

BARBARA BECKER

—  
DIE  
—

**BARBARA  
BECKER  
FORMEL**

GRÄFE  
UND  
UNZER

Better Aging mit dem innovativen  
Muskel-Faszien-Training

# INHALT

Vorwort..... 5

## **MEINE ÜBERZEUGUNG 6**

Besser altern beginnt im Kopf..... 8

Jede Frau ist schön..... 12

Interview: Hol das Beste aus dir heraus!..... 16

## **MEIN WORKOUT 18**

Bewegung ist natürliches Anti-Aging ..... 20

Interview: Effektives Kombitraining ..... 24

Übungen für Phase 1: Einsteiger ..... 26

Übungen für Phase 2: Fortgeschrittene ..... 64

Übungen für Phase 3: Profis ..... 100

## **MEINE ERNÄHRUNG 138**

Wer gut leben will, muss auch gut essen ..... 140

Mehr Intuition, weniger Diät ..... 144

Interview: Ab und zu fasten hält jung ..... 150

Stopp Inflamm-Aging! ..... 152

## **MEINE ENTSPANNUNG 156**

Atem ist Leben ..... 158

Meditation, der Weg zu dir selbst ..... 163

Qigong für mehr Energie ..... 165

Interview: Zur eigenen Mitte finden ist Übungssache..... 168

Schlaf dich stark ..... 171

Impressum ..... 176

---

# VORWORT

---



Liebe Leserinnen,

Älterwerden ist wunderbar! Genauso wunderbar wie wir selbst. Wir sollten uns viel öfter selbst umarmen, uns liebevoll betrachten und uns so annehmen, wie wir sind. Sollten aufhören, ständig Diät zu halten und uns alles zu verkneifen und zu verbieten, was das Leben lebenswert macht. Viel wichtiger ist es doch, sich selbst zu finden und sich der eigenen Kraft bewusst zu werden.

Gutes Aussehen hat etwas mit Ausstrahlung zu tun und mit Haltung. Innerer wie äußerer. Die eine kann man lernen und sie wächst mit den Jahren. Auch das ist ein Plus des Alters. Für die andere gibt es mein Muskel-Faszien-Workout. Es macht stark, richtet den Rücken auf und hält die Bewegungen geschmeidig. Und ganz nebenbei macht es auch noch eine tolle Figur. Ich liebe es!

Noch etwas habe ich in den letzten Jahren gelernt. Man muss nicht alles wissen und können. Deshalb lasse ich in diesem Buch auch einige meiner persönlichen Coaches zu Wort kommen. Der wunderbare Maximiliaan Winkelhuis, den ich bei der Vorbereitung zu Let's Dance kennengelernt habe. Tanja Krodol und Klaas Stechmann, die für mich das perfekte Workout entwickelt haben, mit dem ich mich stark und beweglich halte. Dr. Harald Stossier vom Vivamayr in Maria Wörth, der mir erklärt hat, wie wichtig es ist, regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Beim Fasten genauso wie durch aktive Ruhephasen, wie ich sie schon länger mit meinem Qigonglehrer Master Robert Peng praktiziere. Er hat mich auch bei diesem Buch betreuend begleitet.

Ich wünsche mir, dass ich möglichst viele Frauen inspirieren kann, zu ihrer eigenen Stärke und in ihre Femininität zu finden, sich in ihrem Körper wohlfühlen und sich selbst zu lieben. Denn nur dann sind wir wirklich schön.

Ihre Barbara Becker



MEIN

# WORKOUT

Ich liebe es, mich zu bewegen. Bewegung gehört für mich genauso zu meinem Alltag wie das Zähneputzen. Klar gibt es auch mal einen Tag, an dem ich gar nichts tue. Aber spätestens am nächsten fehlt mir dann auch schon wieder was. Mein Körper merkt ganz offensichtlich, wie gut ihm Bewegung tut.



## SINGLE LEG WALL BRIDGING

**1** Lege dich vor der Wand auf den Rücken, die Arme entspannt neben dem Körper. Stelle den rechten Fuß auf Kniehöhe an die Wand – das Knie etwas mehr als 90 Grad gebeugt. Das andere Bein streckst du nach oben aus.



**2**

Hebe und senke aus dieser Position heraus die Hüfte, während der Brustkorb entspannt liegen bleibt. Achte darauf, dass das Becken nicht seitlich wegkippt.

Nach 50 Sekunden die Seite wechseln.

Kraft für den Po und die Beintrückseiten.





Vergiss nicht, vor und  
beim Training ausrei-  
chend zu trinken. Am  
besten pures Wasser.

MEINE

# ERNÄHRUNG

Ich liebe es zu essen. Ich liebe es, mit meinen Kindern und Freunden an einem Tisch zu sitzen, zu reden, zu lachen und gemeinsam zu genießen. Ich liebe es, auf der Amish-Farm bei mir ums Eck knackfrisches Gemüse zu kaufen – oder Brot, das gerade erst aus dem Backofen kommt –, genauso wie ich es liebe, wenn mein Sohn mich durch halb Berlin schleppt, damit ich an einem ganz bestimmten Streetfood-Stand sein neuestes Lieblingsgericht probieren kann ... Das nebenbei auch wirklich fantastisch schmeckt. Ja, ich bekenne hier ganz frei, dass ich nicht zu den Menschen zähle, die ständig Diät halten und sich etwas verbieten. Dafür ist mir gutes Essen einfach viel zu wichtig.



---

MEINE

---

# ENTSPANNUNG

Ich habe mir angewöhnt, jeden Tag ganz bewusst kurze Auszeiten zu nehmen und sofort gegenzulenken, wenn ich merke, dass es mir zu viel wird. Zur Ruhe zu kommen und sich zu spüren, ist für mich wahnsinnig wichtig. Genauso wie bei meinem Muskel-Faszien-Training kleine Einheiten auf der Matte ausreichen, gibt es auch viele einfache Wege, sich innerlich zu sammeln und neue Kraft zu tanken. Der Raum dafür liegt in uns selbst.



# ERWECKE DIE KRAFT IN DIR!

Better Aging ist nicht nur eine Frage der Gene, sondern vor allem der richtigen Haltung, körperlich wie mental. Barbara Becker verrät in ihrem sehr persönlichen Buch, wie sie beides für sich in Einklang bringt und zu ihrer positiven Ausstrahlung kommt. Das ausgeklügelte Muskel-Faszien-Workout, das sie über Jahre mit Experten entwickelt hat, ist inzwischen zu ihrem täglichen Wohlfühlritual geworden. »Wie Zähneputzen«, sagt Barbara, und ist überzeugt: »10 Minuten am Tag reichen anfänglich aus, um beweglich und kräftig zu bleiben!«

Eine gesunde Ernährung ist ihr wichtig, aber Diäten kommen nicht in Frage – stattdessen zeigt sie uns, wie sie intuitiv das isst, was ihr guttut. Und wie ihr bewusstes Atmen und aktive Entspannung auf ihrem persönlichen Jakobsweg bei Let's Dance geholfen haben.

**Ein Buch für alle, die mit Barbaras eigener Mischung aus Bewegung, Ernährung, Atmung und Entspannung in Balance kommen möchten.**

WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-7375-1



9 783833 873751