Ganzheitliches Gesundheitsverständnis

Christine und Hans-Jürgen Steiner haben sich dem Thema Gesundheit durch Bewegung/Ernährung verschrieben.

GESUNDHEIT Mit sportlichen Aktivitäten haben **Hans-Jürgen „Hansi" Steiner** und seine Frau **Christine** schon in jungen Jahren begonnen: er in der Schülerliga von Blau-Weiss Feldkirch, sie bei den Handballerinnen. Beide haben sich dann auch als Handballer betätigt und sich dabei kennen und lieben gelernt. Nach einem Trainerwechsel bei den Kickern ist Hansi zur Leichtathletik gewechselt, genauer gesagt zur Turnerschaft Gisingen, deren Obmann er mittlerweile ist. Dort hat er es dann bis in die österreichweite Spitze geschafft, bevor Verletzungen eine weitere Karriere verhinderten. Erfolgreich war und ist er dafür als Trainer: **Philipp Cermak** und **Doris Röser** gehörten zu seinen Schützlingen. Im Lauf der Jahre hat er immer wieder Ausbildungen gemacht und mehrere A-Lizenzen erworben.

Als Trainer erfolgreich

Beruflich war Hans-Jürgen Steiner beim Amt der Stadt Feldkirch im Einkauf tätig. Wegen großer Projekte, wie das mit einem österreichweiten Preis ausgezeichnete „rundum xund", und der Familiengründung wurde die Trainerlaufbahn Steiners ein paar Jahre unterbrochen. In der Zwischenzeit hat er als Athletiktrainer den VfB Hohenems beim Aufstieg in die Regionalliga begleitet und ist zum Nationalcoach der Liechtensteinischen Bobfahrer geworden, wo **Quentin Sanzo** bei der Jugendolympiade die erste Medaille für das Fürstentum außerhalb der alpinen Skibewerbe gewonnen hat. Seit 2009 trainiert er auch die Wettkampfgruppe der Feuerwehr Röns, die vor fünf Jahren als erstes Vorarlberger Team den dritten Platz bei der Feuerwehrolympiade in Villach belegte. Ebenso hat er Basketballspieler **Luka Brajkovich** auf den Wechsel in die USA vorbereitet. Neben anderen Sportlern betreut er aktuell auch die Leichtathletik-Medaillengewinnerin **Verena Wiederin**. „Es gibt einen großen Spannungsbogen: Ich betreue alle Alters- und Leistungsklassen", erklärt der TÜV-zertifizierte Ergonomie-Instruktor und zertifizierte Reha-Trainer. „Es gibt mir wahnsinnig viel, wenn ich Personen nach Verletzungen wieder in die Alltagsfunktionalität zurückführen kann."

Seine Kompetenzen setzt Steiner aber auch in verschiedenen Seniorenheimen im Land ein. In Zusammenarbeit mit **Kai Neunhäuserer** vom „Dreivital" im Altenstädter DLZ bietet er beispielsweise Faszientrainings an. Extreme Erfüllung erfährt Hansi bei der ehrenamtlichen Betreuung von eingeschränkten Menschen zwischen zehn und siebzig Jahren, die der Feldkircher im Zwei-Wochen-Rythmus in Leichtathletikt trainiert: „Du lernst extrem viel von ihnen für dich selber." Hansi und Christine haben durch den Tod ihrer Tochter Katharina mit nur zwei Jahren und eigener Krankheitsgeschichte die Erfahrung gemacht, dass das Leben auch anders sein kann als erhofft. „Der Glaube ist ein großer Halt in dieser schweren Zeit gewesen", erinnern sich die beiden.

Körper, Seele und Geist stehen bei Christine und Hans-Jürgen Steiner im Mittelpunkt. AME

Individuell zugeschnitten

Christine Steiner hatte durch ihre Tätigkeit beim Frastanzer Schlafsystemunternehmen Samina schon Berührungspunkte mit dem Thema Gesundheit und hat sich auch nach ihrer Ausbildung zur diplomierten Ernährungstrainerin immer wieder weitergebildet. Ein Ergebnis davon ist die Stoffwechsel- und Leistungsanalyse, die auch mit Lebensführung und Stressmanagement zu tun haben.

Nach der Feststellung des Stoffwechsels über die Atemgasanalyse mit Atemmaske, Messgerät und spezieller Software wird klar, wie gut der Körper von Aktivität zu Entspannung umschalten kann. Woraus sich die Frage nach den jeweils eigenen Stressoren und Entspannungswegen ergibt. Auf dieser Basis lassen sich individuell Weichen in Richtung Burnout-Prohylaxe und Vermeidung von Langzeit-Krankenständen stellen.

Leichtathletin Verena Wiederin wird von den Steiners betreut.

Wegen der Wechselwirkung von Bewegung und Ernährung bietet die bei den Faszientrainings als Assistentin und „Vorturnerin" tätige Christine Steiner seit Kurzem auch „Beweglichkeit- und Krafttrainings" an. Darüber hinaus macht die als „Functional-Coach", „Schlaf-Coach", sowie in Kinesiologie und Räucherkunde ausgebildete Steiner gerade auch eine Ausbildung in traditioneller europäischer Medizin.

Natürliche Bewegungsmuster

Die Individualisierung des Betreuungsangebots hat sich unter anderem bei der Sportschule Liechtenstein bewährt, wo Hans-Jürgen den Kindern als Athletiktrainer die natürlichen, oft schon verlernten Bewegungsmuster wieder beibringt. Es geht dabei um die Ausbildung von Grundfunktionen zur sportlichen Leistungsentwicklung – durch die Förderung der Gelenksstabilität in Knien und Hüfte, ganz generell des Bewegungsapparats.

Hansi gehört zudem den Pionieren des Faszientrainings in Österreich an, hat Ausbildungen bei den führenden Experten in den USA und Europa gemacht und ist Mitglied in der „Fascia Research Society". **AME**