

# CRANIOSACRAL THERAPIE



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

## NEWSLETTER - AUSGABE AUGUST 2014

### Gesundes Training

Sportarten: Von Laufen bis Indoor-Klettern

2

10 Tipps zum Sporttreiben

5

## Gesundes Training

*Craniosacral Therapie unterstützt Sie bei Ihren Beschwerden,  
Sie unterstützen Ihren Körper mit der richtigen Sportart für Sie*



Während man früher im Kampf gegen den Kreuz-Kummer vor allem auf die heilsamen Effekte von Krankengymnastik und Rückenschule setzte, empfehlen Sportwissenschaftler heute etwas viel Einfacheres: Bewegung an sich. Nur regelmässig sollte sie stattfinden – und vielseitig sein. „Rückenkurse haben durchaus ihre Berechtigung“. „Die Schulung wirbelsäulengerechten Verhaltens im Alltag ist wichtig, genauso wie ein gezielter Aufbau schwacher Muskelpartien.“ Doch jedes starre, einseitige Bewegungsmuster hat auf Dauer Grenzen. Die kann man indes leicht auflockern, etwa durch ergänzenden Sport.

## Sportarten: Von Laufen bis Indoor-Klettern

### JOGGEN



#### Rücken- und Gelenkbelastung:

Bei „runder“ Lauftechnik günstige Wechseldruckbedingungen für die Bandscheiben. Dagegen besteht bei schlechter Lauftechnik und Übergewicht erhöhte Belastungsgefahr für Knie, Hüftgelenk und Rücken.

#### Ausgleichs- und Ergänzungstraining:

Spezielles Krafttraining zur Stärkung der Rumpf- und Oberkörpermuskulatur sehr empfehlenswert. Regelmässig dehnen, vor allem nach dem Laufen.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend):**  
2 (bei schlechter Technik: 5)

### WALKING/NORDIC WALKING



#### Rücken- und Gelenkbelastung:

Im Vergleich zum Laufen geringere Belastungen für Rücken und Gelenke. Daher auch bei Übergewicht geeignet. Nordic Walking: durch Stockeinsatz auch Aktivierung und Mehrdurchblutung der Schulter- und Nackenmuskulatur

#### Ausgleichs- und Ergänzungstraining:

Wie beim Joggen ist eine zusätzliche Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Schultergürtels empfehlenswert. Das gilt auch für Nordic Walking, da hier die Kräftigungsreize auf Dauer nicht ausreichen.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend):** 2

### VELOFAHREN



#### Rücken- und Gelenkbelastung:

Körpergewicht wird über Sattel und Lenker gestützt. Daher auch bei deutlichem Übergewicht und meist auch bei Gelenkproblemen geeignet. Bei Rückenbeschwerden leicht nach vorn geneigt sitzen; Rennradhaltung meiden.

#### Ausgleichs- und Ergänzungstraining:

Spezifisches Krafttraining mit Übungen, die einem runden Rücken entgegenwirken: Gesäss-, Bauch-, Rücken- und Schulterblattmuskulatur zum Ausgleich auftrainieren. Insbesondere Brust- und Nackenmuskeln dehnen.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend):** 4

*Craniosacral Therapie unterstützt Sie bei Ihren Beschwerden,  
Sie unterstützen Ihren Körper mit der richtigen Sportart für Sie*

**TENNIS/SQUASH****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Schnelle, abrupte und einseitige Bewegungen führen zu vergleichsweise hohen Belastungen für den Rücken und die Gelenke. Ein schlechter allgemeiner Trainingszustand forciert diese Probleme.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Wichtig: Ausgleichstraining mit Kräftigungsübungen zur symmetrischen Stabilisierung von Rücken und Oberkörper. Eventuell auch die Ausdauer verbessern, da erschöpfte Muskeln die Gelenke nicht mehr ausreichend stützen.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 5**

**SCHWIMMEN/AQUA-TRAINING****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Optimale Entlastung des Rückens und der Gelenke durch Wasserauftrieb. Harmonische Ganzkörperkräftigung aufgrund des Wasserwiderstands. Überstreckung des Nackens (vor allem beim Brustschwimmen) vermeiden.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Übungen und Sportarten mit Krafteinsatz gegen die Schwerkraft (etwa Step-Aerobic) sind als Ergänzung und zur Förderung der Knochenfestigkeit sinnvoll

