

FASZINIERENDES PROGRAMM IM SEUZIFIT

Schweizer Profisportler tun es genauso wie die Schweizer Hobbysportler: Sie bringen ihre Körper mit Faszien-Fitness in Form. Doch das Training der Faszien ist nicht nur etwas für Leistungssportler. Jeder, der beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun.

SEUZACH: Viele Menschen kennen störende Verspannungen. Im Alltag zwicken Hüfte oder Schulter, und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Hinzu kommen vielfach auch unschöne Veränderungen der Figur.

Für viele dieser Erscheinungen ist die nachlassende Geschmeidigkeit des Bindegewebes verantwortlich. Durch mangelnde oder einseitige Belastungen verliert das Faszienetz, das unseren gesamten Körper durchzieht, alle Organe umschliesst und uns Form und Struktur gibt, an Elastizität. Es kommt zu Verklebungen und Kleinstverletzungen dieser Strukturen. Faszien-Fitness schafft Abhilfe für diese Probleme.



MEHR STABILITÄT UND LEBENSQUALITÄT

Das Seuzifit im Zentrum Oase in Seuzach beteiligt sich an der Initiative zur Faszien-Fitness. Für ein fünfwöchiges Trainingsprogramm werden 50 untrainierte Personen zwischen 18 und 80 Jahren gesucht.

Die Faszien-Experten Dr. Robert Schleip von der Universität Ulm, Markus Rossmann von Fascial Fitness und Wolf Harwath vom «Five» Rücken- und Gelenkkonzept sowie ein Kompetenzteam aus Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten entwickelten gemeinsam ein Programm, das in Ergänzung ganz individueller Emp-

fehlungen schon nach wenigen Trainingseinheiten für erstaunliche Resultate sorgen kann.

Für die Region Seuzach und Umgebung wurde das Seuzifit für die Durchführung des Programms lizenziert. Je nach Fitnesszustand und Trainingszielen entwickeln qualifizierte Fachkräfte unter der Leitung von Studioinhaber Maarten Admiraal und Betriebsleiter Kurt Meile individuelle Programme für alle Teilnehmer. Mit diesen werden vor und nach dem Programm kurze und einfache Tests durchgeführt, um die Erfolge messbar zu machen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Beweglichkeit und das Schmerzempfinden. Dr. Schleip erklärt: «Wir möchten mit diesem Programm

möglichst viele Menschen an sinnvolle Bewegung heranzuführen. Sie werden einfach mehr Lebensqualität dadurch gewinnen.» PD.

SEUZIFIT AG, STREHLGASSE 24, 8472 SEUZACH

WWW.SEUZIFIT.CH
WWW.BEWEGLICHER.COM

FRÜHLINGSAKTION 2017

Interessierte haben ab sofort die Möglichkeit, sich einen der 50 Teilnehmerplätze zu sichern. Starttermine sind täglich möglich vom 10. April bis zum 20. Mai. Anmeldungen werden im Seuzifit oder unter 052 320 80 20 entgegengenommen. Die Teilnahmegebühr beträgt 49 Franken inklusive Beweglichkeits- und Fasziencheck, individuellem Trainingsplan mit Einweisung und dauerhafter Betreuung und Nutzung aller «five»-Geräte nach persönlicher Instruktion. Zusätzlich werden 50 Franken Depot für die Mitgliederkarte erhoben, die nach den fünf Wochen wieder ausbezahlt werden. Weitere Informationen erhalten Sie auf den oben vermerkten Websites. PD.



