

www.vital.de

Welcome to Wellness



September 2008 2,20 €

Deutschland 2,20 € Österreich 2,40 € Schweiz 2,40 €
Frankreich 2,20 € Italien 2,20 €
Spanien 2,20 € Portugal 2,20 €
Dänemark 2,20 €

vital

Anti-Age

So viel macht Sinn

Und auf welche Beauty-Produkte man gut verzichten kann

Fit im Kopf

Wie soziale Kontakte das Gehirn trainieren

Die neue Yoga-Mode

100 % ökologisch. Garantiert!

33

EXPERTEN-FORUM

Top-Tipps für ein gesundes Leben

Von Schulmedizin bis Naturheilkunde

Die besten Lebensmittel zum Abnehmen

Einfach zubereiten, lange sättigend: 30 Diät-Rezepte



Beweg dich schlau

Profisportler haben es mit Erfolg ausprobiert: **Life-Kinetik** macht nicht nur den Körper fit, sondern auch unser Gehirn leistungsfähiger. Das ist doch auch was für Sie

Ab in die Schublade mit drei Kreuzen – rüsch! Jetzt gibt es was Schlaues, um das Obersteibchen fit zu halten – und den Körper gleich dazu. „Life-Kinetik“ ist ein neues Trainingsprogramm, das mit gezielten koordinativen Bewegungsaufgaben beide Gehirnhälften aktiviert und den Aufbau neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen unterstützt. Bei regelmäßigen Üben gibt's ganz schnell den Aha-Effekt: Ihre Sinne schärfen sich, Sie können sich besser konzentrieren, sind kreativer und lernen leichter. Fitness-Plus: Ihre Körperkondition wird besser, und der Puls klettert auf die optimale Ausdauerpost-Frequenz.

So trainieren Sie richtig

Über-Kreuz-Bewegungen. Bitte weichen und gleichzeitig hüpfen oder mit Tüchern wedeln – unfähig gar nicht so einfach. Machen Sie immer fünf Übungen dreimal pro Woche etwa 20 Minuten. Wichtig: Üben Sie nicht so lange, bis sich Rötisse einschleicht. Dann geht der positive Reiz fürs Gehirn flöten. Wenn von zehn Versuchen sechs klappen, ran an die nächste Aufgabe! Tipp für Fortgeschrittene: Benennen Sie einzelne Übungsabschnitte mit Zahlen oder Farben. Beispiel erste Übung (rechts): „1“ oder „rot“ heißt „rechte Hand hinten an die rechte Ferse“, „2“ oder „gelb“ heißt „linke Hand an linke Ferse“ und Euse Piccinini gibt die Kommandos... Übrigens: Was Ihrem Gehirn darüber hinaus noch alles guttut, können Sie in unserem großen Psycho-Special ab Seite 44 lesen. ☺



Gleichseitig & über Kreuz

a Beginnen Sie die Übung, indem Sie mit der rechten Hand hinten an die rechte Ferse tippen. Bein dazu nach hinten anwinkeln. Dann mit der linken Hand hinten an die linke Ferse. Ein paar mal im Wechsel. Die rechte Hand tippt dann vorn an den linken Fuß, linkes Bein dazu nach vorn anwinkeln. Und die linke Hand vorn an den rechten Fuß. Ebenfalls einige Male im Wechsel. Jetzt rechten Arm nach oben und linkes Bein zur Seite strecken. Und andersrum (Foto a). Mehrmals im Wechsel wiederholen.

b Nun den rechten Arm zur Seite und das rechte Bein nach nach vorn strecken. Dann den linken Arm zur Seite und das linke Bein nach vorn. Im Wechsel wiederholen, bis es sicher klappt (Foto b). Versuchen Sie danach die ganze Übungstolge auch mal andersherum. ☺

Unser Geist ist
ein Feuer, das wir
anzünden müssen



2 Laufen mit Ball

a Nehmen Sie einen Ball und gehen Sie langsam nach vorn... Dabei den Ball mit der rechten Hand ständig nach oben werfen und wieder auffangen. Gehen Sie dann rückwärts und werfen und fangen Sie dabei den Ball mit der linken Hand.

b Jetzt versuchen Sie mal, seitlich einige Schritte nach links zu gehen und dabei den Ball ständig mit beiden Händen hochzuwerfen und wieder aufzufangen. Nun gehen Sie ein paar Schritte nach rechts und halten den Ball dabei fest.

