

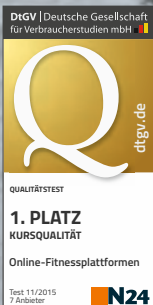
MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten-Faszientraining

In 4 Wochen Flexibilität, Gesundheit und Lebensqualität nachhaltig steigern

Give
me five!
Inkl. kostenlosem
Online-Video-
Coaching

Empfohlen von:



humboldt

Bevor Sie starten: So funktionieren Buch und Video-Kurs

Meine Übungen und Tipps können von allen durchgeführt werden, die ihre Faszien trainieren wollen, und das in nur fünf Minuten am Tag, mit oder ohne Geräte. Dem Programm habe ich den Namen „Give me five!“ gegeben: Geben Sie mir fünf Minuten Ihrer Zeit, und ich zeige Ihnen, was Sie für sich und Ihre Faszien tun können. Alle Übungen sind einfach und effektiv, getreu der KUSS-Formel „Kurz und sehr simpel“.



Sie können die Übungen anhand der Abbildungen in diesem Buch durchführen oder sich das kostenlose Video-Coaching im Internet oder als App anschauen und mitmachen. Das Video-Coaching habe ich speziell für die Leser dieses Buches entwickelt, es enthält Videos für jeden Tag und jede Übung dieses Programms. Loggen Sie sich auf meiner Seite www.give-me-five.tv ein und machen Sie am Handy, PC, Tablet oder Fernsehgerät mit mir die Übungen. Ergänzt wird das Ganze mit jeder Menge Wissen über unseren Körper und eine ausgewogene, alltagstaugliche Ernährung.

Vier Wochen begleite ich Sie als Ihr Personal Coach und stehe Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Bei Fragen zu Training, Übungen oder Ernährung schreiben Sie mir eine E-Mail (manuel@give-me-5.tv) oder chatten Sie auf www.give-me-five.tv mit mir.



Scannen Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy- oder Tablet-Kamera. Sie werden direkt auf www.give-me-five.tv geleitet.

MANUEL ECKARDT

Das 5-Minuten- Faszientraining

In 4 Wochen Flexibilität, Gesundheit
und Lebensqualität nachhaltig steigern

**Give
me five!**

**Inkl. kostenlosem
Online-Video-
Coaching**



Ein Programm,
das wirklich jeder
durchführen kann!

Der erste Titel zum Trend-
thema Faszien, der die
herausragende Bedeutung
von Wasser für einen
gesunden, geschmeidigen
Körper erklärt.

Ein Titel, der Ihnen aufzeigt,
dass ein gesundes Faszien-
gewebe nachhaltig zu einer
hohen Lebensqualität und
zu Gesundheit im Alter
beiträgt.

Mit Verknüpfung zu
meinem kostenlosen
Online-Video-Coaching
und zur kostenlosen
Trainings-App.

Ich arbeite als persönlicher
Coach mit Ihnen an neuen,
gesunden Gewohnheiten.

- 4 **VORWORT**

- 9 **FASZIEN – WAS SIND SIE UND WAS LEISTEN SIE?**
- 10 **Faszien – mehr als ein Trend**
- 10 Unser Körper – eine hochkomplexe Einheit
- 11 Bewegung hält uns jung und elastisch
- 12 Faszien geben unserem Körper Halt
- 14 Faszien wollen gepflegt sein
- 15 **Was sind Faszien?**
- 16 Der Aufbau der Faszien
- 17 Faszien brauchen Wasser
- 23 Wofür brauchen wir die Faszien überhaupt?
- 24 Ohne Zellstoffwechsel geht gar nichts
- 25 Cellulite – wenig geliebt
- 27 Das Bindegewebe als Leitungsnetz
- 28 **Wie Faszientraining Beschwerden lindert**
- 29 Was Stress mit uns anstellt
- 31 Die Macht der Bewegung
- 32 Gegen diese Beschwerden hilft Faszientraining
- 42 Dysbalancen ausgleichen
- 44 **Wie trainiere ich richtig?**
- 44 Wie ein gutes Training aussieht
- 46 Wann, wie oft und wie lange?
- 46 Hilfsmittel: Rollen und Bälle
- 49 **Die richtigen Nährstoffe für unsere Faszien**
- 50 Was Nährstoffe bewirken
- 52 Makronährstoffe
- 60 Mikronährstoffe
- 70 Die optimale Nährstoffversorgung auf einen Blick

- 73 **DAS TRAINING – DAS PROGRAMM – DAS COACHING**
- 74 **Die Funktionstests – wo stehen Sie?**
- 76 Dehnen – aber richtig
- 76 Die Schmerzskala
- 80 Die Funktionstests
- 92 **Die Trainingsphasen**
- 92 Ziele definieren
- 93 Die beste Trainingszeit
- 94 So bauen Sie das Training auf
- 95 **Give me five – Das 4-Wochen-Faszientraining**
- 96 Woche 1
- 112 Woche 2
- 126 Woche 3
- 144 Woche 4
- 164 **Geschafft! Aber jetzt geht's erst richtig los!**
- 164 Der Online-Coaching-Mehrwert
- 166 Keine Angst vor Fehlern!
- 167 Schwerelos mit dem Trampolin
- 168 **Und ganz zum Schluss ...**

- 171 **DANKSAGUNG**

- 172 **REGISTER**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

als der Dalai Lama gefragt wurde, was ihn am meisten überrascht, sagte er: „Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt. Das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart oder in der Zukunft lebt; er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“ Stellen Sie sich einmal vor: Sie arbeiten Ihr ganzes Leben hart für Ihren Altersruhesitz und dann, wenn der Tag gekommen ist und Sie in den wohlverdienten Ruhestand gehen, humpeln, hinken und stolpern Sie sich durch den Tag. Muss das sein?

Wir rackern uns täglich ab, um unseren Lebensunterhalt zu bestreiten und uns etwas aufzubauen, um später in der Rente und im Alter sicher und geschützt zu sein. Wir versuchen alles, um uns finanziell abzusichern, schaffen uns Reserven, versuchen eine gute Gesundheitsvorsorge zu treffen und eine gute Krankenkasse zu wählen, die für uns da ist, wenn wir krank werden oder sind. Wir versuchen eine gute Pflegeversicherung abzuschließen, die sich um uns kümmert, wenn es nicht mehr alleine geht. Das alles tun wir, weil wir Angst haben vor dem Altwerden. Aber dabei ist es gar nicht das Altwerden, sondern wir haben Angst vor dem, was wir als „Altsein“ begreifen und wahrnehmen. Wir haben einfach Angst vor dem Altsein, weil wir damit nichts, absolut nichts Schönes verbinden.

Schade eigentlich. Denn Altwerden und Altsein hat tatsächlich eine ganze Menge für sich. Man hat mehr Erfahrung, man hat Gelassenheit und könnte all das auch genießen.

Was mich immer wieder verwundert, ist, dass wir Menschen alles tun, um reich, wohlhabend und klug zu werden, sich aber die wenigsten dafür interessieren, wie man lange etwas davon hat. Es ist mehr als schade, dass der Mensch so wenig über sich selbst und über seine Funktionsweise wissen will. Ja, ich sage mit Absicht wissen will. Denn Wissen war noch nie so allgegenwärtig und leicht abzurufen wie heute, das Internet macht es möglich. Aber es scheint die wenigsten zu interessieren, wie der Körper wirklich funktioniert, Hauptsache, man weiß, wie man schnell und sicher sein Geld vermehrt. Aber was nützt uns dieses Wissen, wenn man sich ab 60 nicht mehr bewegen kann oder gar nur noch mit Schmerzen herumläuft? Einer meiner Lieblingssätze ist: Sie können alles kaufen, nur Gesundheit nicht. Die muss man sich erarbeiten und verdienen.

Würden Sie mir glauben, wenn ich Ihnen jetzt sage, ich zeige Ihnen, wie Sie sich ewig wie 30 fühlen könnten? Okay, wenn Sie noch keine 30 sind, dann hinkt der Vergleich. Sollten Sie unter 30 sein, dann stellen Sie sich vor, ich zeige Ihnen, wie Sie ab jetzt so bleiben können, wie Sie sind. Sie glauben, das geht nicht? Doch, das geht! Und es ist wirklich einfacher, als Sie denken. Sie müssen nur verstehen, wie Ihr Körper funktioniert.

Mit diesem Buch gebe ich Ihnen die Betriebsanleitung für Ihren Körper in die Hand. In einfachen Beispielen zeige ich Ihnen, was Sie tun können, damit Sie ganz entspannt alt werden und alt sein können. Dazu sei gesagt: Als ich jung war, hat mich das alles nicht interessiert, und ich dachte, ich werde mich ewig jung, dynamisch und fit fühlen. Aber gerade jüngeren Lesern sei gesagt, dass ich mich geirrt habe und es sehr lange gedauert hat, bis ich begriffen habe, was alles notwendig ist, damit mein Körper fit und gesund bleibt.

Stellt sich nun die Frage: Was hat das mit den Faszien zu tun? Ganz einfach: alles. Faszien ist nur der Fachbegriff für Bindegewebe, mehr nicht. Jetzt fragen Sie sich vielleicht: „Bindegewebe? Ja,

und weiter? Geht es hier um Cellulite? Hab ich doch gar nicht!“ Das mag sein, aber Sie haben Bindegewebe, und davon mehr, als Sie denken. Das Bindegewebe ist das größte Organ des Körpers, größer als die Haut. Denn das Bindegewebe befindet sich nicht nur unter der Haut, sondern es befindet sich überall in unserem Körper und hält und schützt die Organe, Muskeln, Knochen, Gelenke und Gefäße. Natürlich hat es auch etwas mit Cellulite zu tun, und natürlich zeige ich Ihnen, wie die wieder weggeht, wenn Sie davon betroffen sind. Ich zeige Ihnen auch, wie Falten sich merklich vermindern und Sie wieder jünger und frischer aussehen.