HOMÖOPATHIE IM ALLTAG: FRÜHLINGSERWACHEN

VON RUTH HUNZIKER

*Es ist Unsinn, sagt die Vernunft
Es ist, was es ist, sagt die Liebe
Es ist Unglück, sagt die Berechnung
Es ist nichts als Schmerz,
sagt die Angst*

*Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht
Es ist, was es ist, sagt die Liebe
Es ist lächerlich, sagt der Stolz
Es ist leichtsinnig, sagt die Erfahrung
Es ist, was es ist, sagt die Liebe*

Erich Fried

LIEBE IST

Liebe ist der Selbstzweck, in dessen Licht alle anderen Zwecke ihre Farbe erhalten. Liebe ist die Quelle aller möglichen Gründe oder eben der Grund des Lebens (Harry G. Frankfurt). Niemand hat es in der Hand, ob er oder sie von Amors Pfeil getroffen wird. Zufällige Begegnungen nehmen schicksalhaften Charakter an. Liebe ist unberechenbar und schert sich nicht um Regeln. Das hat etwas Beunruhigendes an sich. Vermutlich ist die ehrlichste Antwort auf die Frage «Warum liebst du mich?», «Ich weiss es nicht genau, es kam so über mich».



Liebe in der reinen Form ist grundlos und bedingungslos; sie fordert nichts, sucht nach keiner Erklärung, sondern ist.

ES IST WIE ES IST – UND DIE KRUX DAMIT

Und genau darüber stolpern wir. Wir verknüpfen die Liebe mit Erwartungen, knüpfen sie an Bedingungen, verwechseln Charakter Schwächen unseres Partners oder unsere eigenen mit ungenügender Liebe oder knüpfen sie an materielle Dinge.

«Ich liebe dich, weil du so erfolgreich bist», «Ich liebe ihre sexy Figur», «Wenn du mich lieben würdest, würdest du mir zuhören», «Du erdrückst mich mit deiner Liebe», «Meine Eltern haben meinen Bruder viel mehr geliebt als mich», «Mein ganzes Leben habe ich auf ein liebevolles Lächeln und eine zärtliche Umarmung gewartet», «Ich glaube, ich habe den Falschen geliebt, er konnte seine Gefühle nie zeigen».

Hand aufs Herz, haben Sie nicht auch schon einen dieser Sätze oder einen ähnlichen geäussert? Schnell machen wir solche Fehlverknüpfungen, die dann nicht selten zu Streitereien und Konflikten führen. Beginnen wir uns in einem Kreis von Vorwürfen, Erwartungen, Schuldzuweisungen und Bedingungen zu drehen, bekommt unsere Beziehung eine destruktive Tendenz, die im Extremfall zur Trennung führen kann.

Solch ungelöste Konflikte können uns krank machen. Nach jedem Streit flammt die Neurodermitis wieder auf. Das ständige Grübeln, was gewesen wäre wenn, macht depressiv. Durch übermässige Anpassung an den Partner, aufgrund unterschwelliger Angst ihn zu verlieren, hat sich eine Migräne entwickelt.

Das richtig gewählte homöopathische Mittel kann diesen destruktiven Tendenzen entgegenwirken. Es befreit uns von nagenden Gedanken. Wir können unsere Bedürfnisse formulieren und dem Partner mitteilen. Es gelingt uns,

unseren Eltern ihre Unzulänglichkeiten zu verzeihen. Oft höre ich von Patienten, die die Mittelwirkung beschreiben: «Mir wurde vieles klarer», «jetzt habe ich die Kraft etwas zu ändern» oder «ich bin toleranter geworden». Diese Prozesse machen es möglich, körperliche Beschwerden loszuwerden.

Liebe – dieses unerklärliche Phänomen – ist vieles. Sie ist wild, gleichzeitig bescheiden und schlicht, ist freundlich und voller Mitgefühl, ist gebend und vergebend. Aber vor allem kann sie eines; sie gibt uns die Möglichkeit, den anderen – und uns selbst – so anzunehmen und wertzuschätzen, wie er ist. Der Partner mag zu unordentlich, zu ordentlich, er mag zu laut, zu leise, zu griesgrämig, zu geschwätzig, zu schweigsam sein: Er ist, wie er ist – sagt die Liebe.

RUTH HUNZIKER ist dipl. Homöopathin hfhn SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 oder info@am-puls.ch.