



Noch einige Schlaftipps:

- > Essen Sie 5 Datteln eine halbe Stunde, bevor Sie schlafen gehen
- > Magnesium ist ein hervorragendes Schlafmittel, es dämpft Nervosität und Erregbarkeit
- > Genügend frische Luft und Tageslicht
- > Falls Sie während der Nacht aufstehen müssen, stehen Sie im Dunkeln auf. Jeder Lichtstrahl, der ins Auge dringt, drosselt die Melatonin-Produktion
- > Baldrian, Bärlauch, Johanniskraut-Tee

Während des Schlafs wird Gewebe repariert, laufen Heilprozesse ab, werden Organe und Zellen mit Brennstoff versorgt und alte Zellen durch neue ersetzt. Im Weiteren wird das Immunsystem wieder nachgerüstet. Die nächtliche Ruhepause versorgt uns mit Kraft und Energie für den nächsten Tag und regeneriert die Schäden des vergangenen Tages. Genügend Schlaf beugt vorzeitigen Verschleisserscheinungen vor.

Einerseits sollte der Mensch genügend Stunden Schlaf bekommen (für jeden anders), und andererseits muss auch die Schlafqualität stimmen. Während der Nachtruhe, die möglichst nicht gestört werden sollte, durchläuft der Mensch eine Tiefschlaf- und eine Traumphase. In der Tiefschlafphase ist die körperliche Regeneration sehr intensiv, das Gehirn ist dagegen ruhig. In der Traumphase ist das Gehirn wach und verarbeitet Tagesreize zu manchmal recht bizarren Träumen. Diese Traumphasen sind lebenswichtig. Auch der Schlaf besteht aus zwei Teilen. Nur wenn der Schlaf aus Tiefschlaf- und Traumphase besteht, ist er erholsam und gibt uns die nötige Energie für den kommenden Tag.

Gesteuert wird der ganze Schlafrhythmus durch unsere Hormone. Sobald es dunkel wird (gemessen an den Augen), wird Melatonin aus der Zirbeldrüse ausgeschüttet und stimuliert die Schlafbereitschaft. Neben dem Melatonin spielt das Dehydroepiandrosteron (DHEA) aus den Nebennieren eine Rolle und ferner auch die Wachstumshormone und das Nebennierenhormon Kortisol.

Stress ist der schlimmste Feind des Schlafes. Schlafen Sie wieder einmal richtig gut durch, Ihr Körper wird es Ihnen danken. Biologische Faulheit oder Müsiggang lohnt sich immer.

PILATES

Was ist die Pilates-Methode?

Die Pilates Method of Body Conditioning ist darauf ausgerichtet, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Ziel ist es, eine Balance zwischen Körper und Geist zu finden. Durch das Training gewinnt man Kraft und Flexibilität. Die Übungen beanspruchen alle Muskelgruppen und zeichnen sich durch ihre grosse Variabilität aus. Besonderes Augenmerk gilt dem Powerhouse, der Muskulatur der Körpermitte. Pilates-Training ist einer der sichersten und schnellsten Wege, um eine optimale Kondition aufzubauen. Während bei herkömmlichen Trainingsmethoden oft isolierte und massige Muskeln aufgebaut werden, arbeitet der Körper beim Pilates immer als Ganzes und alle Muskeln sind gleichzeitig in Aktion. Die kontrollierten, fließenden Übungen erhöhen die Elastizität und die Gelenkbeweglichkeit. Ziel des Trainings ist ein harmonisches Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Das erwähnte Powerhouse: Die Bauch- und die untere Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen möglichst freien Bewegungsfluss zu erreichen. Besonders angesprochen wird die tief liegende Bauchmuskulatur. Sie stützt nicht nur die Wirbelsäule, sondern schützt auch die inneren Organe. Ausgehend von diesem Körperzentrum bringen die Übungen den Körper wieder ins Gleichgewicht. Die bewusste Atmung

und die kontrollierte Bewegung unterstützen so auch die Koordinationsfähigkeit, eine aufrechte Körperhaltung und die Verbesserung des Kreislaufs. Pilates erweckt sozusagen den kleinsten Muskel zum Leben und stärkt dadurch jede einzelne Faser im Körper. Im Prinzip kann man durch Pilates seinen Körper neu «kreieren».