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 1**

**SKI ALPIN/  
SNOWBOARDING****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Je nach Fahrstil ergeben sich hohe Druck- und Stossbelastungen für die Bandscheiben. Besonders kritisch für das Kreuz sind vereiste Hänge und Buckelpisten.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Je kontrollierter der Fahrstil und je besser die Fitness, desto geringer die Überlastungsgefahr. Daher rechtzeitig mit gezielten Trainingsprogrammen auf die Saison vorbereiten und den Fahrstil stets dem eigenen Können anpassen.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 4**

**SKILANGLAUF****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Optimaler Allroundsport mit günstigen Rücken- und Gelenkbelastungen und guter Ganzkörperkräftigung. Ideal für alle Zielgruppen.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Ergänzende Dehnübungen sind sinnvoll: für Beine und Arme, Brust und Rücken und insbesondere für die Nackenmuskulatur.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 1**

*Craniosacral Therapie unterstützt Sie bei Ihren Beschwerden,  
Sie unterstützen Ihren Körper mit der richtigen Sportart für Sie*

**GOLF****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Durch einseitige Belastungen, Verwringungen und schnelle Drehbewegungen (Abschlag) entstehen hohe Bandscheibenbelastungen.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Den Körper symmetrisch kräftigen und stabilisieren (Schwerpunkt: Rumpf und Schultergürtel). Beweglichkeit mit gezielten Dehnübungen fördern.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 4**

**BALLSPIELE (FUSSBALL, HANDBALL ETC.)****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Hohe Bandscheibenbelastungen durch schnelle Bewegungen, Stopps, Sprünge und Gegnerkontakte. Insgesamt ist eine gute Fitness unerlässlich.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Vor allem bei Fussball (besonders einseitig) die Muskeln harmonisch auftrainieren (vor allem Beinbeuger, Bauchmuskeln, oberen Rücken, Schultergürtel und Arme). Bein-, Hüft- und Rückenmuskeln dehnen.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 4**

**AEROBIC****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Effektive Kräftigung der Muskeln im Zusammenspiel, insbesondere beim Step-Aerobic. Mit guter Bewegungstechnik und Körperkontrolle ergeben sich günstige Bandscheibenbelastungen bei den Low-Impact-Kursen.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Sie sollten systematisch eine gute Bewegungstechnik mit bewusster Rücken- und Gelenkkontrolle erlernen. Zu intensive Belastungen, bei denen Sie ausser Atem kommen, besser vermeiden.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 2**

**INDOOR-KLETTERN****Rücken- und Gelenkbelastung:**

Hocheffektive Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der die Wirbelsäule umgebenden Rumpfmuskulatur.

**Ausgleichs- und Ergänzungstraining:**

Fördern Sie insgesamt Ihre Beweglichkeit. Beim Klettern stark beanspruchte Muskeln (etwa Schulter-Nacken-Muskulatur) nach dem Sport dehnen. Zusätzliches Ausdauertraining ist sinnvoll.

**Note (1 = Rückenfreundlich / 5 = stark Rückenbelastend): 1**

*Craniosacral Therapie unterstützt Sie bei Ihren Beschwerden,  
Sie unterstützen Ihren Körper mit der richtigen Sportart für Sie*



## 10 Tipps zum Sporttreiben

**Sport, besonders Ausdauersport fördert die Gesundheit und kann helfen Risikofaktoren zu reduzieren. Ob Sie gerade erst mit Sport beginnen, bereits Sport Erfahrung haben oder nach einer Erkrankung wieder mit Sport beginnen wollen, beherzigen Sie die zehn goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben.**

### 1. Vor dem Sport Gesundheitsprüfung

- Besonders Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre.
- Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden.
- Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht.
- Wenn ja, dann: Erst zum Arzt, dann zum Sport!