Dieses Buch ist viel mehr als ein Übungsbuch. Es tut mehr, als dem nächsten Trend hinterherzulaufen. Faszientraining ist schließlich in aller Munde, alle rollen auf Plastikrollen umher, und doch bleiben die Hintergründe meist im Dunkeln. Mein Anspruch an dieses Buch ist, Ihnen aufzuzeigen, warum die Sache mit den Rollen bzw. das Faszientraining tatsächlich funktioniert und warum Sie es unbedingt tun sollten. Ich möchte, dass Sie Spaß daran haben, etwas für sich zu tun und wieder Begeisterung für Ihren Körper zu empfinden.

Und ich werde Ihnen nicht nur einfache Übungen für zwischendurch zeigen, mein Anspruch ist es, Ihnen die Nachhaltigkeit von Faszientraining zu zeigen und Ihnen alles zu vermitteln, was Sie wissen müssen – in einfachen, verständlichen Worten und Beispielen. Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Körper funktioniert und wie Sie schmerzfrei werden oder bleiben und lange fit und gesund leben, dann lesen Sie einfach weiter. Ich nehme Sie auf der wunderbaren Reise durch Ihren Körper an die Hand.

Nein, ich mache Ihnen hier keine Heilversprechen und keinen Hokusfokus. Es ist alles wissenschaftlich fundiert, belegt und nachvollziehbar. Reine Biologie, Chemie, Medizin und Physik. Also alles korrekt. Sie werden begeistert sein, wenn Sie sehen, wie einfach alles ist.

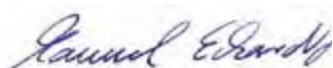
Wenn ich nun Ihre Neugier geweckt habe und Sie es nicht erwarten können, ein neues Körpergefühl zu erfahren, dann haben wir schon einen großen Schritt gemacht. Aber wissen Sie eigentlich, was das Beste an diesem Buch ist? Dieses Buch beinhaltet ein Online-Video-Coaching, durch mich und mit mir. Nutzen Sie diese einzigartige Möglichkeit, denn das macht das Buch zu etwas ganz Besonderem. Über mein Internetportal www.give-me-five.tv können Sie sich kostenlos anmelden.

Dabei erkläre ich Ihnen genau die Übungen, die Funktionalitäten und die Hintergründe: wieso, weshalb, warum. Sehr einfach und unkompliziert. Was aber noch viel besser ist, als sich „nur“ die Online-Trainingsvideos mit mir anzuschauen, ist, dass ich für Sie da bin. Wenn Sie möchten, bin ich für die nächsten Wochen Ihr Gesundheitscoach. Ich stehe Ihnen jederzeit per Mail oder Chat zur Verfügung und helfe Ihnen gern bei Fragen. Sie brauchen nur eine E-Mail-Adresse, dann startet Ihre Reise in eine bewegte, gesunde und straffe Zukunft.

Sollten Sie mein Rückenbuch bereits kennen und gelesen haben, dann wissen Sie, dass ich meine Arbeit sehr ernst nehme und zu dem stehe, was ich sage und schreibe. Wenn Sie es noch nicht kennen, dann sollten Sie es sich unbedingt einmal anschauen, denn es ist viel mehr als ein Rückenbuch. Genau wie dieses Buch: Auch dieses Buch ist viel mehr als das x-te Übungsbuch für die Faszien. Ich sehe es wirklich als Betriebsanleitung für Ihre wunderbare „Maschine“ Körper! Lassen Sie uns einfach loslegen.

Ich freue mich auf Sie und unsere gemeinsame Reise! Sie beginnt genau jetzt und hier: www.give-me-five.tv! Viel Spaß und Erfolg – und wenn Sie Fragen haben: Einfach melden! Sie erreichen mich jederzeit unter manuel@give-me-five.tv.

Ihr



FASZIEN – WAS SIND SIE UND WAS LEISTEN SIE?

Im ersten Kapitel dieses Buches werden Sie viel über sich und Ihren Körper erfahren. Was sind Faszien, wie funktionieren sie, wozu brauchen Sie sie überhaupt? Es ist fast eine kleine „Betriebsanleitung“ für Ihren Körper. Sie lernen, was verklebte Faszien auslösen können und wie Sie das vermeiden, und erhalten darüber hinaus Informationen, welche Nährstoffe die richtigen sind, um Ihr Bindegewebe aktiv zu unterstützen.

dieses Gewebes unterschätzt oder vielleicht gar nicht kennt. Da das Bindegewebe einfach überall ist und alles mit Faszien umschlossen ist, sind Schmerzen, die auf einmal im Rücken auftauchen, nicht (nur) ein Problem des Rückens, sondern in den meisten Fällen ein Problem der Faszien und somit des gesamten Bindegewebes, denn alles ist miteinander verbunden.

Die Chinesen haben das schon vor sehr langer Zeit erkannt und sind sich über die unglaublich wichtige Rolle des Bindegewebes bewusst: In der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, sind Faszien kein Geheimnis mehr und man weiß sehr gut, welche Auswirkungen ein nicht funktionierendes Gewebe hat und haben kann. Dies wird in der Akupunktur und in der Akupressur sehr deutlich. Dort wird ganz bewusst das Gewebe durch Nadelstiche oder feste Druckpunkt-massagen aktiviert, gelöst und gelockert. Dies alles beruht auf dem Wissen, dass unsere Faszien für ganz viele Dinge in unserem Körper zuständig und verantwortlich sind.

Sie wissen nun einiges mehr über Ihr Bindegewebe und dessen Bedeutung. Und ich hoffe, ich habe Ihre Lust auf mehr Wissen geweckt! Auf zum nächsten Kapitel und dem Aufbau und der Funktion des Bindegewebes!

Was sind Faszien?

Sie wissen nun, dass jeder Mensch ein Bindegewebe hat und dass es der Grund für viele Beschwerden sein kann. Um die Zusammenhänge zu begreifen, müssen wir vertiefen, wie es aufgebaut ist und warum es so reagiert, wie es reagiert.

Wie schon erwähnt, bringen wir das Bindegewebe oft nicht mit einhergehenden Beschwerden in Verbindung. Beispiel eins: Ihr Rücken schmerzt. Das Erste, was Sie denken, ist, dass es Ihre Muskeln oder Ihre Bandscheiben sind. Beispiel zwei: Sie haben Kopfschmerzen. Sie denken: Stress, wenig Schlaf, falsch gelegen. Sie kommen mit Sicherheit nicht darauf, dass bei all diesen Symptomen Ihr Bindegewebe eine Rolle spielen kann – und Ihnen gleichzeitig auch helfen kann, diese Beschwerden wieder loszuwerden.

Aus diesem Grund kommen wir jetzt zum fachlichen Teil dieses Buches. Keine Angst, ich habe nicht den Anspruch, mich in Fachchinesisch zu verlieren und Ihnen alle Begrifflichkeiten und Funktionalitäten bis ins letzte Detail hinein zu erklären. Das ist auch gar nicht nötig, um später alles richtig zu machen. Mein Anspruch ist es, Ihnen in einfachen Beispielen und Worten die hochkomplexen Zusammenhänge bildhaft rüberzubringen und Ihnen deutlich zu machen, dass man nicht Medi-

zin studiert haben muss, um die Rolle der Faszien und des Bindegewebes zu verstehen und zu nutzen.

Nichtsdestotrotz finde ich es wichtig, dass Sie den Aufbau, die Funktionsweise und, ganz wichtig, die Rolle der Nährstoffe und der Nährstoffversorgung kennen. Denn darauf kommt es an. Wie gesagt, es nützt einfach nichts, nur ein bisschen auf der Rolle hin und her zu rollen, wenn Sie nicht wissen, was da geschieht und warum es hilft.

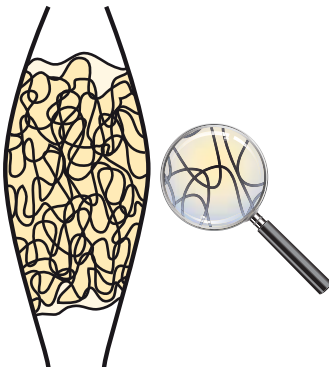
Der Aufbau der Faszien

Beginnen wir mit dem Aufbau des Bindegewebes und der Faszien. Bindegewebe ist der Oberbegriff für das gesamte Geflecht,

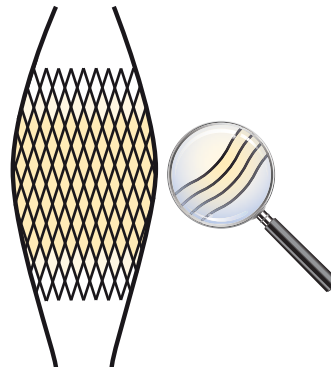
das sich um unseren Körper spannt. Faszien werden im Allgemeinen immer mit der Hülle der Muskeln in Verbindung gebracht. Faszien bedeutet aber nichts anderes als Bindegewebe. Wir fassen kurz zusammen: Bindegewebe ist der Oberbegriff und umfasst den Mantel unseres Körpers und der Muskeln. Als Faszien bezeichnet der „normal“ Sporttreibende den Mantel der Muskeln und somit die Muskelhülle.

Wie der Name schon sagt, ist es ein Gewebe, eine Verflechtung von feinen Fäden, die so mit- und ineinander verflochten sind, dass sie eine extrem belastbare, elastische und reißfeste Faserstruktur darstellen. Diese Faserstruktur besteht aus drei Fasertypen:

Untrainierte Faszien:
Ungleichmäßig verklebt
und unelastisch



Trainierte Faszien:
Gleichmäßig strukturiert,
locker und elastisch



- kollagene Fasern
- elastische Fasern
- nicht kollagene Proteine

Kollagene Fasern sind nichts anderes als Eiweißbausteine, sogenannte kollagene Eiweißketten oder wie vorn schon erwähnt Eiweißfäden genannt. Kollagen bedeutet „Leim erzeugend“. Diese Fasern geben den Zellen die Möglichkeit, Zug und Druck auszuhalten, und verleihen dem Gewebe seine weiße Farbe. Man kann dieses Gewebe trainieren und dazu bringen, zu wachsen und dicker und somit stabiler und reißfester zu werden. Halten Sie sich immer wieder vor Augen, dass der Hauptbestandteil des Körpers und somit auch des Bindegewebes Eiweiß ist.

