

Die Dosis macht das Wohlfühl

Wann haben Sie den letzten Purzelbaum geschlagen?

Sport, Training, Leistung... immer wieder werde ich in meiner täglichen Arbeit mit der Frage konfrontiert, wie viel von der Dosis „Bewegung“ nun denn wirklich gut sei für „jeder-mann“.

Auch wenn ich nun die eine oder den anderen ent-täuschen muss: Das lässt sich nicht so einfach pauschal be-antworten. Denn – abhängig von bekannten Parametern wie Alter, Gewicht, Leistungs-zustand – gibt es u.a. noch zwei ganz wichtige Punkte, die darüber entscheiden, wie viel „Dosis“ nun gerade JETZT gut für Sie sein kann!

Wie INTENSIV ist denn Ihr Tag heute bis jetzt für Sie ver-laufen? Wie energievoll oder -leer fühlen Sie sich gerade jetzt? Und resultiert die Mü-digkeit, die Sie JETZT gerade vielleicht spüren, eher aus ei-nem Sauerstoffmangel, weil Sie heute noch nicht in der frischen Luft waren? Oder ist die Müdigkeit wirklich, weil Sie vielleicht gerade eine Le-bensphase durchleben, in der Sie nur schwer Ruhe finden können?

Die Dosis macht das Wohlfühl

Beginnen Sie wieder für sich selbst zu spüren, was Ih-



**Mag. Manfred Simonitsch
Gesundheitsmanagement/
Coaching/Lifestyle, Mitglied
der ÖGL Österr. Ges. für Le-
bensberatung, 0732 / 770450**

nen tatsächlich gut tut! Che-cken Sie ab, was Sie gerne hätten und legen Sie auch ohne weiteres einmal eine Pause ein; um wieder ein bisschen Ruhe zu finden, da-mit Sie dann noch erfolgrei-cher durchstarten können.

Durchstarten in den Be-reichen Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit – auch hier gilt: von jedem ein Bisschen – womit Sie anfangen, spielt überhaupt keine Rolle. Am besten mit dem, was Ihnen am meisten Freude macht! Was das ist? Überlegen Sie einfach, was Sie z.B. in Ihrer Jugend oder Kindheit am liebsten gemacht haben: Wa-ren Sie gerne in der Natur, haben dort mit Ihren Freun-den gespielt, herumgetobt oder sind mit dem Rad unter-

wegs gewesen? Oder waren Sie vielleicht auch in einem Turnverein und haben dort gerätegeturnt oder eine Ball-sportart gerne ausgeübt?

Kraft ist die Grundlage Ihrer Lebensqualität

Denken Sie daran: Jeden Morgen brauchen Sie Kraft, um einfach nur aus dem Bett zu kommen, zum Bäcker ge-hen zu können, eine Treppe über mehrere Stockwerke zu Fuß zu erklimmen ...

Ausdauerleistungsfähig-keit ist die Grundqualität Ih-res Organismus! Nur wenn Sie optimal Sauerstoff auf-nehmen, verbrauchen und nutzen können, kann Ihr Or-ganismus auch qualitativ gut arbeiten. Und Beweglichkeit heißt einfach nur, dass Sie auch morgen noch Ihre Schuhbänder selbst binden können, ohne auf fremde Hil-fe angewiesen zu sein. Wir verlieren im Laufe unserer Jahre Beweglichkeit vor allem deshalb, weil wir aufhö-ren, verschiedene Bewegun-gen zu machen. Oder wann haben Sie z.B. zuletzt einmal einen einfachen Purzelbaum gemacht?

Viel Glück beim Durch-starten mit der RICHTIGEN DOSIS – Ihre Sportwissen-schafter unterstützen Sie ger-ne dabei!



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft
für Lebensberatung
in Kooperation mit der
Berufsgruppe Lebensberatung
Wirtschaftskammer ÖÖ



www.oegl-lebensberater.at