

In unserer neuen Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal: **Bewegung ins Leben bringen.**

Bewegung ins Leben bringen

Regelmäßige BEWEGUNG ist für Körper, Geist und Seele gesund – das hat sich längst herumgesprochen. Viele Menschen glauben allerdings, sich zu einem bestimmten Sport zwingen zu müssen, statt die Art von Bewegung zu finden, die guttut und Freude macht.

Bewegung machen. Sport treiben. Zum Training gehen. Manche Menschen hören diese Worte, und ihre Augen beginnen zu strahlen. Sie lieben es, sich zu bewegen, und Sport ist ein selbstverständlicher, angenehmer Bestandteil ihres Lebens. Bei den anderen – und das ist leider die Mehrheit – rufen diese Worte Vermeidungsstrategien hervor. Keine Zeit. Keine Lust. Die Kinder. Zu müde. Die Gesundheit. Das Wetter ist zu kalt, zu warm oder zu nass. Wir alle kennen diese Ausreden. Nur ändert keine etwas daran, dass unser Körper regelmäßige Bewegung braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

ALLHEILMITTEL BEWEGUNG!

Bewegung ist und bleibt die beste Medizin: Sie verbessert das Herz-Kreislauf-System, stärkt die Muskulatur, beugt Rückenschmerzen vor, kurbelt den Stoffwechsel und die Verdauung an, bekämpft Fettzellen,

DA IST MEHR FÜR MICH DRIN!

senkt den Cholesterinspiegel, verbessert den Schlaf und hebt durch die Ausschüttung von Endorphinen die Stimmung und ist damit auch ein gutes Hilfsmittel bei Depressionen – um nur ein paar der vielen Vorzüge zu nennen.

DEM STRESS DAVONLAUFEN

Durch Bewegung bauen wir außerdem Stress ab. Früher sorgte ein Cocktail aus Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol für genügend Mut und Kraft, um einen anstehenden Kampf oder eine nötige Flucht zu bewältigen. Heute ist meist ein stressiger Arbeitstag für eine solche Hormonausschüttung verantwortlich. Doch selbst bei größtem Stress müssen wir heute nicht mehr körperlich reagieren. Wir sitzen meist im Büro, am Schreibtisch, in

DEN INNEREN SCHWEINEHUND AUSTRICKSEN

Am besten schreiben Sie sich gleich einen fixen Termin für Ihre Aktivitäten in den Kalender. Wenn es so weit ist, lassen Sie keine Ausrede gelten, die Ihnen Ihr innerer Schweinhund aufischt. Stellen Sie sich ausgiebig vor, wie gut Sie sich fühlen werden, nachdem Sie aktiv waren, vielleicht leisten Sie sich neue Sportkleidung. Oft ist der Weg zum Fitnesscenter oder das Anziehen des Sportgewandes der schwierigste Schritt. Ist der gemacht, kommen auch Lust und Motivation. Wenn Sie 3–4 Wochen tapfer durchhalten, wird Ihr Sportprogramm mit ziemlicher Sicherheit zu einer selbstverständlichen Gewohnheit, die Sie nicht mehr missen wollen.

Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben. Albert Einstein

Besprechungszimmern oder im Auto. So werden wir den erhöhten Stresspegel nicht los. Wer nicht ständig unter Strom stehen will, weil es unangenehm und ungesund ist, der muss sich bewegen.

DAS GANZE SOLL FREUDE MACHEN

Das Wichtigste dabei ist: Zwingen Sie sich nicht zu irgendeinem Sportprogramm! Natürlich darf ein Training intensiv, anstrengend und durchaus auch mal fordernd sein, aber unterm Strich muss es vor allem Spaß machen. Dann ist auch der innere Schweinhund viel leichter zu überwinden. Finden Sie die Art von Bewegung, die Ihrem Wesen, Ihren Bedürfnissen und Ihrer momentanen Leistungsfähigkeit entspricht, die Ihnen guttut und Freude macht – egal, was es ist. Die Auswahl ist riesig: Gehen Sie in der Natur spazieren, walken oder joggen, legen Sie zu Hause Musik auf und tanzen Sie los. Beginnen Sie einen Tanzkurs, fahren Sie Rad, machen Sie Yoga oder gehen Sie in ein Fitnesscenter. Oder probieren Sie etwas ganz Neues aus, wie Poledancing, Cross fit, Bouldern, Acro Yoga oder Disco Spinning.

APROPOS ALLTAG

Auch in Ihren Alltag können Sie locker mehr Bewegung einbauen: Gehen Sie öfters zu Fuß. Steigen Sie Stiegen. Fahren Sie mit dem Fahrrad. Machen Sie in der Mittagspause einen flotten Spaziergang. Stehen Sie immer wieder vom Schreibtisch auf, gehen Sie ein paar Schritte, schütteln Sie sich durch. Ihr Körper und Ihr Gemüt werden es Ihnen danken.

Viel Spaß bei der Bewegung!



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei, authentisch zu sein, mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen und die eigenen Herzenswünsche und Ziele erfolgreich zu verwirklichen. www.beyourbestat



253 mg/l Calcium
58 mg/l Magnesium
1.686 mg/l Hydrogencarbonat

Natürliches
Mittelwasser
mit Kohlensäure
versetzt und
dem Magnesium
angereicht.

Wir sind im Abfüllbetrieb JUVINA
Deutschkreutz Öko zertifiziert, da
wir zu 100% Ökostrom aus
Österreich beziehen.