

Komplementär-Medizin

Balance



Bewegung steigert
Gesundheit
und Lebensqualität



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

BEWEGUNG FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN



Unser Körper ist dafür geschaffen, sich zu bewegen – und bewegt zu werden. Wer rastet, der rostet. Deshalb sollten wir regelmässig etwas für unsere Gesundheit tun. Spitzensport muss es nicht gerade sein. Bereits Spazieren oder lockeres Laufen kurbelt den Stoffwechsel an, fördert das Muskelgewebe, verbraucht Energie und trainiert den Herzmuskel.

Intensität

Nicht nur Ausdauersport eignet sich für den präventivmedizinischen Einsatz: Auch moderate Aktivitäten, wie längere Spaziergänge, oder gewöhnliche Bewegung im Alltag leisten einen wichtigen Beitrag zur Steigerung unserer Gesundheit. Es zählt keineswegs die messbare Leistung, sondern die Kontinuität. Regelmässige lockere Trainingseinheiten genügen, um unser Wohlbefinden spürbar zu stimulieren.

Das Mass der Dinge

Was der Spitzensportler unter einem lockeren Aufwärmen versteht, ist für den Untrainierten bereits des Guten zu viel. Wir müssen die sportlichen Aktivitäten immer unserem Körper und unserem gesundheitlichen Zustand anpassen. Natürlich können wir uns laufend steigern. Wir sollten uns aber zuerst einmal klar werden, was wir mit dem Training erreichen möchten.

Gesund und fit bleiben

Im Prinzip hält uns jede Art von Bewegung fit: zu Fuss zum Bahnhof gehen, die Treppe

statt den Lift wählen oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Ja, sogar die Gartenarbeit, Fensterputzen oder Wischen wirken sich günstig auf unser Wohlbefinden aus. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen dreimal wöchentlich mindestens eine halbe Stunde Bewegung an der frischen Luft. Denn Aktivitäten in der Natur begünstigen die Sauerstoffzufuhr, nähren die Zellen und bringen den Stoffwechsel auf Trab. Auf diese Art können Sie einen guten Fitnessstand beibehalten.

Zu viel des Guten

Übertreiben Sie es nicht! Besonders wenn wir jahrelang nichts für unsere Fitness getan haben, sollten wir das Training behutsam angehen: mit viel Bewegung und wenig Belastung. Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bänder und auch der Kopf werden beim Trainieren beansprucht. Wenn wir uns zu viel zumuten, kriegen wir dies zu spüren. Ein Muskelkater ist wohl die bekannteste Folge davon. Aber auch unser Herz kann durch Überanstrengung aus dem Takt geraten. Richtig bewegen hält fit, aber wer seinen Körper überlastet, fühlt sich müde und unwohl.

Länger statt schneller

Die Belastungsdauer ist wichtiger als das Tempo. Wenn Sie sich während der körperlichen Aktivität noch mit jemandem unterhalten können, ohne ausser Atem zu geraten, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Auch





bei lockerem Tempo erreichen Sie einen gesteigerten Puls sowie einen positiven Effekt. Am besten trainieren Sie 30 Minuten bis eine Stunde lang, dreimal die Woche, mit einem Ruhetag danach. Denn auch die gründliche Erholung nach der Ertüchtigung zählt.

Bewegende Vielfalt

Die Auswahl an gesundheitsfördernden Aktivitäten ist umfassend: Joggen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Inlineskating, Skilanglauf, Skifahren, Wandern, Fitnesstraining, Turnen, Mannschaftssport, Tanzen und vieles mehr. Gut ist, was zu Ihrem Typ passt und Ihnen Spass macht. Ausserdem sollte Sie die Aktivität leicht ins Schwitzen bringen, denn ohne Schweiß kein Preis ...

Variation belebt

Bringen Sie Farbe in den Trainingsplan und variieren Sie das Programm. Das verhindert Langeweile, hebt die Motivation und sorgt für unterschiedliche körperliche Belastung. Fantasie und Kreativität machen es Ihnen leichter, auf unterhaltsame Art in Schwung zu bleiben.

Körper und Geist

Ein gutes körperliches Wohlbefinden überträgt sich auch auf unseren Geist. Deshalb sind fitte Menschen im Alltag oft leistungsfähiger sowie belastbarer als ihre bequemen Kollegen. Sport fördert nicht nur unsere Ausdauer, Kraft oder Beweglichkeit, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten. Wir fühlen

uns einfach ausgeglichener und schlafen besser. Denn wenn wir längere Zeit in Bewegung sind, beginnt der Körper, Stresshormone abzubauen und Glückshormone auszuschütten. Vorsicht: Letztere haben neben der beglückenden auch eine schmerzstillende Wirkung, was uns leicht dazu verleiten kann, das Training masslos zu übertreiben!

Das gesunde Gleichgewicht

Wohlbefinden basiert zu einem grossen Teil auf der harmonischen Balance zwischen Energieaufnahme und -verbrauch. Essen Sie ausgewogen und trinken Sie ausreichend Wasser. Bewegen Sie sich oft und sitzen Sie möglichst wenig. Muskeln verbrauchen viel Energie und wenn wir sie regelmässig in Schwung halten, lässt sich gleichzeitig der Fettanteil im Körper reduzieren. Seien Sie nicht überrascht, wenn zu Beginn des Trainings das Körpergewicht leicht ansteigt, weil die Muskelmasse zunimmt. Aber mehr Muskeln können auch mehr Fett verbrennen. Trainieren Sie stets gemässigt und entspannt, denn starke Belastung hemmt den Fettstoffwechsel.

Es ist nie zu spät

Sie können in jedem Alter damit beginnen, sich fit zu halten, sei es durch einfache körperliche Bewegung, Ausdauer- oder Krafttraining. Damit machen Sie den ersten Schritt, um Ihre Leistungsfähigkeit, Fitness, Gesundheit und Lebensqualität zu optimieren.