweit es möglich ist. Die Hände locker hängen lassen.

Man verspürt nun ein Ziehen in der hinteren Wadenmuskulatur bis ins Gesäss und hält diese Anspannung für ca. 30 Sekunden aufrecht.

Hals-Übung

Beschwerden im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, Schultern, Atmung, Ohren, Kiefergelenk, Kopfschmerzen.

Mit dieser Übung soll die kurze und lange seitliche Halsmuskulatur wieder auf Länge trainiert werden.

Die Mindestseitneigung des Kopfes sollte hierbei mindestens 45 Grad betragen. Sofern dies nicht erzielt wird, ist eine Schmerzursache in diesem Bereich wahrscheinlich.

Suchen Sie den Punkt der maximalen Beweglichkeit. Dies bedeutet, sich in der Regel in den Schmerz hineinzubewegen, bis es nicht mehr weiter geht.

Ausgehend von dieser Position üben Sie eine Anspannung gegen einen äusseren Gegendruck z.B. Theraband oder Hilfsperson aus.

Der Gegendruck sollte jeweils nur maximal so stark sein, wie der Übende dagegen halten kann. Keine gewaltvollen Dehnungen, sondern eine Muskelbelastung auf der Gesamtlänge ist das Ziel.

Wenn Sie die Entkrampfung oder Entspannung spüren, dann den neuen Bewegungsspielraum nutzen und von der neuen Maximalposition heraus die Übung nochmals durchführen. Eine Erstverschlimmerung ist häufig. Dies ist Ausdruck der

Umbauprozesse und bessert sich in der Regel innerhalb von wenigen Tagen. Üben Sie häufig, aber nicht zu verbissen. Lockerheit ist das Ziel!

Befestigen Sie das fixierte Theraband am Kopf - Stehen Sie hierbei aufrecht.



Neigen Sie Ihren Kopf mit dem Ohr in Richtung Schulter bis ein Spannungsgefühl auftritt.

Bringen Sie nun das Theraband auf eine leichte Zugspannung und drücken Sie Ihren Kopf langsam gegen die leichte Zugkraft des Therabandes.

Suchen Sie dabei vorab die Bewegungsrichtung, die am meisten zieht oder schmerzt. Achten Sie darauf, dass der Muskel immer angespannt werden muss.

Halten die Anspannung einige Minuten aufrecht, anfangs ist das anstrengend und schmerzhaft. Gehen Sie in eine entspannte Ausgangsposition zurück.

Suchen Sie andere Positionen, die unbeweglich, schmerzhaft oder verkrampft sind und wiederholen Sie die Übungen mit Seitenwechsel.

Nacken-Übung

Beschwerden im Bereich Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Atmung, Rücken, Schulter, und Kopfschmerzen.

Mit dieser Übung soll die Kiefer-, vordere Hals-, vordere Brust- und die gerade Bauchmuskulatur wieder auf Länge trainiert werden.

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Das Kinn geht so weit möglich auf das Brustbein vorne.



Bringen Sie Ihre vordere Halsmuskulatur mit Hilfe des gezeigten Therabandes, befestigt in Fussbodennähe, auf leichte Anspannung und bauen Sie

einen muskulären Gegendruck auf, den Sie halten.

Der Hals muss hinten flach sein, d.h. er darf nicht einknicken und der Gegendruck wird nur aus der Halsmuskulatur und nicht aus den Schultern aufgebaut! Nach einiger Zeit spüren Sie, wie die Muskeln sich lockern und beweglicher werden. Bewegen Sie sich nun an die neue Grenze und führen die Übung erneut aus.

Suchen Sie die Position mit dem höchsten Spannungsschmerzgefühl und führen Sie diese Übung ein paar Minuten jeweils über mehrere Tage und Wochen durch.

Führensie gleichartige Übungen mit zur Seite gedrehtem Kopf jeweils mit gleichem Theraband-Widerstand als Unterstützung durch.

Sie werden innerhalb von Tagen feststellen, dass sich ihr Bewegungsumfang vergrößert und Verkrampfungen und Schmerzen hierdurch zurückgehen.

