

Die Heilkraft der Bewegung kann man immer und überall nutzen: für Körper und Geist In Bewegung bleiben hat gleich mehrfachen Nutzen

Immer öfter bewegen auch Ärzte ihre Patienten zur Bewegung. Viel zu oft werden aber dennoch zu lange Ruhestellungen verordnet. Die Folgen: Die Gelenke versulzen zunehmend, werden steif und ungelentlich. Viele Monate der Regeneration müssen folgen. Nur die Wenigsten halten durch.

Oft sind es unsere Spitzensportler, die uns zum Vorbild vor die Nase gehalten werden. Auch sie schaffen es nur unter professioneller Anleitung und eisernerem Willen; täglich 6 bis 8 Stunden Quälereien in Kraftkammern durchzuhalten – und der Trainer steht noch daneben, lächelt und animiert.



Es ist auch und vor allem Zeit, die der Normalbürger im Normalfall einfach nicht hat. Viele schaffen es leider nicht mehr und akzeptieren es – hören auf und geben sich auf. Das wirkt sich wiederum auf seine/ihre Familie, Freunde und Arbeitsplatz aus. Viele versuchen es dann mit der Brechstange und zerbrechen.

Einfache Anwendung

Darum: Regelmäßige körperliche Bewegung, etwa tägliches spazieren gehen oder bewusstes Stiegen steigen, sorgen dafür dass Sie sich rundum Wohlfühlen und Haut, Sehnen, Bänder, Knochen, aber auch alle Organe aktivieren und regenerieren. Regelmäßige körperliche Bewegung verhindert auch Darmträgheit. Wir konsumieren ja freiwillig oder gezwungenermaßen (Zeitmangel) Konserven, Burger und Fastfood, um schnell unseren Appetit zu befriedigen - und nehmen dann vielleicht noch eine Verdauungstablette, um uns zu beruhigen. Bewegung hilft da viel besser - und hat noch dazu zwei angenehme „Zusatzeffekte“: Regelmäßige Bewegung verhindert auch Muskelschwund und beugt Depression vor.

Training für den Geist

Neben der körperlichen ist jedoch auch die regelmäßige geistige Bewegung wich-

tig, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Empfehlenswert ist das regelmäßige Lösen von Kreuzworträtseln, Spiele spielen und vor allem Lachen. Es heißt nicht nur „Mit Humor geht alles besser“ – Humor unterstützt auch den Zellaufbau in jedem Organ.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.energiemasseur.at>



TIPP DES MONATS VON ENERGIEMASSEUR HARALD WALLY

Nehmen Sie sich Zeit für täglich 30 Minuten lockeres spazieren gehen. Ziehen Sie sich leichte, bequeme Schuhe an, Frauen sollten die Handtasche daheim lassen, um sich möglichst ungestört bewegen zu können. Sollten Sie sich nicht täglich Zeit nehmen können, versuchen Sie zumindest 1-3 mal pro Woche ein bis drei Stunden locker zu gehen. Lassen Sie sich dabei vom Wetter nicht beeinflussen, denn: „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur gute Ausreden“.

Völlig Ungeübte sollten vorher einen Gesundheitscheck beim Sport-

arzt machen lassen.

Auch Nordic Walking oder sportliches, jedoch nicht allzu schnelles Laufen fördern die Bewegung. Beginnen Sie am Besten unter professioneller Anleitung, etwa in einem Sportverein oder mit einem Personal Coach. Übrigens: es ist nie zu spät, mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen.

Beispiel: Sie sitzen oder liegen und schließen Ihre Augen: Sie landen an einem See oder Fluß, vielleicht auch an einem kleinem Bächlein: Wasser fließt immer. Sie dürfen mitmachen?! Es zahlt sich immer aus.

