

## Ihr Alltag ist Training genug.

Um fitter zu werden und zu bleiben, genügt es schon die vielen kleinen Bewegungen im Alltag zu intensivieren und bewusster auszuführen.

Wichtig ist eben nicht, Höchstleistungen zu erbringen, sondern das erste Ziel ist, dass man überhaupt anfängt, sich mehr und bewusster zu bewegen.

### Statt manchmal Sport – lieber immer in Bewegung

#### Bewegung beginnt im Kopf

Was unglaublich klingt, ist mittlerweile durch viele wissenschaftliche Studien belegt. "Bewegung beginnt im Kopf", sagt Autor und Sportwissenschaftler Hans Bloss.

Die Ziele sollten nicht zu hoch gesteckt werden, sondern auch für Ihre Selbsteinschätzung immer erreichbar sein.

Regelmäßig ist besser als viel!

Es so besser, dreimal pro Woche eine Viertelstunde spazieren zu gehen als einmal eine Stunde zu joggen und danach erschöpft und frustriert aufzugeben.

Zu moderater Fitness gehört zur Bewegung natürlich auch die Entspannung, wie zum Beispiel ein Spaziergang in der Mittagspause, ein bisschen Gartenarbeit am Abend und auf jeden Fall einen Ausflug mit Bewegung an der frischen Luft am Wochenende.

Sie werden schnell spüren, dass Sie sich insgesamt besser und beweglicher, ja einfach wohl fühlen. Es tut auch der Seele gut draußen an der frischen Luft Energie zu tanken.

Vergessen Sie nicht, auch auf eine gute Bauchatmung zu achten! (Infoblatt Atmung)

10.000 Schritte täglich, eingebaut in den ganz normalen Alltag, das genügt nach neuesten Erkenntnissen, um gesund und Vital zu bleiben.

Mit einem Schrittzähler, kann jeder auf einfache Weise sein Bewegungskonto kontrollieren.

Rund 4000 Schritte legt der Mensch von heute während eines Arbeitstages im Büro zurück, wenn er alle Bequemlichkeiten ausschöpft. Das hat die MEDIZIN-WELT in redaktionellen Selbstversuchen während der Herbstmonate 2004 ermittelt.

Dafür verbraucht der Mensch einfach zu wenig Kalorien.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, „der Wunderarzt der Bundesliga“ (FOCUS) mahnt: „Wir müssen umdenken. Tägliche Bewegung sollte genauso selbstverständlich sein wie Zähneputzen. Keiner von uns denkt mehr darüber nach, ob er wirklich seine Zähne putzen soll – wir machen es einfach.“

Genau so müsse auch die tägliche Bewegung in Fleisch und Blut übergehen.

Denn, so Müller-Wohlfahrt, „der Krankmacher Nummer eins hat einen hässlichen Namen: Hypokinese – Bewegungsmangel.“

Viele betrachteten Bewegungsmangel noch immer, „schicksalsergeben, als typische Zivilisationskrankheit“.

Der Arzt: „Viele tun noch immer so, als könnten sie nichts dagegen tun.“  
Aber: „Als Bewegungsmuffel sind wir eine Fehlkonstruktion. Das ist eine Tatsache.  
Der Mensch ist zur Bewegung geboren. Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung.  
Bewegung ist eigentlich ein Urinstinkt.“

## **Mehr Bewegung bedeutet, mehr Energie, mehr Lebensfreude, weniger Krankheiten**

Selbstverständlich berichte ich Ihnen hiermit nichts Neues, es hilft uns jedoch, immer wieder mal daran zu erinnern zu werden.

Bewegung schützt uns nachweislich wirksam vor vielen Krankheiten. Sogar das Risiko für Krebserkrankungen lässt sich so reduzieren. Immer mehr Studien weisen dies nach.

Bewegung sorgt für eine verstärkte Sauerstoffaufnahme, die in den Muskeln die Zellerneuerung steigert, die Blutbildung aktiviert und wesentliche Heilimpulse setzt.  
Das kurbelt auch den Energiestoffwechsel an und die Blutgefäße werden elastischer.  
Das hilft den Blutdruck zu normalisieren und führt so zu einer deutlichen Entlastung des Herzens.

Experten gehen davon aus, dass sogar die Knochendichte zunimmt.

## **Fakten aus aktuellen wissenschaftlichen Berichten:**

Häufiges Treppensteigen und stramme Spaziergänge verbessern die Hirndurchblutung um rund 20 Prozent!

Schon wöchentlich dreimal schnelles Gehen von 30 Minuten erhöht die Gehirnaktivität und kann sogar den IQ um bis zu 20 Punkte anheben.

Durch körperliche Aktivitäten bilden sich neue Nervenverbindungen im zentralen Nervensystem, Neuronale Netze über die unsere Denkprozesse ablaufen werden deutlich verstärkt.

Man weiß inzwischen, dass sogar das Demenzrisiko durch aktive, regelmäßige Bewegung reduziert werden kann.

## **Ihr Immunsystem kann Sie besser schützen!**

Regelmäßige sanfte Bewegung hat einen positiven Effekt auf Ihr Abwehrsystem.

Auf Grund von Bluttests konnte gezeigt werden, dass die Anzahl der Antikörper und der Abwehrzellen im Blut sich deutlich erhöht.

Bei Menschen die sich zu wenig bewegen konnte nachgewiesen werden, dass das Risiko an möglichen Erkrankungen vom einfachen Schnupfen bis zum Herzleiden um bis zu 55% erhöht ist.

Während zahlreiche Studien bestätigen, dass bereits sanftes Ausdauertraining sich positiv auf den Heilungsprozess von chronischen Krankheiten auswirkt.

## **Doch nun genug der Theorie.**

Wir wollen nun in der Praxis sehen wie sich der äußerst positive Einfluss moderater und kontinuierlicher Bewegung auf Ihre persönliche Vitalität und Leistungsstärke auswirkt.

## **Viel Spaß und Erfolg mit den ersten aktivierten Alltagsbewegungen im Infoblatt**

„Bewegung Teil 2“