

SEE ZEITUNG

Frühjahr 2019



**Mit den Kindern
beim Fischen**

Auch heuer findet am **15. und 16. Juli** wieder ein
Anglerkurs für Kinder statt. Anmeldungen bitte an:

Frau Mag. Weberndorfer Schriefl
a.weberndorfer-schriefl@esterhazy.at



I.G.E.S.T.

Interessens-Gemeinschaft
Esterházy-Bade-See
7061 Trausdorf

PHYSIOTHERAPIE KANN VIEL FÜR DICH TUN

Bei Therapie und Rehabilitation in allen klinischen Feldern. Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsberatung und Erziehung sind Schwerpunkte um ein optimales Wohlbefühl im Körper herzustellen.

Was können wir selbst tun um unsere Gesundheit optimal zu stärken? Ein wichtiges Puzzle-Teil sind Muskeln und Nährstoffe. Beim Sportkongress 2015 in Wien hielt Toni Innauer einen Vortrag und sagte einen Satz der mich beeindruckt hat, weil er so sehr den Nerv der Zeit trifft: *„Heutzutage ist gesund bleiben Leistungssport“*. Das macht deutlich, dass wir viel mehr Aufwand betreiben müssen um uns optimaler Gesundheit zu erfreuen. Das Computer und High Tech Zeitalter hat unser Leben verändert. Es gibt viel mehr Belastungen und Gifte, sodass der Körper schneller degeneriert. Wir müssen viel mehr an Entlastungen und Methoden anwenden um das auszugleichen. Deshalb boomen natürliche Gesundheitsprodukte und alternative Therapiemethoden. Früher wurde immer nur Bewegung und nochmals Bewegung als das alleinige Heilmittel angepriesen. Dr. Müller Wohlfahrt der Teamarzt der deutschen Nationalmannschaft und langjähriger Chefarzt des FC Bayern München brachte es auf den Punkt: 50 % ist Bewegung und 50 % sind Ernährung sowie Nährstoffversorgung. *„Der Körper lebt 24 Stunden von dem, was wir ihm zuführen, und dann soll Ernährung für die Gesundheit oder Krankheit keine Rolle spielen?“*, fragte Dr. H. Nieper einmal in einem medizinischen Vortrag. Ein Auto dessen Tank leer ist, wie viele Kilometer kannst Du fahren? Unsere Mitochondrien brauchen ATP. ATP ist der Treibstoff unseres Körpers Um ATP zu bilden sind Vitamine, Mineralien Enzyme und Essentielle Fette von enormer Bedeutung.

Was ist die beste Trainingsweise für unsere Gesundheit? Wie wir heute wissen schwächt exzessives Lauftraining den Körper. Werner Kieser hat dazu gesagt: *„Den Menschen mangelt es nicht an Bewegung, wie immer geschrieben wird, sondern an Widerstandskraft.“* Gesundheit förderst Du am besten durch die Zufuhr von Nährstoffen in Kombination mit Krafttraining. Idealerweise mit Deinem

eigenen Körpergewicht! Der Mensch hat ca. 650 Muskeln in unterschiedlicher Form, Größe und Faserstruktur. Sie produzieren Botenstoffe, Glückshormone und verbessern die Gehirnleistung. Eine gute Muskelmasse trägt zum Schutz vor Alzheimer bei, sie fördern die Immunabwehr, schützen die inneren Organe, unsere Knochen und erhöhen das psychische Wohlbefinden. Proteine sind das grundlegende Baumaterial für den gesamten Organismus. Durch Krafttraining steigert Du Deinen Stoffwechsel, regst die Fettverbrennung an, es wirkt verjüngend und lebensverlängernd, es stärkt das Herz-Kreislauf-System, Libido, mehr Ausschüttung von Endorphinen, es verbessert die Ausdauer ermöglicht eine maximale Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter und erhöht die Lebensenergie.

Sie sehen liebe Seebewohner, richtiges gesundes Training in Kombination mit guter Nährstoffversorgung kann viel an Lebensqualität für Sie bewirken. Ich habe diesen Artikel geschrieben um zu vermitteln wie wichtig tägliche Nährstoffversorgung und regelmäßiges Muskeltraining ist. Es gibt so viele Fragen, Skepsis, Fehlinformationen zum Thema Nährstoffversorgung und Ernährung. Da es eine so essentielle Säule der Gesundheit geworden ist, möchte ich hier zum Einen meine Erfahrung weitergeben und Dich zum Anderen ermutigen Deinen Körper auf eine gesunde bejahende Lebensweise einzustellen. Wir wissen ohne Wasser und Licht ist kein Leben möglich.

Nährstoffe und die richtige Bewegung ist wie Licht und Wasser, was Deinem Körper eine gute Grundlage geben wird, für ein gesundes langes Leben. Das wünsche ich Dir!

**Christian Brückner
Physiotherapeut**

