

# **Fitness und Wellness für Sie**

**Rechtliche Hinweise:** - Der Autor und der Herausgeber dieses Ebooks und des Begleitmaterials haben sich bei der Erstellung dieses Ebooks nach besten Kräften bemüht. Der Autor und der Herausgeber geben keine Zusicherungen oder Garantien in Bezug auf die Richtigkeit, Anwendbarkeit, Eignung oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Ebooks. Die in diesem Ebook enthaltenen Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke bestimmt. Wenn Sie die in diesem Ebook enthaltenen Ideen anwenden möchten, übernehmen Sie daher die volle Verantwortung für Ihr Handeln.

Der Autor und der Herausgeber lehnen jegliche (ausdrückliche oder stillschweigende) Garantie für die Marktgängigkeit oder die Eignung für einen bestimmten Zweck ab. Der Autor und der Herausgeber können in keinem Fall für direkte, indirekte, strafende, besondere, zufällige oder andere Folgeschäden haftbar gemacht werden, die direkt oder indirekt aus der Nutzung dieses Materials entstehen, das "wie besehen" und ohne Gewähr bereitgestellt wird.

Wie immer sollte der Rat eines kompetenten Fachmanns eingeholt werden. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Garantie für die Leistung, Wirksamkeit oder Anwendbarkeit der in diesem Ebook aufgeführten oder verlinkten Seiten. Alle Links dienen nur zu Informationszwecken und werden nicht für den Inhalt, die Genauigkeit oder einen anderen impliziten oder expliziten Zweck garantiert.

## Inhalt

Die heutigen Sorgen um Wellness und Fitness.....	5
Die glückselige Verbindung von Wellness und Fitness.....	5
Die Austauschbarkeit von Wellness, Fitness und Gesundheit.....	6
Die Lebensqualität: Ist Gesundheit wichtig? .....	7
Wellness-Terminologie .....	8
Was macht uns gesund? .....	9
Wellness .....	10
Informationen über Wellness .....	11
Wie evaluieren wir Wellness?.....	12
Was sind Ihre Wellness-Bedürfnisse?.....	13
Wellness für den Körper .....	14
Wellness für den Geist .....	15
Wellness für den Geist .....	16
Vorteile der Meditation für unser Wohlbefinden.....	16
Brauchen wir Meditation?.....	17
Stille Reflexion: Eine B12-Spritze für den Geist? .....	18
Geht es Ihnen gut?.....	19
Fitness-Terminologie.....	20
Fitness .....	21
Informationen über Fitness .....	22
Was sind Ihre Fitnessbedürfnisse? .....	23
Energieniveaus für die Fitness .....	24
Der Stoffwechsel: Was ist das?.....	25
Stoffwechsel für den fitten Menschen.....	26
Der Stoffwechsel: Können wir ihn kontrollieren? .....	27
Fettleibigkeit bei Heranwachsenden .....	28
Fitness des Körpers .....	29
Fitness des Geistes .....	30
Fitness des Geistes.....	30
Sind Sie fit?.....	31
Wo Sie wohnen, beeinflusst Ihre Fitness .....	32
Fitnessstudios: Eine Untersuchung .....	33
Wirkt sich Ihr Einkommen auf Ihre Gesundheit aus? .....	34
Welche Rolle spielt unsere Intelligenz für unsere Gesundheit?.....	35
Welche Rolle spielt die Ernährung für unsere Gesundheit? .....	35
Gibt es Gesundheit ohne Wasser?.....	36
Vitamine: Sein oder nicht sein? .....	37
Wie das Gehirn unsere Gesundheit beeinflusst.....	38
Was sind Ihre Ernährungsbedürfnisse? .....	39
Bewegung und Spiel: Was lernen wir? .....	40
Die Vorteile des Gehens.....	41
Die Interkonnektivität von Geist, Körper und Seele .....	42
Chiropraktische Behandlung: Ein Gewinn für den gesunden Menschen?.....	43
Akupunktur: Ein Gewinn für den gesunden Menschen? .....	44
Die Vorteile des Wohlbefindens.....	45

Wo Sie wohnen, beeinflusst Ihr Wohlbefinden .....	46
Die Vorteile von Fit sein .....	47
Musik: Unsere Verbindung zum höheren Bewusstsein .....	48
Das Yin und Yang des gesunden Menschen .....	49
Rechte Hand vs. Linke Hand: Wer ist gesünder?.....	50
Spielt Ihr Verstand Ihnen einen Streich?.....	50

## **Die heutigen Sorgen um Wellness und Fitness**

In diesem wunderbaren Zeitalter der Aufklärung und der fortschrittlichen Medizin sollten wir zu den fittesten und gesündesten Menschen gehören. Doch meist ist das Gegenteil der Fall. Wie und warum ist das passiert? Der folgende Bericht wirft einen Blick auf alle Komponenten, die vorhanden sein müssen, damit wir fit und gesund sind. Wir werden alle notwendigen Bedingungen untersuchen, die erfüllt sein müssen, damit wir fit und gesund sind. Und einige der kreativen, lustigen und einzigartigen Formen, die Selbsthilfe und Medizin in den letzten Jahrhunderten angenommen haben.