Durch die Kombination aller Bewegungsrichtungen des Kopfes mit diesen Übungen wird der gesamte Bereich der Halsmuskulatur auf mehr Beweglichkeit trainiert werden.

Gesundheitstipps

Gesundheit ist kein Zufall! Unser Alltag stellt viele Anforderungen an unsere Fitness. Als Folge davon fühlen wir uns oft gereizt und übermüdet.

Haben Sie Mut zur Selbsthilfe! Sie können viel mehr durch altbewährte Heilmittel für Ihre Gesundheit tun als Sie denken.

Guten Morgen

Trinken Sie nach dem Aufstehen ca. 4 dl angewärmtes reines Wasser, und beginnen Sie den Tag mit einem Obstfrühstück und einen Grüntee.

Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser ohne Kohlensäure. Vermeiden Sie: Stress, Alkohol, Nikotin, Fleisch, Kaffee, Zucker und alle aufbereiteten Nahrungsmittel.

Zungenschaben

In der rauhen Zungenoberfläche, besonders beim hinteren Drittel, bilden sich Bakterien. Damit diese nicht in den Organismus gelangen und das Immunsystem belasten, kann der Belag von der Zunge jeweils vor und nach dem Essen mit einem

Zungenschaber abgeschabt werden. Die Entfernung von Zungenbelägen verkürzt die Krankheitsdauer bei Grippe, Erkältung, Schnupfen, Heiserkeit, hilft gegen Mundgeruch und verbessert das Geschmackempfinden.

Ölschlürfen

Um Krankheitserreger und andere schädliche Stoffe im Mund zu entfernen, empfiehlt sich vor dem Essen einem Suppenlöffel Sesam-, Raps- oder Olivenöl in den Mund zu nehmen und ca. 3 Minuten durch die Zähne zu schlürfen. Durch diese Spülung werden große Mengen von Bakterien durch die ungesättigten Fettsäuren gebunden. Das Öl darf auf keinen Fall geschluckt werden. Nach dem Ausspucken die Zähne gründlich putzen.

Die Mundspülung hilft bei vielen Krankheiten wie: Zahnschmerzen, Mundgeruch, Kopfschmerzen, Bronchitis, Arthrosen oder Magengeschwür.

Auffallende Wirkungen sind Festigung lockerer Zähne und das Aufhören von Zahnbluten. Anfängliche Verschlechterung einer Krankheit können Zeichen eines Heilungsprozesses sein.

Milch

Nach der Pasteurisierung vermehren sich die in der Milch verbliebenen Fäulnisbakterien in extremer Geschwindigkeit, weil guten Bakterien fehlen. Die Milch wird fault, anstatt sauer zu werden. Wenn Milch sauer wird, merkt man das sofort an Geruch und Geschmack - nicht mehr jedoch bei pasteurisierter Milch. Man kann sie noch einige Tage lang trinken, bis man vage bemerkt, dass die Milch verfault ist. Pasteurisierte Milch enthält ranzige Fette, denaturierte Eiweisse, ganze Kolonien von Fäulnis- und anderen Bakterien.

Die Milch wird routinemässig homogenisiert. Bei diesem Verfahren wird sie so starkem Druck ausgesetzt, dass die Milchfetttröpfchen in kleinste Partikel zerteilt werden. Die Teilchen des Milchfettes sind so winzig, dass sie die Darmwand passieren, in die Blutbahn gelangen und Allergien im Körper auslösen können. Der Konsum von homogenisierter Milch enthalte ein um das Zwanzigfache höhere Risiko, eine Allergie auszulösen als der von unbehandelter Milch.

Mit den feinen Fettpartikelchen wandert auch das Enzym Xanthinoxidase aus der Milch in die Blutbahn, welches in der Lage ist, Arterien zu verstopfen und somit hohen Blutdruck und Arterienverkalkung zu erzeugen. Mitte der Achtziger Jahre verlangte deshalb eine Gruppe von amerikanischen Ärzten, einen Warnhinweis auf den Verpackungen von homogenisierter Milch einzuführen, der inhaltlich dem auf Zigarettenpackungen ähneln sollte. Bei einer ausschließlichen Ernährung mit pasteurisierter, ultrahocherhitzter, homogenisierter, mit Rückständen von allerlei Medikamenten und Chemikalien versehenen Milch wird das Kalb krank und stirbt binnen eines halben Jahres, gelegentlich bereits innerhalb von drei Wochen.

