

Meilensteine bleibender Gesundheit

23.10.2020, 08:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Meilensteine der Gesundheit*

Presseagentur: *Meilensteine der Gesundheit*



Gesundheit in Bewegung

Gesundheit ist ein hohes Gut. Das Wissen um deren Bausteine bewahrt uns eine stabile Gesundheit ein erfülltes langes Leben lang.

Einige Anregungen in dieser Hinsicht sollen das verdeutlichen. Ernährung: Ziel einer gesunden Ernährung ist die Zuführung aller Bestandteile, die der menschliche Körper braucht. Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe sind die notwendigen Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate liefern die erforderliche Energie für den Körper. Vitamine und Mineralstoffe beeinflussen organische Abläufe der Nahrungsverwertung. Wasser ist für alle Stoffwechselfvorgänge und zur Kreislaufregulation erforderlich. Ballaststoffe unterstützen die Darmmotorik. Eine ausgewogene Ernährung wird durch eine abwechslungsreiche und angemessen dosierte Nahrungsaufnahme dieser Stoffe gewährleistet. Bewegung: Ausreichende körperliche Bewegung fördert Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Bewegungsarmut hingegen führt zur Schwächung des im Alltag einseitig beanspruchten Organismus. Sportliche Betätigung kann den Stressabbau fördern, weil Spannung und Entspannung sich abwechseln, durch angemessenes Training die Belastbarkeit zunimmt und die gesundheitliche Gesamtverfassung verbessert wird. Physiologisch gesehen wird beim Sport der Stoffwechsel aktiviert. Muskulatur und Organe werden besser durchblutet. Bei regelmäßiger sportlicher Betätigung erhöht sich das Atemvolumen, die Herzkraft nimmt zu und die Pulsfrequenz sinkt. Bewegungsübungen, die bei regelmäßiger Ausführung für Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf sehr wertvoll und energieeffizient sind: 1. Wenn Sie morgens erwachen, dehnen und recken Sie sich. Strecken Sie die Arme nach oben, ballen die Finger zu Fäusten und bewegen Sie Ihre Zehen. 2. Steigen Sie aus dem Bett und beginnen Sie mit den Zehen auf und ab zu wippen. Zuerst hängen die Arme nach unten. Später werden sie weit nach oben gestreckt. Die Übung sollten Sie 15 bis 20 Mal wiederholen. 3. Heben Sie die Hände an die Ohren und beginnen Sie, die Hände schneller werdend aus dem Handgelenk zu drehen. Dabei strecken Sie die Arme weit nach oben. Führen Sie anschließend die Hände zurück zu den Ohren. Dadurch verbessern Sie die Durchblutung des Kopfbereichs. Hinweis: Muskelanspannungen sollten einen Zeitraum von acht Sekunden nicht überschreiten, weil sie dann keinen aufbauenden stärkenden Trainingseffekt mehr besitzen. Anspannung und