### 2. Sport beginnen mit Augenmass

- Trainingsintensität - langsam beginnen und die Belastung steigern (Intensität, Häufigkeit und Dauer).
- Möglichst unter Anleitung (Verein, Lauffreizeit, Fitnessstudio).
- Sport möglichst 3 - 4-mal in der Woche für 20 - 40 Minuten.

### 3. Überbelastung beim Sport vermeiden

- Nach dem Sport darf eine "angenehme" Erschöpfung vorliegen.
- Laufen ohne (starkes) Schnaufen.
- Sport soll Spass, keine Qualen bereiten! Evtl. Pulsuhr tragen, um in seinem eigenen Rhythmus zu trainieren.
- Besser "länger oder locker" als "kurz und heftig".

### 4. Nach Belastung ausreichende Erholung

- Nach einer sportlichen Belastung auf ausreichende Erholung (Regeneration, Schlaf) achten.
- Nach intensivem Training "lockere" Trainingseinheiten einplanen.

### 5. Sportpause bei Erkältung und Krankheit

- Bei "Husten, Schnupfen, Heiserkeit", Fieber oder Gliederschmerzen, Grippe oder sonstigen akuten Erkrankungen: Sportpause, anschliessend allmählicher Beginn.
- Im Zweifelsfall: Fragen Sie Ihren Arzt!

### 6. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

- Aufwärmen und Dehnen nicht vergessen.
- Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen.
- Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers (Keine Spritzen zum „Fitmachen“).
- Zum Ausgleich vorübergehend andere Sportart betreiben. Im Zweifelsfall den Arzt fragen!

*Craniosacral Therapie unterstützt Sie bei Ihren Beschwerden,  
Sie unterstützen Ihren Körper mit der richtigen Sportart für Sie*

## 7. Sport an Klima und Umgebung anpassen

- Kleider machen Sportler: Kleidung soll angemessen, funktionell, nicht unbedingt modisch sein.
- Luftaustausch beachten, an Witterung anpassen:
- Kälte: warme Kleidung, windabweisend, durchlässig für Feuchtigkeit (Schweiss) nach aussen.
- Hitze: Training reduzieren, Flüssigkeitszufuhr beachten.
- Höhe (verminderte Belastbarkeit beachten, angepasste Kleidung und Trinkverhalten).
- Luftbelastung (Schadstoffe, Ozon): Training reduzieren, Sport am Morgen oder Abend.

## 8. Auf richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten

- Kost: kohlenhydrat- und ballaststoffreich, fettarm, Kalorien dem Körpergewicht anpassen (bei Übergewicht weniger Kalorien).
- Flüssigkeitsverlust nach dem Sport durch mineralhaltiges Wasser ausgleichen, bei Hitze mehr trinken.
- Merke: Bier ist kein Sportgetränk!

## 9. Sport an Alter und Medikamente anpassen

- Sport im Alter ist sinnvoll und notwendig, denn auch im Alter gilt: Fitness ist gefragt.
- Sport im Alter soll vielseitig sein (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination).
- Medikamente sowie deren Einnahmezeitpunkt und Dosis dem Sport anpassen. Fragen Sie Ihren Arzt.

## 10. Sport soll Spass machen

- Auch die "Seele" lacht beim Sport. Bewegung, Spiel und Sport sind Vergnügen.
- Gelegentlich die Sportart wechseln: Abwechslung im Sport ist wichtig.
- Mehr Spass bei Sport in der Gruppe oder im Verein.
- Sport auch im Alltag:
  - Treppen steigen statt Aufzug,
  - Zu Fuss zum Briefkasten,
  - Schnelles Gehen (Walking) ist Sport!
- Wenn gewohnter Sport anstrengend wird, an eine Erkrankung denken.
- Regelmässige, auch sportärztliche, Vorsorgeuntersuchung hilft Schäden zu vermeiden.

*Craniosacral Therapie unterstützt Sie bei Ihren Beschwerden,  
Sie unterstützen Ihren Körper mit der richtigen Sportart für Sie*

Nächste Ausgabe:  
September 2014

*Thema: Fussfehlstellungen*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

Zürcherstrasse 27  
5400 Baden

Dorfstrasse 36  
8835 Feusisberg

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---