Und wir? Wir tun es nur nicht, weil wir nicht ausschließlich Milch trinken, sondern dann und wann auch noch einen Apfel und vielleicht auch einmal Salat essen.

**Bernhard Dura, Julierweg 5
CH-7000 Chur 081 284 16 60
info@fitundheil.ch
www.fitundheil.ch**

Nordic Walking Ganzkörperfitness

Nordic Walking ist eine neue Fitnesssportart aus Finnland für alle - unabhängig von Alter und Kondition. Das Gehen mit Spezialstöcken macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalen Übungseffekten und ist 40-50-mal effektiver als Gehen ohne Stöcke.

Etwa die Hälfte aller Muskeln des Körpers befinden sich oberhalb der Hüfte, deshalb wird beim Nordic Walking die Bauch-, Brust- und Armmuskulatur bewusst eingesetzt, gekräftigt und trainiert.

Beim Walking mit Stöcken wird das Körpergewicht auf Arme und Oberkörper verteilt, was den Rücken sowie die Knie- und Fussgelenke zusätzlich entlastet. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich werden gelöst und Schmerzen gelindert.

Mit Nordic Walking werden pro Stunde über 400 Kalorien verbrennt. Beim normalem Walking sind es nur 280 Kalo-

rien pro Stunde.

Nordic Walking ist ein optimales Herzkreislauf-Training. Beim normalen zügigem Gehen liegt die Herzfrequenz bei 130 Schlägen in der Minute, bei Nordic Walking sind sie bei 147 Schlägen in der Minute.

Nordic Walking ist überall, jederzeit und bei jeder Witterung möglich. Als Schuhe eignet sich besonders Walking-Schuhe, die sich als optimales Dämpfen, Stützen und Führen auszeichnen. Mit Bekleidungsstücken aus atmungsaktiven Mikrofasern sind sie am besten gegen Überhitzung und Unterkühlung geschützt. Mit einer wasserdichten Regenjacke und Regenhose und einer Mütze macht das Nordic Walking auch bei Regen Spass.

Walking-Stöcke haben ergonomische Handschlaufen, geräuscharmes Fiberglas/Carbon-Material und Spezial-Stockspitzen mit Gummiaufsätzen für das Laufen auf Asphalt aus. Die Körpergrösse $\times 0,66$ ergibt die richtige Stocklänge. Im Zweifelsfall wählt man die nächstkleinere Länge. Zum

Beispiel Körperlänge 163 cm
 $\times 0,66 = 107 \text{ cm} = \text{Stocklänge}$
105 cm.

Kräftigungs-Übungen 10 Mal wiederholen

Ausgangsposition

Mit geradem Rücken aufrecht stehen. Kopf und Nacken aufrecht und entspannt halten und geradeaus schauen. Brustkorb geöffnet und Brustbein leicht angehoben. Becken gerade und Bauch eingezogen. Knie gestreckt. Füsse Hüftbreite auseinander (zwischen beiden Füssen eine Schuhbreite Abstand).

Fussgelenk

Auf die Zehenspitzen und auf die Fersen stehen. Die Füsse zuerst gerade halten, dann nach Innen und dann nach Aussen drehen.

Knie

Oberschenkel waagrecht hochheben. Den Fuss strecken und nach hinten ziehen, nach innen und nach aussen bewegen und kreisen.

Hüfte

Gestrecktes Bein nach vorne und hinten schwingen. Gestrecktes Bein seitwärts vor dem Körper und hinter dem Körper schwingen. Knie hochheben und nach aussen und nach innen kreisen. Becken nach vorne und hinten drücken. Hüfte seitwärts bewegen. Hüfte kreisen.

Schulter

Die Stockenden hinter dem Körper anfassen und mit gebeugten Ellbogen die Stöcke nach oben strecken. Mit den Stöcken den Rücken massieren. Stöcke seitwärts waagrecht schwingen. Stöcke senkrecht halten und seitwärts neigen.

