

# Energiequellen

## Bewegung

Vor allen Tipps von meiner Seite: finde heraus, was DIR gut tut!

Meine Grundüberzeugung ist es, dass unser Körper für Bewegung entwickelt wurde - daher bewege ihn! Das wird dir immer gut tun! Es gibt gewisse Erkenntnisse, aber jeder Körper ist besonders und hat eigene Vorstellungen. Alles was ich empfehle habe ich selbst mit super Resultaten getestet, es ersetzt aber nicht einen Besuch beim Arzt oder Apotheker.

Und wie immer gilt: Übernimm Verantwortung für deinen Körper, lerne ihn kennen, gib ihm was er braucht und was ihm gut tut. Grundsätzlich sieh Bewegung als etwas undogmatisch, jedes kleine bißchen hilft - Treppen statt Rolltreppe, Fahrrad statt Auto, Stehtisch statt Schreibtisch etc.

- Lange, regelmäßige Bewegung in einer langsamen Geschwindigkeit, quasi unser Grundbewegungsmuster. Hier kannst du eigentlich nichts falsch machen, falls doch, meldet sich dein Körper.
- Einmal die Woche HIT - High Intensity Training. Die einfachste Form ist ein Sprint. Oder hebe schwere Gewichte.
- Spiel!! Probiere neue Sportarten aus, tu etwas was du noch nie getan hast.
- Mobility - regelmäßiges Dehnen, oder auch ausrollen mit einer Blackroll, lockere deine Muskulatur, werde geschmeidig. Vielleicht merkst du es nicht gleich, aber das rettet dir im Alter den Arsch!
- Kampfsport hat für Männer eine sehr heilsame Wirkung, da er dich mit deiner natürlichen Aggressivität in Kontakt bringt und dir hilft sie konstruktiv zu nutzen
- Ich bin kein Freund von Joggen - belastet bei Fersenlauf deine Gelenke und du bist konstant in einem Herzfrequenzbereich, wo du Glycogen verbrennst, das führt dazu, dass du im Anschluss enormen Kohlehydrat-Hunger hast.
- Finde Spaß an Bewegung: für viele funktioniert das mit einem Fitbit/Tracker der deine Schritte zählt, mit Apps wie Sportstracker oder Strava, Programmen wie Freeletics, wo du Punkte sammeln kannst. Auch wenn du es jetzt noch nicht spürst und dein Körper vielleicht ächzt und keinen Bock hat - unsere Körper LIEBEN Bewegung! Finde diese Liebe und zwing dich zu nichts.
- Finde deine Passion, deine Motivation oder Menschen, die dich begeistern. Die Gründe warum du dich bewegst sind egal, solange sie funktionieren. Wandern nur weil du die Menschen nett findest funktioniert. Yoga nur weil die Frauenquote hoch ist, kann funktionieren. Schwimmen, weil dein bester Kumpel schwimmt funktioniert.