Die **elastischen Fasern** enthalten Elastin. Diese Fasern findet man vermehrt im Bindegewebe rund um Gefäße, Knorpeln sowie bei Sehnen und Bändern, da dieses Gewebe sich mehr dehnen und bewegen muss. Dieses Bindegewebe ist eher gelblich und ermöglicht uns die hohe Mobilität.

Nicht kollagene Proteine sind ebenfalls Eiweißbausteine, die aber nicht aus Kollagen bestehen, sondern aus Vernetzungs- und Verbindungsproteinen. Sie kommen überall vor und können auch von den anderen Zellen produziert werden. Sie binden Wasser und ermöglichen

dadurch den Nährstofftransport zwischen den Zellen und somit den Stoffwechselprozess.

Faszien brauchen Wasser

60 Prozent unseres Körpergewichts macht Wasser aus. Von diesen 60 Prozent Wasser befinden sich 70 Prozent im Bindegewebe. Die anderen 30 Prozent befinden sich im Blut und im Austausch sowie in unserem Lymphsystem.

Wofür brauchen wir Wasser? Fast eine überflüssige Frage, oder? Es ist lebensnotwendig. Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Wasser ist der Transportstoff unseres Körpers und auch Lösungsmittel: Es löst Abbauprodukte und leitet sie aus dem Körper. Zellwasser, Körperwasser verleiht dem Körper seine Spannkraft und dient unter anderem als Stoßdämpfer. Es sorgt dafür, dass der Körper nicht überhitzt, und ist bei allen (!) Stoffwechselfvorgängen beteiligt.

Bitte beachten Sie: Wenn ich von viel Flüssigkeit spreche, dann meine ich viel! Es ist mehr als die übliche Empfehlung von zwei Litern pro Tag, denn das reicht meines Erachtens zwar zum Überleben, aber nicht so weit, dass alles fehler- und störungsfrei funktioniert. Unter viel verstehe ich mindestens 50–60 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Meine Empfehlung ist: mindestens drei, eher vier Liter pro Tag. Ein Beispiel: Ein 70-Kilo-

Mann benötigt mindestens 3,8 Liter Wasser pro Tag. Und bitte beachten Sie, dass das nur den Bedarf an normalen Tagen darstellt. An Tagen, an denen Sie aktiv sind oder in die Sauna gehen oder die sehr warm sind, kann sich der Bedarf auch erhöhen. Es spricht nichts dagegen, an sehr heißen Sommertagen und bei sportlicher Betätigung fünf Liter zu trinken. Sie werden sehen, es wird Ihnen mit einer guten und großzügigen Wasserversorgung viel besser gehen!

Unser Körper hat die sensationelle Funktion der Eigenschmierung. Das heißt, er kann alle Gelenke schmieren und dafür sorgen, dass Sie lange beweglich sind und bleiben. Das geht aber nur, wenn wir ihm viel Flüssigkeit geben. Für diese Funktion sind die Schleimbeutel verantwortlich, von denen wir leider meist erst erfahren, wenn sie sich entzünden. Die Schleimbeutel können aber nur „Schleim“ produzieren, wenn ihnen selbst genug Flüssigkeit zur Verfügung steht. Trinken Sie nicht genug, dann ist eine Schleimbeutelentzündung vorprogrammiert. Warum? Weil der Körper permanent versucht, aus einem leeren Schleimbeutel „Schleim“ zu pressen. Das kann auf Dauer nicht gutgehen. Deshalb wäre es schon extrem wichtig, wenn Sie viel trinken.

Trinken – nicht nur für die Faszien gut

Ein weiterer Grund fürs Trinken: Nur mit Wasser kann der Körper die Bandscheiben mit Flüssigkeit füllen und sie somit weich, elastisch und geschmeidig halten. Trinken Sie nicht ausreichend, werden Ihre Bandscheiben vertrocknen und früher oder später wird ein Bandscheibenvorfall das Ergebnis sein.

Das Wasser hat eine so große Wirkung, dass Sie es mir nicht glauben würden, wenn ich Ihnen jetzt hier alles aufzählen würde. Verdauung, Haut, Falten, Nerven, Gehirn, Gelenke – all das und viel mehr ist auf eine gute Wasserversorgung angewiesen. Ich kann Ihnen sagen, dass die meisten Erkrankungen auf einen „trocken“ gelaufenen Körper ohne ausreichende Wasserzufuhr zurückzuführen sind. Ich bin auch der absoluten Überzeugung, dass wir viele aktuelle „Erkrankungen“ überwinden könnten, wenn begriffen würde, dass der Körper nur mit viel Wasser funktioniert.

Wie gesagt, Ihr Körper besteht aus 60 Prozent zu Wasser. Wenn man jetzt denkt, dass zwei Liter am Tag ausreichen sollen, um diese 60 Liter „umzuwälzen“, irrt man sich. Das Schlimme ist, dass die meisten Menschen zum einen denken, sie tranken doch schon genug, und zum anderen, dass

die empfohlenen zwei Liter ausreichend seien. Weit gefehlt! Wie gesagt, 50–60 ml pro Kilogramm Körpergewicht ist die Lösung! Das bedeutet für eine 50-Kilo-Frau 2,7 Liter Wasser an normalen Tagen und an Trainings- oder Aktivtagen mindestens drei Liter. Auch wenn Sie jetzt die Luft anhalten und sagen, das geht doch nicht: Doch! Das geht, es ist nur wie mit allem im Leben, es ist reine Gewohnheit und Übung!

Bitte versuchen Sie es. Erhöhen Sie langsam Ihren Wasserkonsum. Sie werden sehen, Sie werden es lieben. Falten gehen weg, die Haut wird straff, die Gelenke werden geschmiert, die Bandscheiben werden elastisch, einfach alles wird anders. Und das Beste ist, es hat keinerlei Nebenwirkung.

Wasser: Wie viel ist gesund und warum?

Wasser ist die Grundlage unseres Lebens. Der Mensch besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Ohne Wasser kann man höchstens drei Tage überleben. Nach Sauerstoff ist Wasser unser wichtigster Nährstoff. Grund genug, das Thema Wasser etwas näher zu beleuchten.

Um zu funktionieren, brauchen alle Zellen des Körpers Wasser. Würden die Zellen austrocknen, wären sie sofort funktionsuntüchtig. Mit zu wenig Wasser ist schnell das Gleichgewicht der dynamischen Systeme unseres Körpers gestört.

Dann funktioniert nichts mehr: Nervenzellen, Gehirn, Muskeln, das Herz usw.

Wasser wird hauptsächlich über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden. Die Dichte des Urins gibt uns den Hinweis dafür, wie gut die Hydratation ist, die Anlagerung von Wassermolekülen. Für eine optimale Stoffmengenkonzentration wird eine Urinmenge von zwei Litern pro Tag benötigt. Man beachte dabei, dass wir auch Wasser über Lunge, Haut und Darm verlieren: ca. einen Liter pro Tag im Ruhezustand, bei Hitze, Belastung, Sport und Schwitzen deutlich mehr.

Was heißt das übersetzt? Es heißt, dass der Mensch allein für seine „ganz normalen“ Stoffwechselforgänge bei normalen Temperaturen drei Liter Wasser benötigt. Ich möchte hier nicht zur Diskussion stellen, dass der Mensch auch mit einer Tasse Kaffee oder einem Glas Orangensaft am Tag funktioniert, darum geht es hier überhaupt nicht. Der Körper und dieses Wunderwerk Mensch ist so anpassungsfähig, dass er auch unter Minimalstvorbedingungen funktioniert. Aber eben nur funktioniert – irgendwie, aber eben nicht gut. Leider bekommen wir die „Nebenwirkungen“ von zu wenig Trinken erst Jahre später zu spüren und bringen es dann natürlich nicht mit zu wenig Flüssigkeit in Verbindung. Leider!

Wie finden Sie nun heraus, ob Sie zu wenig trinken? Zum einen sehen Sie das an Ihrem Urin. Sollte er eine Farbe haben, dann wissen Sie: Es ist zu wenig. Der Urin sollte klar und geruchslos sein, dann ist er top. Weitere Zeichen der Dehydratation, also der Austrocknung, sind beispielsweise:

- trockene Haut und trockene Schleimhäute
- Müdigkeit, Schläfrigkeit, Verwirrtheit, Krampfanfälle, Bewusstlosigkeit, Koma
- Verstopfung
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Konzentrationsstörungen, Depression
- Thrombose
- Muskelkrämpfe, Verspannungen

Machen Sie einen Selbstversuch!

Ein typischer klinischer Test geht so: Wenn die abhebbaren Hautfalten am Handrücken beim Abheben stehen bleiben, heißt das zu wenig Wasser. Das „funktioniert“ auch bei anderen Hautfalten. Machen Sie, wenn Sie Wenigtrinker sind oder mir nicht glauben, einen Selbstversuch: Vier Wochen lang drei Liter Wasser pro Tag mit Vorher- und Nachher-Bild. Sie werden erstaunt sein, was die Hautfalten angeht!

Wenn Sie jetzt glauben, ich denke mir das alles aus: Weit gefehlt! Es gibt zahlreiche Studien darüber, die genau das zeigen, was ich Ihnen hier schreibe. Eine davon habe

ich hier: Eine Studie mit „Wenigtrinkern“ versus „Vieltrinkern“ („low drinker“ bedeutet weniger als 1,2 Liter pro Tag, „high drinker“ heißt 2–4 Liter pro Tag) zeigte eine signifikante Erhöhung des Cortisolspiegels im Blut der Wenigtrinker. Wenn man sich überlegt, was ein erhöhter Cortisolspiegel alles macht, z. B. Stressreaktion, Blutzuckeranstieg, Gewichtszunahme, Hemmung des Immunsystems, Depression, Muskel- und Skelettschmerzen, sieht man allein an diesem einen Parameter, was zu wenig Trinken so alles auslösen kann. Wenig trinken verursacht im Körper Stress. Der Körper kompensiert es und wir merken es nicht. Erst wenn es zu spät ist!