Die Stockenden vor dem Körper anfassen, mit geradem Rücken die Knie beugen und beim Aufrichten Stöcke über dem Kopf halten und auf die Zehen stehen. Stöcke über dem Kopf seitwärts hochstossen.

Stockenden hinter dem Kopf anfassen, nur die Schultern seitwärts drehen. Stockenden hinter dem Kopf anfassen und Schultern und Hüfte seitwärts drehen. Abwechslungsweise ein Stockende über dem Kopf schwingen.

Schulter vorwärts und rückwärts kreisen.

Nacken

Kopf nach rechts und links drehen. Kopf nach vorne und hinten ablegen. Ohr nach rechts und links auf die Schulter legen. Kopf sehr langsam einmal nach rechts und einmal nach links kreisen.

Dehnungs-Übungen 10 Sekunden anspannen

Waden

Auf die Zehenspitzen stehen. Auf die Versen stehen. Fuss nach vorne ausstrecken und das Gesäss nach unten ziehen.

Oberschenkel

Fuss nach hinten ausstrecken und den Körper nach vorne neigen. Beine spreizen und den Körper nach links neigen. Beine spreizen und den Körper nach rechts neigen.

Hüfte

Becken langsam mit angespannten Bauchmuskeln nach vorne, hinten, links und rechts drücken und ca 5 Sekunden in dieser Position bleiben.

Rücken

Mit ausgestreckten Armen auf die Stöcke aufstützen, Becken nach hinten drücken und den Oberkörper nach vorne neigen und hängen lassen. Stockenden hinter dem Körper anfassen, die Stöcke an das Gesäss drücken und den Oberkörper nach vorne neigen.

Schultern

Stockenden über den Kopf anfassen, gleichzeitig und einseitig hochstrecken. Stockenden hinter dem Kopf anfassen und seitwärts drehen.

Nacken

Kopf nach rechts drehen. Kopf nach links drehen. Kopf nach vorne ablegen. Kopf nach hinten ablegen. Ohr nach rechts auf die Schulter legen. Ohr nach links auf die Schulter legen.

Technik Einfach zum Erlernen

Der Ablauf der Bewegungen von Armen, Beinen und Körper sind ähnlich wie beim Skilanglauf.

Beim Nordic Walking bewegen sich jeweils der linke Arm und das rechte Bein bzw. der rechte Arm und das linke Bein parallel nach vorne.

Die Schulter sollten entspannt und locker sein.

Um leicht in den Parallelschritt zu kommen zieht man anfangs die Stöcke hinter sich her. Danach steigert man langsam den Armeinsatz und nimmt die Arme höher, bis die Stockspitze (oder der spezielle Gummiaufsatz) am Boden greift.

Die Stöcke sollen immer nach hinten zeigen und ungefähr eine Schuhlänge hinter der gegenüberliegenden Ferse aufsetzen.

Den Stockgriff beim Einstich fest umfassen, beim Stossen nach hinten die Hand öffnen und die Muskulatur entspannen.

Der Druck wird hauptsächlich über die Handschlaufen auf den Stock und den Boden übertragen.

Der Stockschwung verläuft stets eng am Körper. Der Körper ist leicht nach oben gestreckt.

Je weiter der Stockschwung, desto weiter die Schrittlänge und desto kräftiger der Schwung von Hüften und Oberkörper. Je grösser die Schrittlänge desto effektiver arbeiten die Beine.

Die Schrittlänge wird verlängert, wenn man den Fuss mit der Ferse aufsetzt, über die Sohle abrollt und zum Schluss mit dem Fussballen abstösst.

Eine rollende Hüftbewegung stärkt in Verbindung mit dem Armschwung die Bauchmuskulatur.

Natürliche Abwechslung in leichtem, hügeligem Gelände macht Nordic Walking noch interessanter, kurzweiliger und wirkungsvollsten.

Beim Aufwärtslaufen beugt man den Körper leicht nach vorne. Die Arme werden kräftiger eingesetzt, so kann die Schrittlänge beibehalten werden. Mit den Fussballen kräftig abstossen.