Über den Begründer

Joseph Pilates wurde 1880 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Er war ein zartes, schwächliches Kind und litt unter verschiedensten Krankheiten (u.a. an Asthma und Rachitis). Deshalb begann er schon früh mit körperlichem Training, um seine gesundheitlichen Probleme zu überwinden. Er nahm Gymnastik-Unterricht, fuhr Ski, setzte sich aber auch mit östlichen Methoden wie Yoga und Zen-Meditation auseinander. Schliesslich interessierte er sich für alles, was mit Körpertraining und Rehabilitation zu tun hatte.

Als Erwachsener zog er nach England und verdiente sich seinen Lebensunterhalt als Boxer und Akrobat. Dann, während des Ersten Weltkrieges, geriet er in Gefangenschaft. Im dortigen Lazarett entwickelte er ein eigenes System für Körpertraining, um seinen Kameraden zu helfen, wieder Kraft aufzubauen. Er experimentierte mit verschiedenen Vorrichtungen und benutzte dazu unter anderem Springfedern aus Bettgestellen. So entstand eine Art Bewegungsmaschine, mit der seine Mit-Häftlinge selbst noch auf dem Krankenbett trainieren konnten.

In den 20er-Jahren eröffnete er dann mit seiner Frau in New York das 1. Pilates-Studio. Von Beginn an waren es vor allem Künstler, die zu seinen Kunden zählten. Schnell entwickelte sich die Pilates-Methode zu einem Insider-Tipp bei Tänzern und Schauspielern. Joseph Pilates entwickelte seine Arbeit ständig weiter. Es selbst nannte sein Programm «Contrology / Kunst der Kontrollologie», welche im Laufe der Zeit auch immer mehr von zeitgenössischen Fitnesstrends und östlichen Disziplinen beeinflusst wurde.

Entwicklung

Trotz es grossen Erfolges unter Sportlern und Tänzern blieb Pilates bis Anfang der 90er-Jahre ein Insider-Training. Erst nachdem man auch im Westen mehr und mehr die Verbindung zwischen Körper und Geist erkannt und akzeptiert

hatte, begannen Körpertherapeuten und Trainer die Bedeutung von Joseph Pilates' Arbeit zu verstehen. Inzwischen gibt es weltweit Hunderte von Pilates-Studios, und immer häufiger wird Pilates als das Workout für den «Superbody» angepriesen. Zwar ist Pilates in erster Linie ein Training, das den Körper verändern soll, es wird aber von dem meisten Trainern als Bodymind-Workout bezeichnet. Das heisst, wie bei der Philosophie des Yogas wird auch bei Pilates davon ausgegangen, dass es eine untrennbare Verbindung zwischen dem Körper - und damit also auch den Muskelgruppen und den Gelenken - und unseren Gedanken gibt. Mittlerweile trainieren viele Stars, wie Julia Roberts, Madonna, Sharon Stone, Brad Pitt, nach dieser Methode und schwören darauf!

Für wen ist Pilates geeignet?

Da bei diesem Training auf die individuelle Anatomie und Leistungsfähigkeit eingegangen wird, ist Pilates für jedermann geeignet, der von einem gesunden und wohlgeformten Körper träumt, fit und gelenkig sein möchte. Für Tänzer und Athleten bietet diese Methode die ideale Ergänzung zum üblichen Training an. In den USA trainieren mittlerweile ganze Football-Teams mit Pilates. Auch in der Rehabilitation und als Aufbautraining nach Operationen bzw. Verletzungen aller Art hat sich Pilates sehr bewährt. So können Menschen jeden Alters von dieser einmaligen Methode profitieren!

VITAPRO und Roberta Cella möchten dich auf dem Weg zu mehr Kraft, Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude begleiten und unterstützen.

In der nächsten Ausgabe zeigen wir die besten Details dieser besonderen Methode.

**Weitere Hinweise über Robert Ismajlovic :
VITAPRO GmbH, Vitality Competence Center
Birmensdorferstrasse 99, 8003 Zürich, 043 333 25 60**