Aber nicht nur Stress wird durch zu wenig Wasser verursacht, sondern auch Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD (Raucherlunge) verschlechtern sich schon durch geringe Dehydrierung. Dehydrierung hat auch auf folgende Erkrankungen negative Auswirkungen: Nierensteine, Harnwegsinfektionen, Verstopfung, Bluthochdruck, Thrombosen, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Zahnerkrankungen, Gallensteine, Grüner Star und einige mehr.

Glauben Sie mir nicht? Dann lassen Sie mich hier weitere unabhängige Studien zitieren, die das belegen. Ich möchte betonen, dass wir über wissenschaftlich relevante Studien sprechen. Etwa eine Studie

an jungen Frauen: Die Frauen mit dem höchsten Wasserkonsum (drei Liter pro Tag) hatten statistisch signifikant erheblich niedrigere Werte auf der Depressionskala, mehr Elan, weniger Müdigkeit, weniger Verspannungen und weniger negative Gefühle wie Zorn und Ärger.

Kopfschmerzen sind vielen bekannt. Fast schon reflexhaft sage ich jemandem, der Kopfschmerzen hat: „Trink mal was!“ In einer Studie sollten Kopfschmerzpatienten mit einer Flüssigkeitsaufnahme von weniger als 2,5 Liter pro Tag über drei Monate hinweg 1,5 Liter pro Tag zusätzlich trinken. In der „Wassergruppe“ zeigte sich eine signifikante Verbesserung, es gab also deutlich weniger Kopfschmerzen bei denjenigen, die bisher weniger als 2,5 Liter getrunken hatten und nun zusätzliches Wasser tranken. Wie viele von Ihnen trinken 2,5 Liter am Tag? Geschweige denn vier Liter? Man stelle sich nur mal vor, wie viel besser Beschwerden bei denjenigen würden, die nur den typischen einen Liter am Tag trinken!

Das amerikanische Institute of Medicine (IOM) gibt regelmäßig die offiziellen Dietary Reference Intakes (DRI) heraus. Die empfohlene Mindestmenge an Wasser pro Tag beträgt laut IOM für Frauen 2700 ml und für Männer 3700 ml pro Tag. Minimum! Das wäre auch meine Minimum-Empfehlung für Sie, aber darum geht

es mir nicht! Sie machen nichts falsch, wenn Sie sich generell auf vier Liter pro Tag einpendeln, egal ob Mann oder Frau.

Ich möchte an der Stelle Obst und Gemüse als Wasserquelle vernachlässigen, weil es einfach zu umständlich ist, den Wassergehalt einer Tomate oder einer Gurke zu ermitteln. Es ist toll, wenn Sie sie essen, dann haben Sie zusätzlich Wasser, aber bitte kalkulieren Sie es nicht mit ein. Halten Sie sich an die vier Liter pro Tag, oder wenn Sie es ein bisschen genauer möchten, an meine „Formel“ 50 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. An Sporttagen oder heißen Tagen auch gern 60 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Denn pro Stunde Sport verliert der Körper 0,5–1 Liter Flüssigkeit. Leider schaffen das die wenigsten. Ernährungsstudien zeigen eindeutig, dass in der Bevölkerung durchweg eine erheblich zu geringe Wasseraufnahme vorliegt.

Und weil ich weiß, dass jetzt wieder viele mit durch die Medien verzerrten Tatsachen ankommen und fragen: „Ist denn zu viel Wasser nicht schädlich?“, Ja, man kann tatsächlich auch zu viel Wasser trinken. Es gibt Fälle, wo zu hohe Trinkmengen in kurzer Zeit gefährlich werden können. Hyperhydratation nennt man das. Es kann hierbei zu einer gefährlichen sogenannten Hyponatriämie kommen: Das Natrium im Körper sinkt dann auf unter

135 mmol/l, das bedeutet, dass das Natrium im Blut durch Wasser extrem verdünnt ist. Das kann in schweren Fällen sogar ein Hirnödem auslösen. Auch sind hier schon Todesfälle beschrieben worden, z. B. bei Trinkwettkämpfen mit fünf Liter Wasser auf ex oder bei Marathonläufern in großer Hitze.

Gerade Ausdauerathleten verlieren mit dem Schweiß viel Natrium. Wenn dann noch exzessive Trinkmengen mit meist hypotonem Wasser, also zu wenig Natrium an den Trinkstationen dazukommen, kann die Kombination von extremen Schweiß-/Natriumverlusten und starker Verdünnung des Blutes durch große Mengen hypotonen Wassers zu der gefährlichen Hyponatriämie führen. Aber das sind Extremsituationen. Als normaler Mensch kommt man nicht so schnell in diese Situationen. Also bitte keine Angst vor Wasser! Außerdem kann man gegen den Natriumverlust etwas tun – ganz einfach: Natrium zuführen. 1–2 g Natriumchlorid (Kochsalz), also einen kleinen Teelöffel voll, in die 1-Liter-Wasserflasche, fertig. Und genau das hilft auch extrem gut gegen Kopfschmerzen: einen halben Liter Wasser, eine Prise Kochsalz. Einfach mal ausprobieren!

Zum Glück ist die Hyponatriämie extrem selten und Todesfälle dadurch noch seltener. Die gehen dann in den Medien

als Sensationsnachrichten um die Welt (Tod bei Trinkwettkampfbewerben, Tod eines Ultramarathonläufers). Einzelfälle, aber eben medienwirksam. Im Gegensatz dazu sterben weltweit täglich 10.000 Menschen (häufig Kinder, da diese schneller dehydrieren), weil sie keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben. Das sind 3,6 Millionen Tote pro Jahr durch Wassermangel. Darüber wird seltener berichtet als über spektakuläre Einzelfälle einer sogenannten Wasservergiftung – Medien verzerren eben oft den Blick auf das Wesentliche. Wasser ist unsere Lebensgrundlage. Und wir haben hier das große Glück, davon ausreichend zu haben.

PS: Wichtig ist sicherlich auch die Art des Wassers. Das Beste wäre eine isotone Flüssigkeit, also eine, die den gleichen osmotischen Druck wie unser Blut hat. Der Natriumgehalt der meisten Wassersorten, besonders von Leitungswasser und vielen natriumarmen Mineralwässern, beträgt häufig nur 50 mg. Isoton wäre eine 0,9 %-NaCl-Lösung, sprich 9 g Natriumchlorid (Kochsalz) auf einen Liter Wasser. Vorsicht: Es schmeckt nicht gerade gut, kann auch mal Durchfall auslösen und bei empfindlichen Menschen eine Blutdruckerhöhung auslösen. Auch sind viele Menschen mit Natrium mehr als gut versorgt. Es reichen im Normalfall 1–2 g Kochsalz in einen Liter Wasser.

Soll man natriumarmes Wasser meiden?

Natriumarmes Wasser ist nur dann schlecht, wenn man einen Natriummangel hat. Für Sportler ist natriumarmes Wasser nicht empfehlenswert, für Couchpotatoes mit hohem Blutdruck und häufig zu hoher Natriumaufnahme durch Junkfood dagegen wird natriumarmes Wasser empfohlen. Leider werden bei solchen Empfehlungen wieder mal alle über einen Kamm geschoren. Sportler verlieren mit dem Schweiß ca. 1 g Natrium pro Liter Schweiß. Also sind 1–2 g Kochsalz pro Liter Wasser durchaus empfehlenswert, damit sind Sie in einem guten physiologischen Bereich – das heißt aber nicht, dass das schon isotonisch ist.

Sie sehen, ich bin geradezu ein Wasser-Junkie und ich habe mir vorgenommen, Sie auch zu einem zu machen! Probieren geht über Studieren, und wenn Sie es tun, dann werden Sie erleben, wie gut es Ihnen geht. Ich verspreche Ihnen nicht zu viel, wenn ich sage, es wird Sie begeistern.

Wofür brauchen wir die Faszien überhaupt?

Sie wissen nun, dass Bindegewebe aus Eiweiß und Wasser besteht. Das heißt, wir brauchen beides, damit dieses Gewebe ordentlich arbeiten kann. Es ist wie im wahren Leben: Sie können Ihren Beruf auch nur ausüben, wenn man Ihnen die passen-

den Utensilien bereitstellt. Genauso verhält es sich mit den Faszien, dem Wasser und dem Eiweiß.

Aber was ist eigentlich die Aufgabe dieses Gewebes? Ich sage es mal ganz platt: Wäre es nicht da, dann wären wir ein einziger Zellhaufen und ein aufrechter Gang wäre nicht möglich. Faszien umschließen und verbinden alle Körperzellen miteinander. Dadurch verleihen sie dem gesamten Körper seinen Halt und seine Form.

Faszien umschließen Knochen, Knorpel, Organe, Bänder, Sehnen und Zellen. Sie sind überall. Sie sorgen nicht nur dafür, dass die Organe an ihrem Platz bleiben, sondern auch dafür, dass der Austausch von Nährstoffen und Abbauprodukten reibungslos funktioniert. Sie machen alle Bewegungen mit und können sich dehnen und zusammenziehen.

Man kann es kurz zusammenfassen. Faszien und Bindegewebe machen vier Dinge: Sie verpacken, schützen, halten und leiten. Im Englischen sind es die sogenannten vier Ps, die Anfang der 90er-Jahre von dem Osteopathen W. A. Kuchera definiert wurden, der dadurch deutlich gemacht hat, wie wichtig dieses Gewebe ist und welche Aufgaben es hat:

- Packaging (Verpacken)
- Protection (Schützen)
- Posture (Halten)
- Passageway (Leiten)

Ohne Zellstoffwechsel geht gar nichts

Unsere Zellen unterliegen einem regen Austausch von Flüssigkeit und Sauerstoff. Dabei muss ein reibungsloser Transport von Nährstoffen vonstattengehen. Wenn dieser nicht gewährleistet ist, kann das Gewebe nicht funktionieren und muss absterben. Ja, Sie haben richtig gelesen. Gewebe, Zellen, die nicht ordnungsgemäß mit Blut, Wasser und Sauerstoff versorgt werden können, sterben ab, ganz einfach.

