

Mamma Mia!  
Das Brustkrebsmagazin



# Mamma MIA!

[www.mammamia-online.de](http://www.mammamia-online.de)

4/2012 Oktober bis **Dezember**  
D/A: 4,50 € | LU: 5,30 €

## Das Brustkrebsmagazin



**PSYCHE**  
FAMILIENAUFSTELLUNG



**PORTRÄT**  
WEIL DU SCHÖN BIST



**ERNÄHRUNG**  
FIT DURCH DIE  
KALTE JAHRESZEIT



**SPORT**  
GOOD VIBRATIONS –  
SWING AND SMILE



### STRAHLENTHERAPIE

Auf dem Weg zu einer  
personalisierten Therapie

4/2012



Mit Mamma MIA! fördern Sie Forschung und Aufklärung

Wir unterstützen mit dieser Ausgabe den Verein „Flüsterpost e.V.“



## GOOD VIBRATIONS – SWING & SMILE

### GESTEIGERTE LEBENSQUALITÄT DURCH BEWEGUNG MIT SMOVEY!

Zwei mittelgroße, ein halbes Kilo schwere Ringe, die bei Bewegung ein geheimnisvolles Surren von sich geben: Die Smoveys sehen vielleicht unspektakulär aus, doch in ihnen steckt viel Schwung. Das Trainingsgerät eignet sich zur Mobilisierung und Kräftigung, aber auch zur Entspannung des Körpers.

„Das Besondere an den Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt“, schildert Manuel Stockinger, Therapieleiter in Bad Vöslau, den Effekt. Dadurch werden sensorische und neuronale Reize

ausgelöst, die sich auf Muskeln, Gewebe, Organe und das Nervensystem auswirken. „Gleichzeitig werden damit die Handreflexzonen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin stimuliert“, beschreibt Stockinger weiter.

#### DIE IDEE HINTER SMOVEY

Entwickelt wurde das Gesundheits-Sportgerät von Johann Salzwimmer. Der hervorragende Tennisspieler und Skifahrer erhielt die Diagnose Parkinson und machte sich auf die Suche nach einer Methode, um weiter mobil zu bleiben und seinen Zustand zu stabilisieren.

#### INFO

Smovey – das außergewöhnliche Gesundheits-, Therapie- und Sportgerät wurde von dem ehemaligen österreichischen Spitzensportler Johann Salzwimmer entwickelt. Die Schwingringe werden in einer Integrationswerkstatt in Oberösterreich von Hand hergestellt und sind in verschiedenen Farben erhältlich. Der Vertrieb erfolgt über die „dein-coach“ Sport-Vital & Wellness GmbH ([www.dein-coach.at](http://www.dein-coach.at)) und die smovey gmbh ([www.smovey.com](http://www.smovey.com)) auch nach Deutschland und in die Schweiz. Wem die den Smoveys beiliegende 50-minütige Basic Trainings-DVD nicht reicht, der kann nicht nur einen Smovey Trainer in seiner Nähe finden, sondern auch eine Ausbildung zum Beispiel zum smoveyCoach machen.

Entstanden sind die beiden Ringe mit den Stahlkugeln. Sie bestehen aus einem Spiralschlauch, den Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Werden die Schlauchringe bewegt, stoßen die Kugeln mit einer Frequenz von 60 Hertz auf die Rillen und Spiralstege. Dies ist auf den Handflächen als Vibration zu spüren. Beim Schwingen des Smovey wird die Masse der Kugeln abwechselnd rhythmisch beschleunigt und entschleunigt, was die gewünschten Reize auf den Organismus auslöst.

#### EINSATZGEBIETE

Smovey eignet sich als Gesundheits- und Fitnessgerät und kann in der Vorsorge ebenso eingesetzt werden wie in der Therapie. Es kräftigt, mobilisiert, erhöht Koordinationsfähigkeit und Ausdauer und aktiviert die beiden Hirnhälften. Positive Erfahrungen mit Smovey wurden unter anderem bei der Behandlung von Brustkrebspatientinnen, von Morbus Parkinson, Alzheimer, Demenz und Multipler Sklerose gemacht. Der Zeitaufwand liegt bei etwa zehn bis 20 Minuten pro Tag.

