

Bewegung hilft bei Frühjahrsmüdigkeit

Zu Beginn des Frühlings ist Antriebslosigkeit ein natürliches Phänomen

In den letzten Wochen war durch die Serie „Mit den ÖÖN glücklicher und leichter in den Sommer“ praktisch alles über Nutzen und Bedeutung von Sport und Bewegung für ein gesundes Leben zu lesen. So mancher Beitrag wird Sie persönlich besonders angesprochen haben, möglicherweise haben Sie spezielle Tipps umgesetzt und Erfolge stellen sich ein. Oder auch nicht. Einige von Ihnen waren vielleicht einfach zu müde – geistig wie körperlich, um etwas davon in ihren Alltag zu integrieren. Auch das ist möglich. Natürlich weiß jeder, dass er sich (mehr) bewegen soll. Aber was tun, wenn man sich nicht aufraffen kann?

Gelassen bleiben

Den inneren Schweinehund zu besiegen – sich „in die Pflicht zu nehmen“ – das gelingt nicht immer, außer wenn Sport zum täglichen Brot gehört. Also überlegen wir, was denn unsere Grundbedürfnisse im Leben sind? Das wären: kräftespendendes Essen und Trinken, Sex, Schlaf und Bewegung an der frischen Luft. In der richtigen Dosierung erfährt der Körper damit ein natürli-



Foto: Alexandra Hütthaler

Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salutovisorin®, Dipl. Rückengesundheitstrainerin, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. für Lebensberatung
0732 / 770450; 0676 / 7766557

ches Erwachen. Und die Arbeit des Körpers gegen die Müdigkeit kann beginnen. Denn es gilt:

Bewegung ist Medizin

In einer schwedischen Langzeitstudie fanden Wissenschaftler heraus, dass durch Sport unter anderem die Lebenserwartung steigt. Um diesen positiven Effekt zu erreichen, ist es jedoch nötig,

mindestens drei Stunden pro Woche Sport zu betreiben oder genau so lange schwere Gartenarbeit zu leisten.

Wer als 50-Jähriger regelmäßig dieses Maß an sportlicher Bewegung aufbringt, lebt in etwa um zwei Jahre länger als jene Menschen, die ihre Freizeit vor allem im Sitzen verbringen. Übrigens: Wer erst mit 50 anfängt, Sport zu machen, kann genau so alt werden, wie diejenigen, die schon in jungen Jahren damit angefangen haben.

Ist das nicht motivierend? In verschiedenen Befragungen geben Sportler an, dass sie sich besser gegen Stress geschützt fühlen. Denn Sport lenkt ab und erzeugt eine gute Stimmung, die noch lange nachwirkt und Wohlfühlgefühl erzeugt. Auch die Lebensfreude nimmt zu. Viele Ärzte sprechen von einer grundsätzlichen Vitalisierung und einer erhöhten Libido bei Menschen, die regelmäßig Sport betreiben. Gemeinsam mit einem Trainingspartner oder einer Gruppe zu sporteln, motiviert ungemein. Für das richtige Training kontaktieren Sie die gut ausgebildeten Sportwissenschaftler, vertreten von der WK Oberösterreich.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at