Lassen Sie mich Ihnen ein einfaches, anschauliches Beispiel geben. Stellen Sie sich vor, Sie hätten unter Ihrer Haut einen seidenen Schlafanzug an. Einen ganz fein gewebten, der sich ganz weich an Ihren Körper schmiegt und alles mitmacht, alle Bewegungen, alle Anstrengungen und alles an Belastungen. Dieser Schlafanzug, ein anschauliches Bild für Ihre Faszien, macht nicht nur alles mit, sondern gibt Ihnen auch noch Halt und Sicherheit. Diesen Schlafanzug haben Sie immer an (wohlgemerkt unter der Haut). Jetzt stellen Sie sich vor, Sie sitzen den ganzen Tag mit diesem Schlafanzug auf einem Stuhl im Büro oder im Auto.

Frage: Wie sieht der Schlafanzug aus, wenn Sie aufstehen? Ich denke, das Bild wird deutlich: Er ist verknittert. Ein Glück, dass Sie ihn unter der Haut tragen und nicht darüber, es wäre nämlich kein erfreulicher Anblick. Sie mögen sich fragen,

was denn dann so schlimm daran sein soll. Ich will es mal so formulieren: Ab und zu macht es sicherlich nichts aus, in einem verknitterten Schlafanzug herumzulaufen, aber mit dem Wissen, das Sie inzwischen haben, können Sie sich bestimmt vorstellen, dass der Nährstofftransport durch die Falten im Schlafanzug, also die Faszien, nicht mehr ganz so reibungslos geschieht und auch der Sauerstofftransport nicht mehr so einwandfrei funktioniert. Bedeutet im Klartext: Dauerhaft „verknitterte“ Faszien unter der Haut zu tragen, heißt Absterben des Gewebes, und das macht sich im ersten Schritt über Verklebungen und Verspannungen bemerkbar.

In einem weiteren Schritt, wenn diese Verklebungen anhalten und weiter verhärten, bilden sich feste Knubbel, sogenannte Triggerpunkte, die bei Berührung schmerzen. Denn das verspannte Gewebe produziert durch die eingeschränkte Sauerstoff- und Nährstoffversorgung chemische Abbauprodukte, die sich im Gewebe sammeln, sich „verkapseln“ und sich schließlich entzünden. Das sind die Verspannungen, von denen viele Menschen ein Lied zu singen wissen und die wahrscheinlich jeder von uns schon mal hatte oder vielleicht sogar in diesem Moment hat – eine Angelegenheit, die sehr schmerzhaft sein kann.

Meist denkt man dann, dass es „nur die Muskeln“ sind, die da wehtun. Aber weit gefehlt: Bei genauerer Betrachtung sehen wir, dass es sich um eine Verklebung der Faszien mit den Muskelfasern handelt. Diese Verklebung entzündet sich, weil der Zellstoffwechsel gestört ist. Und am Ende dieses Prozesses steht wie gesagt das Absterben des Gewebes.

Noch einmal zusammengefasst: Keine Bewegung im Gewebe bedeutet:

- kein Sauerstoff,
- kein Blut und somit
- keine Nährstoffe.

Um es noch deutlicher zu sagen: Dieser Zustand ist der Totenstarre sehr ähnlich, auch wenn sich das makaber anhört. Es ist fast der gleiche Prozess wie bei der Totenstarre – nur mit dem Unterschied, dass Sie gegen Verspannung, Verklebung und Entzündung etwas tun können.

Was müssen wir also tun? Sehr einfach: uns bewegen, Sauerstoff und Blut und somit Nährstoffe ins Gewebe bringen, und schon funktioniert der Zellstoffwechsel wieder. Mehr ist es nicht!

Aber auch nicht weniger. Leider ist es nämlich so, dass Ihre jahrelang gut gepflegten und gehüteten Verspannungen und Verklebungen von ein bisschen Bewegung von jetzt auf gleich nicht weggehen. Je nachdem, wie lange das Gewebe schon

entzündet oder vielleicht sogar abgestorben ist, dauert dieser Prozess sehr lange. Das kann bei hartnäckigen Verklebungen und Verspannungen unter Umständen zwischen 300 und 500 Tagen dauern. Also: Gut Ding will Weile. Meinen Klienten sage ich immer: „Sie sind ja auch nicht erst heute Morgen damit aufgewacht“, denn in der Regel kommen Verspannungen, Verklebungen und Entzündungen nicht über Nacht. Dennoch: Auch wenn der „Rückbau“ länger dauert, ist es gut zu wissen, dass einer Heilung nichts im Wege steht, wenn es sich um die klassischen Entzündungen, Verklebungen und Verspannungen handelt.

Cellulite – wenig geliebt

Betrifft es Sie? Ich glaube schon. Das Thema sollte Männer wie Frauen gleichermaßen interessieren. Männer haben nämlich das gleiche Problem, auch wenn es immer so wirkt, als wären nur Frauen davon betroffen. Nur ist es so, dass Frauen sich meist stärker für ihren Körper und ihr Aussehen interessieren und Männern das Thema mehr oder weniger egal ist.

Cellulite, auch Orangenhaut genannt, ist keine Krankheit, um das mal vorweg ganz klar zu sagen. Oft hört man „Cellulitis“, damit aus der Endung „-is“ deutlich wird, dass es sich um eine krankhafte Veränderung der Haut bzw. des Bindegewebes

handelt. Aber: Die Sache ist weder krankhaft noch eine Veränderung des Bindegewebes. Es handelt sich einfach nur um Fett- und Wassereinlagerungen in den Zellzwischenräumen, die deutlich werden, weil die Zellen ihre Spannkraft verlieren und dem Zell-Fett-Wasser-Gemisch nachgeben. Die Zellen haben einfach keine Kraft und keine Spannung mehr, das Fett-Wasser-Gemisch an Ort und Stelle zu halten.

Was bedeutet das nun? Wie Sie schon in den vorherigen Kapiteln gelesen haben, bestehen die Zellstrukturen aus Eiweißfasern und stellen Gewebestrukturen dar, die man trainieren kann! Wir können Zellen trainieren, wir können sie stärker, kräftiger, elastischer und flexibler machen. Nur durch Training und mit der richtigen Ernährung. Verabschieden Sie sich bitte von der Vorstellung „einmal Cellulite – immer Cellulite“. Das stimmt nicht. Es ist nur eine Frage des Trainings und der richtigen Ernährung. Lassen Sie es gern auf einen Versuch ankommen. Ich beweise Ihnen, dass wir wesentliche Veränderungen in Ihrer Bindegewebsstruktur erreichen können!

Was wir leider nicht wieder weg bekommen, sind Bindegewebsrisse, die sogenannten Besenreiser oder Schwangerschaftsstreifen, wo die Haut samt Unterhaut und Bindegewebe gerissen ist. Das

geht nicht mehr weg, wie ich aus leidvoller Selbsterfahrung sagen kann. Wenn Gewebe reißt und sich Narben bilden, dann ist da nichts mehr zu machen. Das ist wie mit einer Operationsnarbe. Die sieht man selbst dann, wenn sie gut genäht wurde, bei genauem Hinschauen doch.

Anders aber bei der Cellulite. Das sind keine Gewebsverletzungen, sondern nur geweitetes Zellgewebe. Fängt man an, es zu trainieren, und gibt man den Zellen genug Zeit für Regeneration und Neustrukturierung, dann kann man die Cellulite rückstandslos beseitigen. Glauben Sie mir, Sie werden auf diesem Weg Ihren Körper komplett verändern, auch wenn der Weg dahin ein sehr langer Prozess ist.

Das hat nichts mit Hokusfokus oder Wundercremes zu tun. Es gibt auch keinen Wundertrank oder etwas Ähnliches dafür. Es gibt „leider“ nur Training, Ernährung und viel Flüssigkeit. Geben Sie Ihren Zellen Wasser! Trinken Sie, so viel Sie können, Sie werden sehen, es wird Ihnen helfen. Es gibt einen schönen Satz, da steckt so viel Wahrheit drin: „Der Körper speichert genau das, was Sie ihm vorenthalten!“ Das bedeutet: Trinken Sie wenig, hält der Körper Körperwasser. Trinken Sie viel, schüttet er viel aus. Das Gleiche gilt für Fett! Essen Sie *kein* Fett, wird er Körperfett speichern! Das war schon immer so und wird auch immer so bleiben, denn es ist

aus unserer Evolution heraus bedingt. Gab es, etwa im Winter, wenig zu essen, speicherte der Körper Fett. Gab es viel zu essen, hat der Körper es auch wieder verbrannt.

Ziel dieses Trainings muss und soll sein, die Zellen von dem Fett-Wasser-Gemisch zu befreien und, was noch viel wichtiger ist, den Zellen wieder die Spannkraft zu verleihen, das Gewebe zu halten. All das geht nur, wenn Sie richtig essen, trinken und sich bewegen. Ich werde Ihnen im Trainingsteil des Buches die Übungen zur Cellulite-Bekämpfung gesondert markieren, damit Sie wissen, welche speziell dafür geeignet sind. Auch im Online-Coaching bekommen Sie ein spezielles Anti-Cellulite-Programm angeboten. Eines möchte ich Ihnen jetzt schon mit auf den Weg geben: Es wird leider etwas wehtun, denn wir werden das Zell-Fett-Wasser-Gemisch mit „Gewalt“ aus der Zelle pressen. Es ist wirklich wichtig, dass Sie ausreichend viel Wasser und Mineralien sowie gute Eiweiße bereitstellen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Sie finden im Online-Coaching ein gesondertes Programm, das Sie auf dem Weg zur Beseitigung von Cellulite begleitet. Ich wünsche dabei viel Erfolg und gute Nerven. Es ist eine eher schmerzhaft Angelegenheit.

Das Bindegewebe als Leitungsnetz

Diese Überschrift hört sich komplex an, und sie ist es auch. Es geht aber auch recht einfach, daher bekommen Sie hier von mir die kurze Variante: Alles in unserem Körper wird über Ströme gesteuert. Wirklich alles. Sie kennen das vielleicht bzw. haben es schon mal gehört. Die Hirnströme steuern einfach alles in und um uns herum. Möglicherweise kennen Sie das noch aus der Schule aus dem Physik- oder Chemie-Unterricht: Wenn es um Leitungsfähigkeit geht, ist Wasser ein superguter Leiter. Deshalb darf und sollte man sich bei Gewittern nicht in Gewässern aufhalten, da der Blitz von Wasser angezogen wird. Genauso sollte man vermeiden, sich in der Badewanne die Haare zu föhnen, denn das könnte genauso gefährlich werden.