Klappen beide Übungen gut, Tempo steigern. Damit sich keine Routine einschleicht, auch mal die Reihenfolge verändern. Zum Beispiel rückwärts gehen und den Ball mit links werfen und fangen, dann seitwärts nach links und mit beiden Händen werfen. Und so weiter...

a b



3 Tuchwirbel

a Jetzt wird's etwas anspruchsvoller: Nehmen Sie ein Tuch in die linke Hand und kreisen damit gleichmäßig ohne Pause. Mit der rechten Hand den Ball hochwerfen und fangen. Steigerung: Bitten Sie Ihren Liebsten oder eine Freundin, Ihnen ein Kommando zu geben. Wenn die Ansage „Jetzt!“ erfolgt, spontan den Ball werfen und fangen. Dabei mit dem Tuch die ganze Zeit weiterwirbeln. Dann Seitenwechsel und wiederholen.

b (ohne Foto) Als Variation mit der linken Hand das Tuch kreisen lassen und mit rechts den Ball auf Kommando auf den Boden prellen und wieder fangen. Seitenwechsel versuchen. Sie können auch zu zweit üben: Beide kreisen mit ihrem Tuch und werfen sich mit der anderen Hand den Ball zu. →

Neue Reize stärken das Netzwerk unserer Gehirnzellen

5 Parallelball

a Nehme Fetal-Shell-Position mit überkreuzten Füßen hin. Die Arme sind angewinkelt, die Hände nach oben gestreckt. Halten Sie je einen kleinen Ball (z. B. Jangleiball). Werfen Sie nun beide Bälle parallel etwa 20 bis 30 Zentimeter hoch, während Sie mit beiden Beinen vom Boden abspringen.

b Im Sprung, wenn die Bälle in der Luft sind, kreuzen Sie Ihre Unterarme und „entkreuzen“ zugleich die Beine. Beide Bälle mit gekreuzten Händen auffangen und auf den nebeneinander gestellten Füßen landen. Und wieder drückt Bälle mit überkreuzten Armen hochwürgen, abspringen. In der „Flugphase“ Füße wieder kreuzen und mit parallelen Armen Bälle auffangen. Mehrere Male üben. Am Anfang geht's leichter, wenn Sie die Beine kreuzen, ohne zu springen.

BUCHTIPP:

• „Lie Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“, von Horst Lutz, bvb, 112 Seiten plus Übungen-CD, 14,95 Euro

TEXT: Christina Schmidt
FOTOS: P. Szeclan
PRODUKTION: Sabine Hamel,
Inga Lehmann
HAAR UND MAKE-UP:
Agnese Kottien
TOP: Deha, HOSE: H&M

4 Liniensprünge

a Legen Sie ein Seil gerade vor sich auf den Boden und stellen Sie sich links daneben. Springen Sie jetzt mit beiden Beinen ab und nach rechts über das Seil. Dabei sind beide Arme vor der Brust gekreuzt, die Hände berühren die Schultern.

b Rechts vom Seil landen Sie auf dem rechten Fuß, während die rechte Hand einmal auf die linke Schulter klopft, der linke Arm wird gleichzeitig gestreckt. Und nun zurück nach links. Sie landen jetzt auf dem linken Fuß, während die linke Hand auf die rechte Schulter klopft (Foto b). Zum Schluss überspringen Sie die Linie wieder nach rechts und landen diesmal auf beiden Beinen, während beide Hände einmal gekreuzt an die Schultern klopfen. Genauso zurück. Und wieder von vorn!



a

b