Möchten Sie das swing & smile-Erlebnis persönlich machen? Dann sichern Sie sich jetzt Ihre eigenen Smoveys!

**Kostenlos zu vergeben sind:**  
**3 PAAR SMOVEYS IN PINK**  
**JEWELS IM WERT VON 79,99 EURO**

#### Interesse? Dann schreiben Sie uns:

Warum möchten Sie Ihre eigenen Smoveys? Was hat Ihr Interesse an den Schwingringen geweckt? Senden Sie uns Ihre clevere Begründung an: Mamma Mia! Redaktion, Altkönigstrasse 31, 61476 Kronberg oder schicken Sie uns eine E-Mail an: [redaktion@mammamia-online.de](mailto:redaktion@mammamia-online.de)

Einsendeschluss ist der 1. Dezember 2012. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt.

#### ÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG UND ENTSPANNUNG

„Mit Hilfe der Übungen wird einerseits der Stütz- und Bewegungsapparat gestärkt“, erläutert Stockinger. „Gleichzeitig werden Konzentration und Koordination verbessert. Positiv ist auch die Wirkung auf das Lymph- und Immunsystem.“ Der Effekt wird dabei mit verschiedenen Bewegungsmustern erzielt.

Eine einfache Übung zur Kräftigung ist das parallele Schwingen der beiden Ringe. „Man stellt sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit und stabil am Boden, die Knie leicht gebeugt. Dann schwingt man den Smovey, den man fest in beiden Händen hält, parallel vor und zurück. Der Schwung kommt dabei aus den Schultern heraus, die Wirbelsäule muss gerade bleiben. Das Ganze macht man fünf bis zehn Minuten, eventuell mit Pausen und Lockerungsübungen dazwischen“, beschreibt Stockinger. Mit dieser Übung werden Rücken- und Schultermuskulatur gekräftigt.

Zum Entspannen eignet sich folgende Übung: Aufrecht stehend, die Knie leicht gebeugt, die beiden Smovey-Ringe mit gekreuzten Armen auf das Brustbein legen. Dann den Oberkörper sanft nach links und rechts bewegen. Die Beine bleiben dabei gerade, nur der Blick folgt der Bewegung über die Schulter. „Die Vibration der Kugeln lockert die Brust- und Bauchmuskulatur, was entspannend wirkt“, weiß Stockinger.



Lymphmassage mit dem Smovey

Brustkrebspatientinnen profitieren von der folgenden Übung, wie bereits etliche Ärzte feststellen konnten: Die Arme werden durch die Ringe geführt, das Gerät unter die Achseln geklemmt und sich damit rhythmisch bewegt. Das massiert die Lymphe, aktiviert den Abfluss und das Ausscheiden von Stoffwechselprodukten aus dem Körper. Die Patienten machen mit dem Smovey also selbst, was sonst Profis via Lymphdrainage tun. Diese Lymphmassage ist besonders für Brustkrebspatientinnen sinnvoll, wenn der Abfluss durch die Entfernung von Lymphknoten gestört ist.

#### LEICHT ZU LERNEN

Die Bewegung mit den Smovey-Ringen ist in wenigen Trainingseinheiten leicht zu lernen und kann in jedem Alter für das eigene Wohlbefinden genutzt werden. Das Sportgerät ist auch vielseitig einsetzbar: in der Halle, für Aquagymnastik oder im Freien. Im Kurzentrum Bad Vöslau werden sie als Smovey Walken unter anderem als Alternative zum Nordic Walking angebo-

ten. Wobei der Kräftigungseffekt sich dabei noch verstärkt: Die Smovey-Ringe sind zwar nur ein halbes Kilo schwer, durch die Fliehkraft beim Bewegen der Stahlkugeln und der damit verbundene Vibration erhöht sich dies auf bis zu fünf Kilo. Viel Schwung also zum Krafttanken. ♀

#### AUTOR



**Wolfgang Cyrol**  
 „dein-coach“  
 Sport-Vital & Wellness GmbH  
 Bahnstraße 8/5  
 A-2540 Bad Vöslau  
 Österreich  
 Tel.: +43 676 6263944  
 E-Mail: [info@dein-coach.at](mailto:info@dein-coach.at)  
[www.dein-coach.at](http://www.dein-coach.at)