Das Gleiche gilt für unseren Körper. Unser Bindegewebe dient dem Körper als Leitungsnetz und überträgt sämtliche Signale und Ströme. Wie Sie schon wissen, besteht unser Gewebe zu 70 Prozent aus intrazellulärem Wasser und bietet somit einen perfekten Leiter für alles. Ich möchte hier aber jetzt noch ein Stück weitergehen. Im Physik- oder Chemie-Unterricht hat man uns gezeigt, dass Wasser schon von allein toll leitet, aber wenn man ihm noch etwas zusetzt, leitet es noch mal so gut: Ich spreche von den sogenannten Elektrolyten. Unter Elektrolyten versteht man Salze

und Mineralien. Darunter fallen insbesondere das gewöhnliche Kochsalz (es darf auch gern Meersalz sein) sowie Calcium und Magnesium, um nur mal die bekanntesten zu nennen. Für uns heißt das, wenn wir wollen, dass unser Gewebe und Körper optimal funktioniert, dann *müssen* wir dafür sorgen, dass ausreichend Flüssigkeit und ausreichend Elektrolyte vorhanden sind. Sonst können unsere „Ströme“ nicht richtig fließen und unser Körper kann nicht richtig funktionieren. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie im Kapitel „Mikronährstoffe“ auf Seite 60.

Lassen Sie mich kurz das Wichtigste zusammenfassen:

- Wir wissen nun, dass das Bindegewebe für den Zellstoffwechsel verantwortlich ist. Wenn das Bindegewebe gestört ist, ist auch der Zellstoffwechsel gestört.
- Aber wir wissen auch: Durch gezielte und korrekte Bewegung und Aktivierung des Bindegewebes und der dazugehörigen Fasern/Faszien können wir den Zellstoffwechsel auch wieder anregen und reparieren.
- Außerdem wissen wir, dass Bindegewebe und Faszien sich trainieren lassen, ja sogar sehr gut auf dieses Training reagieren. Die richtige Belastung sorgt dafür, dass die betreffenden Stellen Nährstoffe und Wachstumsstoffe an-

fordern und auf die Belastung mit Wachstum reagieren. Dieser Punkt ist eine der wichtigsten Informationen, die ich nicht oft genug wiederholen kann: Der Körper verändert sich nur im positiven Sinne, wenn wir ihm die richtigen Baustoffe liefern, und das sind Proteine, also Eiweiß.


Wie Faszientraining Beschwerden lindert

Ich möchte Ihnen zwei sehr einfache Beispiele geben, die Ihnen bewusst machen sollen, was alles in Ihrem Körper abläuft, von dem wir es nicht vermuten. Im ersten Beispiel möchte ich Ihnen zeigen, was geschieht, wenn Sie stürzen und sich den Ellenbogen prellen. Ich glaube, das ist etwas, was sich jeder gut vorstellen kann.

Was geschieht also auf Zellebene, wenn wir stürzen und die Fasern ihrer Arbeit nachkommen? Das Erste, was geschieht, ist: Es schmerzt. Schmerz ist ein Signal für den Körper. Dadurch beginnt im Körper ein entscheidender Prozess. Die Nervenzellen melden den Schmerz ans Gehirn, das Gehirn empfindet Stress, der Körper produziert direkt Botenstoffe und sendet diese zur schmerzenden Stelle. Dort angekommen, sorgen diese Botenstoffe dafür, dass das Gewebe mit Wasser geflutet wird

DAS TRAINING – DAS PROGRAMM – DAS COACHING

Scharren Sie schon mit den Hufen? Möchten Sie endlich so richtig ins Training einsteigen? Gut so! Zuvor werden wir noch kurz ermitteln, wo Sie im Moment stehen: Wie beweglich, wie kräftig, wie verspannt, wie blockiert sind Sie? Und dann dürfen Sie gespannt sein auf vier Wochen, die Ihr Leben verändern werden, mit gezielten Übungen – für ein langes, gesundes und aktives Leben!

A close-up photograph of a person's hand holding a blue, textured foam roller. The roller has a grid of small, raised bumps. The background is a plain, light color.

Loggen
Sie sich jetzt
kostenlos ein
unter [www.
give-me-
five.tv](http://www.give-me-five.tv)

Die Trainingsphasen

Ziele definieren

Was soll ich sagen? Es ist kein Leichtes, seinen Körper fit zu halten. Es gibt wirklich viel zu beachten. Warum läuft ein Auto so problemlos? Und läuft ein Auto wirklich so problemlos oder haben wir einfach jemanden, der sich um die Instandhaltung kümmert? Ich denke, Letzteres ist der Fall. Bei Maschinen, Computern, Autos kümmern sich Spezialisten darum, dass alles reibungslos läuft. Beim Thema Körper ist es anders. Die meisten vertrauen hier auch auf Spezialisten und Ärzte und hoffen, wenn was klemmt, haben wir ja den Arzt, der es richtet. Ich muss Ihnen sagen: Ich bin froh, wenn ich keinen Arzt bemühen muss, und freue mich darüber, dass ich die meisten Dinge in und an meinem Körper selbst in den Griff bekomme. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Dieses Buch soll auf keinen Fall den Arzt oder den Spezialisten ersetzen oder gar unnötig machen. Ich möchte nur, dass Sie ein bisschen mehr über sich und Ihren Körper lernen und verstehen, damit viele Dinge erst gar nicht entstehen, wenn man anfängt, etwas *für* den Körper zu tun.

Aus meiner persönlichen Einschätzung heraus ist es das größte Problem eines je-

den Menschen zu definieren, was sein Ziel ist. Bei den meisten Dingen, etwa beruflichen Entscheidungen, tun wir uns wesentlich leichter als bei den Themen Körper, Gesundheit und Fitness. Die Floskeln „Ich will fit sein“, „Ich will schlank sein“ oder gar „Ich will nur gesund sein“ sind sehr leicht dahingesagt, haben aber für jeden Menschen eine völlig andere Bedeutung. Was bedeutet fit, gesund, schlank eigentlich für Sie?

Warum frage ich Sie das? Sehr einfach! Ich habe herausgefunden, dass Menschen ohne Ziel nicht lange motiviert sind und schnell aufgeben. Gerade beim Thema Gesundheit ist es eben mit bloßer Begeisterung am Anfang nicht getan. Hier ist Durchhaltevermögen und hohe Motivation gefragt. Aus diesem Grund versuche ich, in die Übungen auch viel Spaß mit einfließen zu lassen, wie Sie merken werden. Aus meiner Erfahrung heraus nutzt einem das ganze Wissen über den Körper nichts, wenn man keinen Spaß dabei empfindet, etwas für ihn zu tun. Spaß ist der Schlüssel zum Erfolg. Wir lieben Dinge, die uns Spaß und Freude bereiten. Das bescheinigen mir ganz viele Leser meines Rückenbuchs. Ich habe viele Menschen, die sich vorher als bekennende Sportmuffel bezeichnet haben, dazu gebracht, das Gefühl des Muskelkaters lieben zu lernen und sich sogar darauf zu freuen! Können

Sie sich vorstellen, sich auf einen Muskelkater zu freuen? Ich schon, denn es ist ein herrliches Gefühl: Der Körper signalisiert, es hat etwas gebracht und geht voran!

Mein Ziel ist es, Ihnen den Spaß rüberzubringen, Ihnen zu zeigen, dass wir selbst bei den größten Schmerzen noch lachen können und es wirklich Freude macht, morgens die Augen aufzuschlagen und zu versuchen, sich an den Lkw zu erinnern, der einen gestern überfahren hat – und dann festzustellen, es war gar kein Lkw, es war nur das 5-Minuten-Training mit mir!

Ein Wort zur Methode

Alles, was ich mit Ihnen tue, hat einen Sinn, auch wenn ich manchmal vielleicht einen Scherz zu viel mache. Es ist sportwissenschaftlich nach den neuesten Erkenntnissen korrekt und sportmedizinisch völlig unproblematisch. Ich sage das deshalb, weil ich weiß, dass man durch meine saloppe und lustige Art manchmal die Ernsthaftigkeit des Ganzen in Frage stellen könnte. Seien Sie versichert, es ist alles korrekt und hat alles einen Sinn, und Sie werden sehen: Es wird Ihnen gut gehen!

Die beste Trainingszeit

Aus meiner Erfahrung heraus würde ich Ihnen empfehlen, morgens direkt anzufangen. Aufstehen, ein großes Glas Wasser

mit Mineralien und Vitaminen trinken und dann loslegen. Danach ist der Tag Ihr Freund. Das wäre das Optimum. Das muss nicht zwingend sein, es ist nur mein Tipp für Sie! Trinken Sie bitte 20 bis 30 Minuten vor dem Training 300 bis 500 ml Wasser. So haben wir den optimalen Effekt fürs Gewebe, und Sie werden sehen, der Erfolg wird sich kurzfristig einstellen.

So bauen Sie das Training auf

- 1. Woche:** Ihr Ziel für die erste Woche: Jeden Tag 5 Minuten Faszientraining mit mir. Täglich etwas anderes, täglich eine kleine Herausforderung. Nach 5 Minuten sind Sie wie neu. Geschafft, aber wie neu!
- 2. Woche:** Für die zweite Woche nehmen Sie sich vor, einen Extra-Kurs online mit mir zu machen. Keine Angst, nur 30 Minuten. Entweder ein Bauch-Workout oder ein Rückenfit. Trauen Sie sich! Ich schlage Ihnen in Ihrem Trainingsplan, den ich extra für Sie erstellt habe, einfach ein paar Kurse zur Auswahl vor, und Sie machen den, der Ihnen am meisten liegt.
- 3. Woche:** In der dritten Woche werden wir ein bisschen anspruchsvoller. Ich schlage Ihnen jetzt nicht nur einen Kurs vor, nein, ich schlage Ihnen mehrere Kurse vor. Das Ziel wäre, dass Sie zweimal eine 30-Minuten-Einheit zusätzlich mit mir pro Woche online machen. Was mir persönlich sehr am Herzen liegt, ist der Ganz-

körpermobilisationskurs von mir. Den baue ich Ihnen auch in Ihren Trainingsplan mit ein. Machen Sie ihn bitte einmal! Wenn er Ihnen nicht gefällt, dann war es das, aber Sie müssen ihn einmal gemacht haben – Sie werden sehen, es wird Ihnen danach unglaublich gut gehen.

