

TIPPS ZUR BEWEGUNG

- **Es sind die kleinen Dinge im Leben.** Bewegung muss nicht Leistungssport sein, aber tägliches „Training“ ist trotzdem essentiell, z.B. Recken und Strecken in der Früh.
- **Lange Spaziergänge für Körper und Geist,** dann fängt auch die Seele an zu baumeln.
- **Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.** Es gibt schon genug reine Schönewettersportler.
- **Einfache Bewegungssequenzen** in den Alltag eingestreut, machen den Unterschied.
- **Wähle Sie ihr persönliches Tempo.** Das betrifft nicht nur den Sport sondern auch das Leben. Bei beidem nur schnell sein zu wollen, macht Probleme.
- **Fitness kommt nicht von Fitnessregel.** Seine persönlichen Grenzen ausloten und durch langsames Training neu definieren, das macht Sinn.
- **Sport soll nicht nur dem Körper Spaß machen.** In Gruppen fällt vieles leichter und der Ehrgeiz wird geweckt, Gruppensport motiviert.
- **Kein Sauerstoffdefizit.** Lachen, Singen, Geschichten erzählen, das muss nebenbei gehen.
- **Impact.** Jede Bewegung, die dem Körper einen richtigen Impuls gibt, fördert die Knochendichte, den Muskelaufbau, die Entschlackung etc., daher stehen Gehen und Laufen an erster Stelle.
- **Die größte Waffe gegen Stress ist Bewegung.** Wer viel Stress hat, braucht auch viel Bewegung.
- **Unser Körper ist für Bewegung gemacht.** Versuchen Sie so oft wie möglich in Bewegung zu kommen. 10.000 Schritte am Tag wären ideal.
- **Stehen Sie jede Stunde ein Mal auf.** Unser Körper ist nicht fürs Sitzen gemacht.
- **Forcieren Sie Ihre passive Bewegung,** wie es z.B. bei einer Massage der Fall ist. Sie bringt die Lymphe in Bewegung, zur Ausleitung von Körperschlacken.
- **Halten Sie die Lungenkapazität hoch.** Auf ein langes Ausatmen kommt es an! Giftstoffe können so besser abgeatmet werden.
- **Dehnen ohne sich zu überdehnen.** Physisch als auch psychisch muss man flexibel bleiben, wie eine Haselstaude im Sturm.
- **Suchtbekämpfung durch „Bewegungssucht“.** Sehr viele Raucher finden im Sport einen adäquaten Ersatz.

Quelle: Dr. rer. nat. Markus Stöcher
Genetiker, Krebsforscher und geprüfter Präventologe