Beim Abwärtslaufen nimmt man eine leichte Rückenlage ein. Die Stockspitze setzt man hinter dem Körper auf. Die Knie bleiben ständig gebeugt. Die Schritte sind kürzer. Je mehr Druck man auf die Stöcke ausübt, desto weniger Gewicht trägt das belastete Bein.

10 Lektionen Für positive Auswirkungen

Die Technik ist in 10 Lektionen leicht zu erlernen und die positiven Auswirkungen sind schnell spürbar.

1. Schlaufe drücken

Arme locker hängen lassen, langsam laufen und die Stöcke hinten nachziehen. Beim zügigen Laufen schwingen die Arme automatisch diagonal zu den Beinen mit. Wenn der Stock aufsetzt, die Schlaufen nach hinten drücken.

2. Melken

Wenn der Arm beim Armeschwingen nach vorne kommt, den Griff anfassen und den Griff mit der Schlaufe nach hinten drücken. Den Arm soweit wie möglich hinter dem Körper aus-

strecken und dabei die Finger ausstrecken.

3. Füsse rollen

Beim Laufen die Zehen nach oben ziehen, so dass die Verse als erstes auf dem Boden aufkommt, dann kräftig die Fusssohle abrollen und mit allen Zehen abtossens.

4. Ausserkant Laufen

Wie ein Seiltänzer auf einem Seil abrollend laufen, dabei endsteht auf der äusseren Fusskante mehr Druck. Im Abstand von einer Fussbreite auf zwei Seilen laufen und dabei auf der äusseren Fusskante Druck geben. Dadurch wird das Knie gerade und nützt sich weniger schnell ab.

5. Doppelstockeinsatz

Beim Laufen Stöcke nachziehen, 20 cm vor dem Körper nehmen, abtossens bis die Hände mit den Stöcken eine Linie bilden. Während 4 Schritten einen Stockeinsatz machen. Dann mit 3 und 2 Schritten einen Stockeinsatz, und dann übergehen in den diagonalen Stockeinsatz.

6. Hüftschwung

Während dem Laufen die hintere Hüfte nach vorne schwingen.

7. Skiliftzug

Während dem Laufen einen Arm vor sich ausstrecken, den Stock hängen lassen, und mit einem Stock kräftig abstossen. Den Stockgriff anfassen, nach innen drehen, Griffende zum Bauchnabel führen und den Stockspitz schräg in die Luft halten. Sich wie beim Skiliftfahren nach vorne ziehen lassen. Die gestreckte Vorlage im Einsatz mit beiden Stöcken beibehalten.

8. Trottnetabstoss

Während dem Abrollen das Bein nach hinten ziehen wie beim Trittbrettfahrer.

9. Bergauf- und Bergablaufen

Beim Bergauf laufen Hüfte nach hinten drücken, den Oberkörper nach vorne neigen, und den Kopf in den Nacken legen und geradeaus schauen. Die Stöcke vor dem Körper einsetzen. Beim Bergablaufen Hüfte nach vorne drücken, den Oberkörper

nach hinten strecken, die Stöcke hinter dem Körper einsetzen, und mit den Versen bremsens.

10. Atmung

Während dem Laufen soviel wie möglich tief durch die Nase aus- und einatmen.

Im leichten Gelände mindestens 4 Schritte lang durch den Mund ausatmen und 3 Schritte lang mit der Nase einatmen.

Im steilen Gelände mindestens 3 Schritte lang durch den Mund ausatmen und 2 Schritte lang mit der Nase einatmen.

Rohkost Gesund und Fit

George Malkmus war 42 Jahre alt, als er die Diagnose Darmkrebs bekam. Vor kurzem hat er gesehen, was die gleiche Krankheit seine Mutter angeht hatte. Sie war Krankenschwester und glaubte den Ärzten die sagten, dass Chemotherapie, Bestrahlung und der Operation, ihre einzige Überlebenschance seien. Trotz dieser Behandlungen starb die Mutter einen fürchterlichen Tod.