4. Woche: Woche vier wird kein Spaß und eher eine größere Herausforderung, denn ich baue Ihnen einfach zu dem täglichen 5-Minuten-Faszientraining einen halbstündigen Kurs dazu. Jeden Tag einen anderen. Dabei haben Sie die Wahl zwischen einer Aufzeichnung oder einem Live-Training mit mir. Melden Sie sich einfach an, dann haben Sie die Möglichkeit, live mit mir zu trainieren und sich dabei eine ganze Menge über Ihren Körper erzählen zu lassen. Naja – ab und zu werde ich auch ein bisschen laut, wenn ich merke, dass

Sie nachlassen, aber in der Regel ist es sehr informativ und unterhaltsam, während wir uns gemeinsam quälen. Versuchen Sie es!

Nun will ich Sie nicht länger auf die Folter spannen! Nehmen Sie Ihren PC oder Ihr Tablet und gehen Sie auf www.give-me-five.tv. Mit dem Buch, das Sie in Händen halten, bekommen Sie auch das Online-Video-Coaching, Sie schließen kein Abo ab und kaufen auch keine Waschmaschine. Sie können selbstverständlich die Übungen auch ausschließlich mit dem Buch machen, aber es ist schon ein toller Luxus, dass ich mit Ihnen trainiere und Ihnen genau zeige, worauf Sie achten sollten. In den Videos zu den Trainings gibt es auch immer noch ein paar nette Hinweise.

Give me five – Das 4-Wochen-Faszientraining

Jetzt geht's los! Ich möchte Ihnen noch kurz die Systematik hinter dem Training und dem Trainingsplan erläutern, damit Sie sehen, dass es sich hier nicht um sinnlos aneinandergereihte Übungen handelt, sondern um Training mit System.

Die Informationsvideos: ein leichter Einstieg

Wir haben uns sehr viel Mühe gegeben, tolle Informationsvideos zu drehen, haben dort alles erklärt und zeigen Ihnen den Ablauf und worauf zu achten ist. Bitte schauen Sie sich die Informationsvideos an. Sie beantworten ganz viele Fragen und helfen Ihnen, einen guten Einstieg zu finden. Es ist wirklich einfach. Folgen Sie nur den Hinweisen. Danke!

Ich habe den Plan so erstellt, dass wir täglich eine andere Körperpartie trainieren. Dadurch beugen wir Übertraining vor und geben dem Körper immer wieder Zeit sich zu regenerieren. Das ist mehr als wichtig. Denken Sie bitte dran, dass Ihr Körper in der Ruhephase repariert, heilt und wächst. Deshalb muss man ihm diese Zeit unbedingt geben.

Tag 1: Fuß und Ferse

Tag 2: Waden- und Schienbein

Tag 3: Oberschenkel

Tag 4: Hüfte und Po

Tag 5: Lendenwirbelsäule und Bauch

Tag 6: oberer Rücken, Nacken, Hals

Tag 7: Schulter, Arm, Hand

Wir trainieren tägliche kurze Einheiten, die wir versuchen immer gleich aufzubauen. Ich sage mit Absicht versuchen, denn das wird nicht immer gelingen. Wir aktivieren das Zellgewebe direkt am Anfang mit einem schnellen Bewegung und später auf der Rolle mit kurzen schnellen Bewegungen. Das hilft, das Gewebe weich und locker zu machen und aktiviert den Zellstoffwechsel, und das ist ja das, was wir wollen: Zellstoffwechselaktivierung – Zellerneuerung – Zellreparatur. Weil dieses schnelle Aktivieren unter anderem im Bereich des Halses nicht bzw. schlecht möglich ist, wundern Sie sich nicht, wenn wir manchmal vom Protokoll abweichen.

Die Dauer der Übungen

An dieser Stelle sei angemerkt, dass die Videos zu den Übungen in den ersten Tagen manchmal etwas länger als 5 Minuten sind, da ich sehr viel erkläre. Sollten Sie die Übungen ein zweites Mal machen, werden Sie sehen, dass Sie nur 5 Minuten pro Tag brauchen.

Woche 1

Woche 1, Tag 1: Fuß und Ferse

Stellen Sie sich auf beide Füße und nehmen Sie Ihren Stand wahr. Nur mal in die Füße hineinfühlen und schauen, wie sich das anfühlt. Ich möchte Ihnen gern den Vorher-Nachher-Effekt zeigen. Ich würde Ihnen empfehlen, immer, bevor wir anfangen, Folgendes zu machen: Den Unterschied spüren, denn das wird Sie lange motivieren.

Übung 1: Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Füße schulterbreit nebeneinander. Knie ganz leicht gebeugt, Po leicht nach hinten geschoben und Rücken gerade. Gehen Sie nun abwechselnd auf die Zehenspitzen. Ganz locker eine Minute im Wechsel. Anschließend ziehen Sie die Fersen immer höher. Die Zehen haben permanent Kontakt mit dem Boden. Versuchen Sie alle Zehenspitzen auf dem Boden zu lassen und den ganzen Fuß richtig schön lang zu dehnen und zu ziehen.

Übung 2: Das Gleiche, nur schieben Sie dabei die Knie nun leicht nach außen, damit Sie den ganzen Fuß erreichen. Das Ganze wieder eine Minute.

Übung 3: Bleiben Sie mit der rechten Ferse oben und drücken Sie die Zehen ganz fest in die Matte oder den Boden. Wippen Sie nun eine Minute in diese Dehnung hinein.

Übung 4: Nach einer Minute wechseln Sie zum

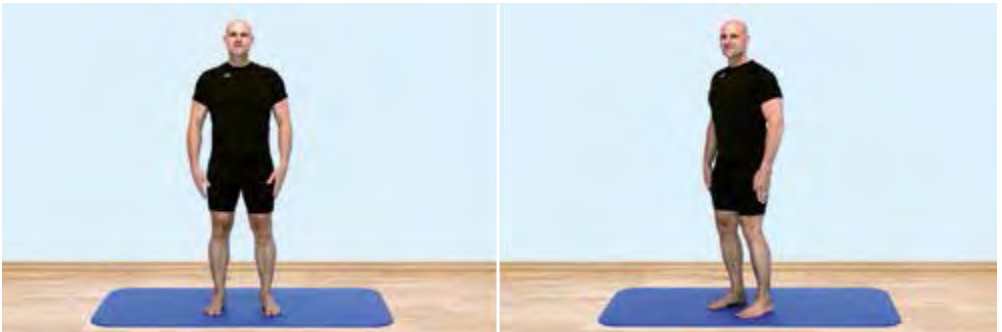
anderen Fuß und wippen hier eine Minute in die Spannung hinein. Anschließend lockeres Marschieren auf der Stelle.

Das waren die ersten 5 Minuten. Bleiben Sie stehen und fühlen Sie Ihre Füße. Sie müssten einen gigantischen Unterschied zu vorher merken. Machen Sie sich bewusst: Ihre Füße sind das A und O an Ihrem Körper: Wenn dort Verkürzungen, Verformungen, Verspannungen oder Schiefstellungen vorliegen, merken Sie das im ganzen Körper. Schauen Sie sich bitte die Info-Videos zum Thema an, dort erkläre ich Ihnen, wie der Stand unserer Füße den ganzen Körper beeinflusst.

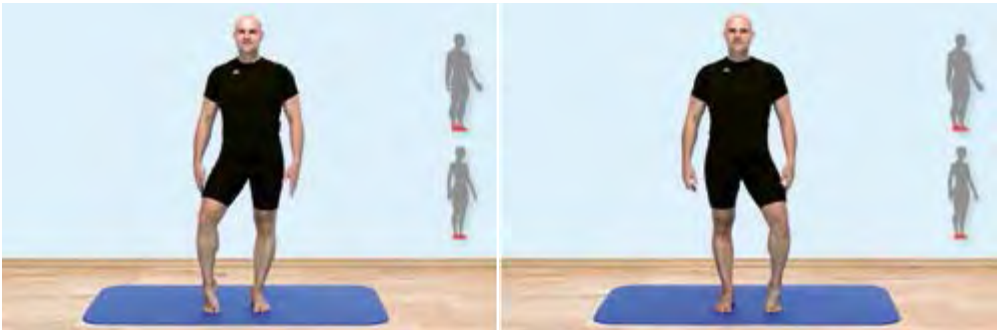
Gehen Sie bewusster mit sich um!

Jeden Tag wird sich Ihre Verfassung verändern. Manchmal kommt es in den ersten Tagen zu einer „Erstverschlimmerung“, das ist aber völlig normal und legt sich in der Regel nach der ersten Woche. Gehen Sie bewusster mit sich um. Hört sich einfach an, ist es aber nicht. Bewusst heißt: Genießen Sie die frische Luft, genießen Sie die Bewegung und den wohligen „Schmerz“ mit der anschließenden Wirkung und freuen Sie sich auf die Verbesserungen, die kommen, und nehmen Sie diese bewusst wahr! Es lohnt sich und motiviert ungemein!

