

Vorwort

Ich arbeite als Gesundheits- und Bewegungstrainerin und habe in den letzten Jahren ein Bewegungsprogramm entwickelt, das wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt, einfach zu erlernen und umzusetzen ist und somit Gesundheit und Wohlbefinden steigern kann. Dieses Bewegungsprogramm wurde Anfang 2019 im Buch mit dem Titel „Genuss-Sport 44+“ vorgestellt. Mittlerweile habe ich auch Kursleiterinnen für die Volkshochschule OÖ in diesem Bewegungsprogramm ausgebildet, daher freut es mich besonders, dass nun auch in den Volkshochschulen in OÖ „Genuss-Sport 44+“ angeboten wird. Mit „Bewegung in jedem Alter“ wird mein Programm auch vom Fonds

Gesundes Österreich gefördert und kann in einem zweitägigen Seminar unter meiner Anleitung erlernt werden. Die Absolventinnen können dann, wenn sie wollen, dieses Programm nicht nur für sich nutzen, sondern auch in Form von Kursen im eigenen Betrieb im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, im Rahmen der gesunden Gemeinde oder der gesunden Nachbarschaft anbieten.

Gesundheitsbildung und die Gesundheitskompetenz meiner Kundinnen zu stärken, macht einen wichtigen Teil meiner Arbeit als Gesundheitscoach aus. Ich habe nunmehr das Buch vollständig überarbeitet und nicht nur mit vielen interessanten und nützlichen Informationen angereichert, sondern auch das Bewegungsprogramm mit zusätzlichen Übungen ergänzt. Sie finden am Ende des praktischen Teils auch zusätzliche Vorschläge

und Anregungen für den Nacken und für Ihre Füße.

Darüber hinaus stelle ich Ihnen Video-Anleitungen für die Übungen in diesem Buch zur Verfügung.¹

In den letzten Jahren hat sich wirklich sehr viel in verschiedenen Bereichen der Gesundheitswissenschaften getan. Die neueren Erkenntnisse auf dem Gebiet der Faszien-Forschung verfolge ich ohnehin schon seit vielen Jahren. So spannend wie einen guten Krimi zu lesen, finde ich Fachartikel und Bücher über die Erkenntnisse aus der Gehirn- und Stressforschung. Immer wieder gelangen Forscher zu neuen Einsichten oder können bereits vermutete Zusammenhänge wissenschaftlich nachweisen.

Ich genieße die Herausforderung, so lange

nachzuforschen, bis meine Neugierde gestillt ist und bin geradezu begeistert, wie genial dieses Wunderwerk – unser Körper – funktioniert.

Forschungsergebnisse helfen uns aber wenig, wenn wir nicht lernen, sie umsetzen zu können. Darüber hinaus ersetzen sie nicht die Diagnose unserer inneren Ärztin, über die wir alle verfügen und die sehr genau weiß, wie es uns geht und was uns guttut.

Eine meiner Lieblingsaufgaben in meiner Arbeit besteht darin, viele dieser Informationen, die ich „angehäuft“ habe und recherchiere, in meinen Veranstaltungen (Vorträge, Workshops, Kurse, Seminare) und Coachings weiterzugeben. Sein Wissen mit gezielten Informationen zu ergänzen, kann oft wahre Wunder bewirken. Zu sehen, was Gesundheitsbildung und Informationen gerade oft über Kleinigkeiten auslösen können,

fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Wenn Sie beispielsweise um verschiedene Zusammenhänge in Ihrem Körper Bescheid wissen und erfahren, welche Prozesse sich durch Ihr Verhalten eventuell unterstützen lassen, dann kann es Ihnen leichter fallen, sich zu entscheiden, wie Sie mit sich, Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen und Ihrem Körper umgehen.

Ein weiterer Grund für das Buch war, dass ich immer wieder gehört habe: „Ab einem gewissen Alter ist das halt so, da fangen die Zipperlein an.“ „Ich kann doch in meinem Alter nicht erwarten, dass meine Gelenke schmerzfrei bleiben.“ „Was Neues lernen? Das tue ich mir in meinem Alter nicht mehr an.“ Ich sollte dazu anmerken, dass diese Aussagen nicht von über 90- oder 100-Jährigen kommen, da hätte ich eventuell Verständnis dafür, sondern von jüngeren (40-,50-,60-jährigen)