

# Schneiden Sie Ihre Hecke noch selbst?

Wer Beweglichkeit bis ins hohe Alter für sich als wichtig erachtet, muss dafür sorgen, dass der Organismus nichts verlernt!

Alle Zeitungen sind voll davon, täglich dröhnt es aus dem Radio, jegliche Umfragen gehen in dieselbe Richtung: Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, unser aller wichtigster Wert. Aber was tun wir denn alle KONKRET WIRKLICH dafür, dass es uns gesundheitlich gut geht?

Wir wissen so viel wie noch nie über gesunde Ernährung – und (fr)essen und trinken uns regelrecht zu Tode. Wir wissen so viel wie noch nie über das Thema Bewegung und schonen unseren Bewegungsapparat so intensiv, dass es diesem richtige Schmerzen bereitet. Ja – Schonung heißt sehr oft in mittelfristigem Sinne, Schmerzen im Bewegungsapparat zu züchten. Wie das denn? Es ist ganz einfach: Was der Organismus nicht mehr tut, verlernt er, weil er es nicht mehr braucht. Und der Organismus lernt auch ständig dazu: Was wer braucht, was wir ihm abverlangen, wird er lernen.

Durch langfristige Schonung des Bewegungsapparates hält unser Organismus einfach nicht mehr viel aus, eine Überforderung als Folge davon ist schon fast vorprogrammiert. Wir sehen dies jedes Jahr in unserer (Bera-



**Mag. Manfred Simonitsch**  
**CompanyHealthCoaching**  
**Mitglied der Österr. Ges. f. Lebens-**  
**beratung, 0732 / 770450**

tungs-)Praxis: Wenn der erste Schnee fällt und die Leute zur Schaufel greifen, wenn unsere Kunden im Frühling beginnen, ihre Hecke zu schneiden, dann stellt sich schnell heraus, welcher Organismus auf diese Belastungen vorbereitet ist und welcher nicht.

BewegungsQUALITÄT vor QUANTITÄT: ein ganz wichtiger Grundsatz,

wenn Sie Bewegung und Beweglichkeit bis ins hohe Alter für sich als wichtig erachten. Zuerst sollten Sie auf die Qualität Ihrer Bewegungsausführungen achten. Abwechslungsreich, abgestimmt auf IHRE PERSÖNLICHEN Voraussetzungen, sollte Ihr Training gestaltet sein, sodass es GENAU IHNEN besondere Freude bereitet. Je nach Typ eher draußen oder drinnen, eher alleine oder in der Gruppe, eher die oder eine andere Bewegungsart. Und dann hängt es besonders von der Person ab, die Sie zur Bewegung animiert oder motiviert: Wie gut kann der Trainer auf GENAU Ihre Bedürfnisse eingehen? Wie gut kann er erkennen, wo gerade jetzt Ihre Grenzen der Belastung und Belastbarkeit liegen?

Je einfühlsamer und exakter Ihre Bewegungsqualität begleitet wird, umso mehr Erfolg werden Sie haben, umso besser werden Sie persönlich Ihre eigene Gesundheit unterstützen. Denn das beste Medikament für Ihre Gesundheit ist eine hohe Qualität und die Quantität der Bewegung. Wir Sportwissenschaftler unterstützen Sie gerne dabei!



Eine Initiative der  
**Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)