

Bewegung – notwendiger Baustein für Lebensfreude & Wohlfühl!

Fernsehgucken auf der Couch oder doch lieber zum Training gehen?

Der Mensch ist ein Bewegungswesen. An Kindern ist dieses deutlich zu erkennen: sie laufen bis zu 10 km Strecke am Tag, während in zivilisierten Bevölkerungen ein Erwachsener teilweise nur 2,5 km am Tag läuft. Geänderte Lebens- und Arbeitswelten, die Verlagerung von körperlicher Arbeit zu geistiger Arbeit, und der damit häufig verbundene Bewegungsmangel haben tiefgreifende Veränderungen unserer körperlichen und geistigen Gesamtkonstitution zur Folge.

Bewegung ist eine Pflicht

Wer sich über die Bausteine

einer gesunden Lebensführung Gedanken macht, erkennt, dass Vitalität, Lebensfreude und Lebensqualität auf Gesundheit basieren. „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ (A. Schopenhauer). Doch wie viel sind wir bereit, dafür zu tun? Unsere Autos werden von uns gehegt und gepflegt. Regelmäßige Inspektion, TÜV-Kontrollen, waschen & polieren, Ölwechsel usw. – was tun wir nicht alles, damit unser Auto uns den Dienst nicht versagt. Und was tun wir, um unseren eigenen Motor, unser Herz, gut zu pflegen und zu warten? Um bei dem Vergleich mit einem Auto

zu bleiben, betrachten wir das Herz eines 80jährigen: Das Herz hat in diesem Alter ca. 200 Mio. Liter Blut gepumpt. Verglichen mit einem PKW bedeutet das: unser Herz als „Motor“ hat damit eine Fahrleistung von ca. 2,3 Milliarden km. Doch wie oft sind wir zu faul, unser Herz, unseren Motor, mit Hilfe von Ausdauersportarten zu warten, zu pflegen, zu trainieren? Dabei wären z.B. Joggen, Walken, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Wandern u.a. einfache Möglichkeiten, unser Herz/Kreislaufsystem zu trainieren und funktionstüchtig zu halten. Bewegung ist unsere Pflicht; unser Körper ist auf Bewegung ausgerichtet, nicht auf dauerhafte körperliche Passivität.

kunde benötigen wir eine Vielzahl von Muskeln. „Leben ist Bewegung. Bewegungslosigkeit kann man lediglich eine Zeit lang überleben“ (R. Dahlke). Übernehmen Sie endgültig die Verantwortung für Ihre Gesundheit und pflegen und warten Sie Ihren Körper wie Ihr Auto! Suchen Sie sich einen passenden Ausdauersport, kräftigen Sie Ihren Körper regelmäßig und dehnen Sie Ihre Muskulatur täglich, damit Sie beweglich bleiben. „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (T. v. Avila). Nur wer körperlich fit ist, bleibt auch im Geist offen, neugierig und flexibel. Fangen Sie jetzt damit an!



Wellnessparadies
Termine nach Absprache

Sommer-Special

(Angebote gültig bei Durchführung bis Ende August)

Wellness-Fußpflege inkl. Meersalz-Peelingmassage	21,50 €
Rückenmassage mit Südsee-Aromaöl inkl. Meersalz-Peeling (ca. 25 min.)	19,00 €
Haarentfernung mit Warmwachs inkl. Peeling (Waden, Füße u. Zehen)	15,00 €

www.wasserparadies-hildesheim.de

Wasserparadies Hildesheim
Bischof-Janssen Str. 30 | 31134 Hildesheim | Tel. 05121-150766
kontakt@wasserparadies-hildesheim.de | Fax 05121-150732

Kraft und Beweglichkeit

Neben unserem Motor Herz, benötigen auch unsere Muskeln regelmäßige Anwendung. Unser Körper arbeitet effizient. Sobald eine Funktion längere Zeit nicht genutzt wird, wird der Bereich passiv. Auf die Muskulatur bezogen, bedeutet das: Rückgang der Muskelkraft. Jeder, der durch eine Krankheit längere Zeit ans Bett gefesselt war und sich nicht bewegen konnte, weiß, dass sich die Muskeln in Armen und Beinen zurückbilden und diese wieder mühsam aufgebaut werden müssen. Wir brauchen unsere Muskeln für unsere gerade Haltung, für jede Art von Bewegung. Z.B. beim Aufheben, Strecken, Bücken, Halten, Heben - in jeder Se-



Kirsten Müller,
Sozialwissenschaftlerin
M.A. und ärztl. gepr.
Gesundheitsberaterin GGB
ist in der Prävention und
Abwendung von ernährungs-
und stressbedingten
Erkrankungen tätig. Sie
ist u.a. Seminarleiterin
für Bildungsurlaube zu
den Themen Ernährung /
Bewegung / Entspannung /
Stressbewältigung.

Details unter
www.meer-fasten.de.