George Malkmus suchte nach Alternativlösungen. Ein Freund riet ihm die Ernährung umzustellen auf frische Früchte, ungekochtes Gemüse, Salaten und viel frischgepressten Karottensaft. Er änderte über Nacht sein auf Fleisch ausgerichtetes gekochtes Essen mit vielen Süsigkeiten zum Dessert, zu einer Vollrohkost mit viel Karottensaft. Während einem Jahr ass er ausschliesslich frische Früchte, rohes Gemüse als Salat und viel frischgepressten Karottensaft zwischen 1-2 Liter pro Tag.

George Malkmus fühlte sich bald viel besser. In weniger als einem Jahr ist sein Tennisball grossen Krebstumor vollständig verschwunden. Er wurde einfach kleiner und kleiner, bis er nicht mehr festzustellen war.

Aber nicht nur der Darmkrebs war verschwunden, sondern auch alle seine übrigen körperlichen Leiden wie: hoher Blutdruck, sehr starke Stirnhöhlen- und Allergie-Probleme, Hämorrhoiden, Müdigkeit, tiefer Blutzucker, Pickels und Schuppen.

Heute ist George Malkmus über 70 Jahre alt und hatte seit seiner Umstellung auf Rohkost keine Erkältungen und keine Kopfschmerzen mehr und war auch nie mehr bei einem Arzt. Er besitzt mehr Energie, Ausdauer und Widerstandskraft als vor 50 Jahren.

Gekochte Nahrung

Beim Kochen der Nahrung wird der lebenswichtige Nährwert zerstört. Unsere Organe müssen Überzeit leisten, weil sie die Restgifte bekämpfen müssen. Die Dichte von lebenden Bestandteilen in Rohnahrung erfüllt die Ernährungsanforderungen unserer Körperzellen. Lebendige Kost produziert reichlich Kraft und eine vitale Gesundheit.

Menuvorschlag

Eine halbe Stunde vor den Hauptmahlzeiten ein Glas frisch zubereiteter Karottensaft trinken. Dunkles Roggen-, Weizen- oder Kernbrot. Naturbelassener Honig. Müsli frisch geflockt, mit einem geriebenen

Apfel, oder Mandel-, Reis-, Bananen- oder Getreidemilch. Erdbeeren oder Heidelbeeren. Kräutertee, Mandeln, Baum- nüsse Frische Früchte, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte.

Salat mit kaltgepresstem Olivenöl oder Leinsamenöl, Apfelessig, Avocados, frische oder getrocknete Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Peterli, Schnittlauch, Zitrone, Gewürze ohne Salz (oder nur wenig Meersalz) mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Leinsamen. Rohes Gemüse. Bei Teil-Rohkost wenig gekochte Kartoffeln, Vollkornteigwaren, Vollkornreis oder Mais.

Spätestens um 19 Uhr. Vollkornbrot mit Honig. Müsli frisch geflockt. Quellwasser ohne Kohlensäure oder Kräutertee.

Vitamin B12 ist in Leber, Fleisch, Eier und Milchprodukte, wie auch in Sauerkraut reichlich enthalten. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist die Aufnahme von Vitamin B12 sehr niedrig. Deshalb empfiehlt es sich, bei Rohkost ein Vitamin-B12-Präparat zu nehmen.

Nahrungsmittel die gemieden werden sollte

Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Schokoladengeränk, kohlenstoffhaltige Getränke, künstliche Fruchtgetränke, Sportlergetränke, Säfte mit Konservierungsmitteln, Tafelsalz (stattdessen Meer- oder Himalyasalz). Milch, Käse, Eier, Ice Cream, Schlagrahm, Crèmes. Alles aus Konserven, gesüsstes Früchte, raffiniertes, gebleichtes Mehl, Weissmehlprodukte, Cornflakes, weisser Reis. Sämtliche Fleischarten inkl. Geflügel und Fisch. Geröstete und gesalzene Nüsse und Kerne, Schweineschmalz, Margarine, Backfett Tafelsalz, schwarzer Pfeffer, alle Gewürze welche Salz und Pfeffer enthalten. Instantsuppen, Suppen mit Rahm. Raffinierter weisser oder brauner Zucker, Sirup, Schokolade, Bonbons, Kaugummi, Patisserie, Kuchen, Cakes, Strudel.

*Bernhard Dura, Julierweg 5
CH-7000 Chur 081 284 16 60
info@fitundheil.ch
www.fitundheil.ch*