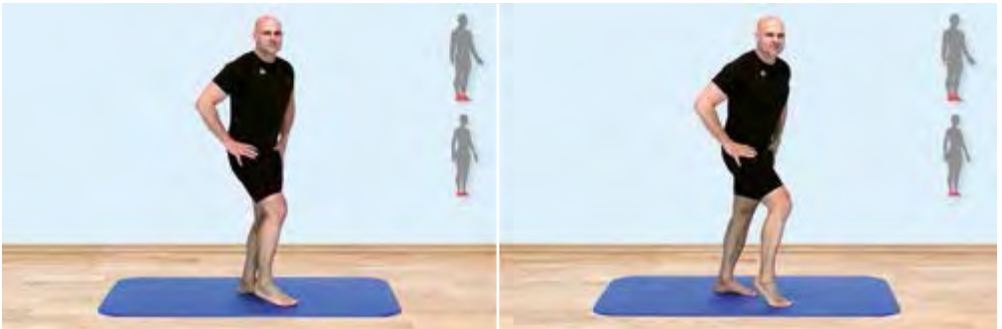
Übung 1



Übung 2



Übung 3



Woche 1, Tag 2: Wade und Schienbein

Sollten Sie Ihre Füße vom Vortag merken, dann ist das ein sehr gutes Zeichen. Genießen Sie das Gefühl, dass Sie etwas spüren! Heute sind die Waden und die Schienbeine dran. Schienbeine? Ja! Da sitzt einer der wichtigsten Muskeln, der sogenannte Fußheber. Dieser Muskel ist für ganz viele Unfälle im Alter verantwortlich. Bei älteren Menschen verkümmert er oft, dann kann man die Füße beim Treppensteigen nicht mehr heben, bleibt hängen und stürzt. Da wir das nicht wollen, trainieren wir diesen Muskel nun fleißig.

Übung 1: Stellen Sie sich hüftbreit hin. Machen Sie einen großen Ausfallschritt. Alle Zehen zeigen nach vorne. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Machen Sie den Schritt nun Stück für Stück größer, in dem Sie mit dem vorderen Fuß Stück für Stück nach vorne gehen. Immer weiter. Bis Sie merken, dass die hintere Ferse sich vom Boden lösen möchte. Wippen Sie nun mit der hinteren Ferse in kurzen schnellen Bewegungen auf und nieder. Kurze schnelle Bewegungen. Eine Minute leichtes Wippen und zwischendrin gern den Schritt vergrößern. Kommen Sie wieder aus der Übung raus und gehen Sie auf der Stelle. Spüren Sie den Unterschied.

Übung 2: Machen Sie das Ganze auf der anderen Seite: großer Schritt, nach und nach weiter aufziehen und dann im Endpunkt mit der Ferse wippen. Eine Minute.

Übung 3: Für den Fußheber machen wir das Ganze andersherum. Stellen Sie sich wieder stabil hin. Nehmen Sie einen Fuß so weit nach hinten, wie Sie können. Ziehen Sie das Bein richtig lang. Strecken Sie den Oberkörper nach oben und das Bein nach hinten. Gehen Sie Stück für Stück ein bisschen mehr in die Dehnung. Stellen Sie dabei den Spann auf. Überstrecken Sie richtig schön den Fuß. Machen Sie ihn ganz lang. Sind Sie in der Endposition angekommen, wippen Sie zügig in die Spannung. Zügig, aber nicht hektisch! Eine Minute, dann langsam aus der Spannung kommen und auf der Stelle gehen. Spüren und wahrnehmen.

Übung 4: Auf der anderen Seite das Gleiche. Genießen Sie das schöne Gefühl, wenn wir lösen. Gehen Sie einen Moment auf der Stelle und machen Sie das Gewebe locker und weich. Ziehen Sie ganz bewusst die Fersen hoch und dehnen Sie den Fuß.

Übung 1 und 2



Übung 3 und 4



REGISTER

4-Wochen-Training 95

Anspannung 29

Anti-Cellulite-Training 26

Bewegung 11

- lebensnotwendig
- Bedeutung für den menschlichen Körper 31

Bindegewebe, Leitungsnetz 27

Bindegewebsrisse 26

Calcium 61

Cellulite 25

- Definition 26

Dehnen, richtig 76

Dehydrierung, Anzeichen 20

Dysbalancen ausgleichen 42

Eigenschmierung des Körpers 18

Eisen 69

Eiweiß 13, 52

- empfohlenen Menge 54

Eiweißfäden 13

Elastische Fasern 17

Elektrolyte 28

Faszien, Aufbau 13, 16

- Aufgaben 23
- Definition 13, 15
- Entdeckung 14

- Funktionalität beeinflussen 14

- Pflege 14

- untrainiert 16

- Verklebungen aufhalten 24

- trainiert 16

Faszien-Ball 48

Faszien-Rolle 45

Faszientraining bei Beschwerden in Bein
und Knie 41

- bei Beschwerden in den Füßen 42

- bei Beschwerden allgemein 32

- bei Kopfschmerzen 34

- bei Nackenschmerzen 34

- bei Rückenschmerzen 39

- bei Schulter-Arm-Syndrom 37

- Bedeutung 24

- Beschwerden lindern 28

- Körpermitte 40

Fette 55

Fluchtreflex 30

Flüssigkeitsaufnahme steigern 35

Folsäure 68

Funktionstests 74, 80

Gesetz von Kraft und Gegenkraft 38

Große Rolle 47

Hyperhydratation 21

Hyponatriämie 22

Isaac Newton 38

Joghurt 55

- Kleine Rolle 47
- Kohlenhydrate 57
- Kollagene Eiweißketten 17
 - Fasern 17
 - Proteine 17
- Kopfschmerzen, Wasser trinken 35

- Magnesium 61
- Makronährstoffe 52
- Menschlicher Körper, Anpassungs-
fähigkeit 11
 - jung halten 11
- Mikronährstoffe 60

- Nährstoffe 49
 - Wirkweise 59
- Nährstoffversorgung 24
 - optimale 70
- Natriumverlust 22

- Omega-3-Fettsäuren 57
- Online-Coaching 164

- Proteine 52

- Richtig trainieren 44
 - Dehnen 44
 - Spannung halten 44
 - Trainingsdauer 46

- Sauerstoffversorgung 24
- Schmerzkreislauf 30
- Schmerzskala 76
- Schulterschmerzen 37
- Schutzmechanismen des Körpers 29

- Spannungskopfschmerzen 34
- Stress 29
 - Begleitbeschwerden 31
- Süßigkeiten 57

- Traditionelle Chinesische Medizin 15
- Trainingsaufbau 94
- Trainingsphasen 92
- Trainingszeit, beste 93
- Trampolin 167
- Trinken 18
- Trinken, zu wenig 20

- Verklebte Faszien lösen 25
- Video-Online-Coaching 164
- Vitamin C 65
- Vitamin D 62
- Vitamin E 67

- Waser, natriumarm 23
 - lebensnotwendig 17
 - Tagesbedarf 18
 - Wirkung auf die Gesundheit 18, 19
- Wasserkonsum, Depression 21
 - erhöhter 19
 - Kopfschmerzen 21
 - Selbstversuch 20
 - Stoffwechsel 20
 - wissenschaftliche Studien 20
 - zu viel trinken 21

- Zellstoffwechsel 24
- Ziele definieren 92
- Zink 64
- Zucker 57

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-892-0 (Print)

ISBN 978-3-8426-8769-1 (EPUB)

ISBN 978-3-8426-8768-4 (PDF)

Fotos:

Titelfoto: Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg

Die Feder: 16

123rf.com: Elena Elisseeva: 57, 59

Fotolia.com: Torsten Schon: 61; M. Schuppich: 66; babsi_w: 69;

Henning Riediger: 131; agpha: 157

iStockphoto.com: oriba: 56; Stepan Popov: 64; Synergee: 67; loooby: 68

Fotostudio Yasmine Schüßler, Weilburg: 2, 72/73, 75

Manuel Eckardt: Übungsfotos ab Seite 81, 164

© 2016 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen und Übungen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Sport begleitet Manuel Eckardt schon sein Leben lang. Seit über 25 Jahren betreibt er Fitness-Sport und kann auf mehrere Meisterschaftserfolge im Bereich Fitness und Bodybuilding zurückblicken. Heute ist der Gesundheitsexperte auf Sport und Ernährung spezialisiert und unterrichtet mit großer Begeisterung Fitness in all seinen Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Internet, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Neben einer Auswahl von über 2500 Kursvideos in mehr als 50 Kategorien bietet das Portal Gesundheitscoaching in verschiedensten Bereichen.



Ebenfalls vom Autor erschienen:



In 8 Wochen stark und schmerzfrei!

Manuel Eckardt

Das 5-Minuten-Rückentraining

208 Seiten

ISBN 978-3-89993-867-8

€ 19,99 [D]

Inkl. kostenlosem Video-Coaching mit Gesundheitstrainer Manuel Eckardt

Ihr Faszientraining mit interaktivem Personal Coach!

Nicht immer sind es Knochen, Muskeln oder Organe, die schmerzen. Zunehmend rückt die Rolle des Bindegewebes ins Zentrum der Betrachtung: Sind die Faszien gesund, halten sie unseren Körper innerlich zusammen und übertragen die Kraft der Muskeln. Überbelastung, Verletzungen und Ruhigstellung können jedoch zu einer unstrukturierten Verflechtung führen – die Faszien verhärten.

Mit dem 5-Minuten-Faszientraining gelingt es, das Netz der Faszien wieder zu strukturieren und das Gewebe elastisch zu machen. Oder anders ausgedrückt: Ein gesundes Faszien Gewebe trägt nachhaltig zu einer hohen Lebensqualität und Gesundheit im Alter bei.

Ab sofort gelten also keine Ausreden mehr: Mit dem Buch, der kostenlosen Trainings-App und dem kostenlosen Online-Video-Coaching werden Faszien geschmeidig – zu Hause und unterwegs.

Das 5-Minuten-Faszientraining – mehr als ein Trainingsbuch:

- Faszination Faszien: erstmalig kombiniert ein Ratgeber den aktuellen Stand der Faszientherapie mit gezielter Ernährung
- Leichte Übungen mit Sofortwirkung: Das 5-Minuten-Programm funktioniert mit und ohne Hilfsmittel
- Mit großem bebilderten Übungsteil, kostenloser Trainings-App und kostenlosem Online-Video-Coaching
- Manuel Eckardt steht den Lesern während der Zeit des Trainings zur Seite und beantwortet Fragen zu Übungen und zur Ernährung

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-892-0



9 783899 938920 19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, der Ihnen mit
Rat und Tat zur Seite steht!**