Entspannung wechseln sich darum vorteilhaft in diesem zeitlichen Rhythmus ab. Entspannung: Die Kunst der Entspannung liegt im bewussten regelmäßigen Wechsel von Spannungs- (Leistungs-) und Entspannungs- (Ruhe-) Phasen. Hierzu gibt es vielfältige Möglichkeiten, wie Musik hören, lesen, spazieren gehen und das Schaffen von Zufriedenheit fördernden Erlebnissen aller Art. Hinzu kommen bewusste aktive Methoden gezielter systematischer Entspannung. Diese Entspannungstechniken, wie Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Atemtechniken und Vorstellungsbildungen, führen zu einer Senkung des Erregungsniveaus, einer Senkung der Herzfrequenz und einer Verlangsamung der Atemfrequenz. Als Spezialformel im Autogenen Training empfiehlt sich zum Abbau von Rückenbeschwerden beispielsweise die Formulierung: "Der Rücken ist warm und schmerzfrei". Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit: Zur Steigerung der eigenen Kreativität und geistigen Leistungsfähigkeit können folgende Übungen ohne großen Aufwand in tägliche persönliche Abläufe eingebunden und individuell angepasst werden: 1. Jeden Tag zur Schulung des Wahrnehmungsvermögens fünf bis zehn Minuten auf jeweils einen ausgewählten Umweltreiz konzentrieren und bewusst wahrnehmen und die mit ihm verbundenen inneren Regungen im Gedächtnis speichern (Farben, Objektformen, Geräusche, Musik oder Sprache). 2. Täglich einen Satz rückwärts lesen. 3. Eine festgelegte Strecke rückwärts gehen. 4. Ohne das Tragen einer Armbanduhr das Zeitgefühl trainieren durch Schätzen und Kontrollieren der aktuellen Zeit. 5. Gute Lektüre lesen und in kurzen eigenen Aufzeichnungen deren Kerngedanken schriftlich festhalten. 6. Feste räumliche und auch gedankliche Oasen der inneren Ruhe schaffen. Lebensführung: Die Lebensführung umfasst die bewusste, planende, an Grundsätzen und Werten orientierte, nach persönlicher Sinnfindung strebende Gestaltung des Lebensablaufs. Die Ausrichtung der persönlichen Lebensführung ist in all ihren Einzelbereichen eng an die Erhaltung bzw. die Wiederherstellung der persönlichen Gesundheit in einer gesunden Umwelt gebunden. Neben wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Komponenten haben so auch medizinische Aspekte entscheidenden Einfluss auf die Lebensqualität jedes Einzelnen und der Gesellschaft in ihrer Gesamtheit: Das sind die gesunden "Vier": A - Ausgewogen ernähren. A - Ausreichend bewegen. A - Ausgleichend entspannen. A - Aktiv leben. Eine kurze Vorlesung zu den Bausteinen der Gesundheit: <https://youtu.be/4AEMfsqym-8> (<https://youtu.be/4AEMfsqym-8>) (Linkadresse wenn notwendig in Browserzeile kopieren!) Die Autoren des folgenden Buches zeigen auf anschauliche Weise, wie Sie Ihre Gesundheit ein aktives Leben lang erhalten können. Ihr Grundsatz: Gesundheit ist ein hohes Gut. Sie liegt in Ihrer Hand. Erkunden Sie die sieben Meilensteine auf dem Weg zur lebenslangen Freundschaft mit Ihrem gesunden Körper. Erfahren Sie goldene Regeln für Ihre bleibende Gesundheit: Der instruktive Ratgeber: "Das Uhrwerk des Lebens - Sieben Meilensteine auf dem Weg zu bleibender Gesundheit" gibt Ihnen in konzentrierter Form alles Wissenswerte an die Hand für Ihre tägliche Gesundheits- und Leistungsförderung. Sieben Bausteine bilden das Fundament Ihres lebenslangen Gesundseins. Fragen hierzu gibt es viele ... (1) Wissen Sie, mit welchen Übungen des Bewegungsprogrammes für Energie-Effiziente zweimal am Tag zu je drei Minuten Sie ein bewegtes Leben lang beweglich bleiben? (2) Kennen Sie die Grundelemente gesunder Ernährung und das Frühstücks-Geheimnis der Hundertjährigen für einen ausgeglichenen Energiehaushalt? (3) Wie gelingen Ihnen über das regelmäßige Üben der Grundstufe und der Oberstufe des Autogenen Trainings tiefgehende Entspannungswirkungen, die wirksame Stärkung Ihres Immunsystems und die dauerhafte Aktivierung Ihres inneren Arztes? (4) Welche Formeln des Autogenen Trainings unterstützen Sie nachhaltig bei der rationalen Verarbeitung negativer Ereignisse und bei der Bewahrung positiver Erlebnisse? (5) Welche Übungen verbessern entscheidend Ihr Wahrnehmungsvermögen und Ihre Gedächtnisleistung? ... und viele weitere mehr. Nutzen Sie die Antworten auf diese und weitere Fragen zu den Bausteinen für das Fundament bleibender Gesundheit! Sie erhalten hier den praktischen Schlüssel für Ihre lebenslange Gesundheit: https://www.amazon.de/Das-Uhrwerk-Leb...%20ebook/dp/B07CRVDT4R/ref=sr_1_1?keywords=9783746720463&qid=1582822987&sr=8-1 (https://www.amazon.de/Das-Uhrwerk-Leb...%20ebook/dp/B07CRVDT4R/ref=sr_1_1?keywords=9783746720463&qid=1582822987&sr=8-1) (Linkadresse wenn notwendig in Browserzeile kopieren!) Wissen bildet Ihren goldenen Schlüssel zu einem gesunden langen Leben. Nutzen Sie Ihren Schlüssel!

Pressekontakt:

Meilensteine der Gesundheit

Herr Fred Lahne
Hopfenbreite 29
39120 Magdeburg

fon ..: 0173/8012516
email : Fred.Lahne@web.de

Portrait

-

News-ID: 1105094 • Views: 1044 (Stand: 21.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1105094/Meilensteine-bleibender-Gesundheit.html>