In den folgenden Abschnitten werden wir einige der allgemeineren Bereiche des Wohlbefindens, der Fitness und der allgemeinen Gesundheit, die jeder Mensch anstreben sollte, durchgehen. Anschließend werden wir uns mit den verschiedenen Bereichen befassen, die für den Einzelnen von Bedeutung sind: Fitness, Wellness, Geist, Körper und Seele sowie die Entwicklung einer guten Gesundheitspraxis. Alle diese Bereiche sind für das gesamte Wohlbefinden des Einzelnen notwendig.

## **Die glückliche Verbindung von Wellness und Fitness**

Jeden Tag nimmt man eine Zeitschrift in die Hand und wird mit Informationen über Gesundheit und Fitness bombardiert. Anzeigen und Artikel, die dem Leser dringend benötigte Informationen über den Zustand von Fitness und Gesundheit im heutigen Amerika vermitteln sollen, und darüber, was wir als verantwortungsbewusste Bürger tun sollten. Ich möchte, dass Sie innehalten und einen Moment lang nachdenken. Wie bestimmen Sie Ihren aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand? Teilt Ihnen Ihr Arzt diese Informationen bei jedem Besuch mit, fragt er Sie bei jedem Besuch, ob Sie sich für fit und gesund halten? Wahrscheinlich nicht. Und er gibt Ihnen auch keine Methode an die Hand, mit der Sie den Status selbst ermitteln können. Fitnessstudios gibt es in diesem Land zuhauf, und die meisten verfügen über Berater, die Ihren Fitnesszustand testen können. Wie sieht es mit Ihrem Wohlbefinden aus? Ist das ein und dasselbe? Sie sind nicht ein und dasselbe, aber sie hängen stark voneinander ab, um Sie gesund zu halten.

Dank der Fortschritte in der modernen Medizin beträgt die durchschnittliche Lebensspanne eines Menschen heute mehr als siebzig Jahre. Wenn man mal darüber nachdenkt, ist das eine ziemlich lange Zeit, um auf dieser Erde herumzuwandern. Mit dem wunderbaren Anstieg der Lebenserwartung sind jedoch auch die nachteiligen Auswirkungen von Überernährung und ungesundem Essen einhergegangen. Es scheint, als ob wir in einem Bereich Fortschritte machen, während wir in anderen Bereichen Rückschritte machen. Das muss aber nicht so sein. Wenn wir einen Ort der Verantwortung erreichen, an dem wir unsere körperliche Gesundheit mit unserem Wohlbefinden verbinden, können wir diese zusätzlichen Lebensjahre nutzen.

Fit zu sein und gesund zu sein sind zwei völlig verschiedene Dinge. Wie gut Sie sich fühlen, hängt von Ihrem Immunsystem ab und davon, welche Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und Nahrungsmittel Sie für Ihr Immunsystem bereitstellen. Fitte Menschen können manchmal unwohl sein. Und gesunde Menschen können manchmal unfit sein. Wenn Sie jedoch beides miteinander kombinieren und solide Prinzipien anwenden, die auf einer sauberen Lebensweise, Bewegung und gesunder Ernährung basieren, erreichen Sie einen Zustand des Gleichgewichts, in dem Sie sowohl fit als auch gesund sind. Das ist vergleichbar mit der chinesischen Philosophie von Yin und Yang. Das Gleichgewicht, das im Ganzen bestehen muss, hängt stark vom Ausgleich der Hälften ab.

Der wunderbare Zustand, den wir erreichen, wenn wir sowohl fit als auch gesund sind, ist eine der Freuden des Lebens. Die Energie, die wir erleben, ist unvergleichlich, und das

Glücksgefühl, das wir in den Momenten unserer körperlichen Triumphe empfinden, hilft uns, das Leben ins rechte Licht zu rücken. Das ist eine Errungenschaft, die wir an unsere Kinder weitergeben, indem wir ihnen ein Beispiel geben. Wir sind echte Praktiker der Philosophien, die wir predigen.

Das Beispiel, das wir unserer Familie und insbesondere unseren Kindern geben, spricht Bände über ihre eigene Verantwortung für die Erhaltung ihrer Gesundheit. Gesund zu sein ist eine echte Kombination aus Wellness und Fitness, Körper und Geist. Auch unser Geist, unsere Seele oder unsere innere Stimme profitiert von dieser Erfahrung. Ein wirklich gesunder und fitter Geist und Körper ist ein besserer Gefolgsmann für seinen Geist, und

mehr Energie auf das Wohlbefinden ihres spirituellen Aspekts verwenden. Spiritualität ist eine Möglichkeit, uns der Erneuerung und Wiedergeburt als fürsorgliche Menschen zu versichern. Wellness umfasst unseren Zustand des Seins, des Geistes und der Gesundheit. Es ist ein Zustand des Ganzen. Die Verbindung von Wellness und Fitness in unserem Leben ist ein Zustand von Geist, Körper und Seele.

## **Die Austauschbarkeit von Wellness, Fitness und Gesundheit**

Wie bereits erwähnt, sind fit sein und gesund sein zwei völlig verschiedene Dinge. Ihr Wohlbefinden hängt von Ihrem Immunsystem ab und davon, mit welchen Vitaminen, Nahrungsergänzungsmitteln und Nährstoffen Sie Ihr Immunsystem versorgen. Fitte Menschen können manchmal unwohl sein. Und gesunde Menschen können manchmal unfit sein.

Die meisten Menschen nehmen sich nicht die Zeit, um die gesundheitlichen Vorteile von Fitness und Wohlbefinden vollständig zu verstehen. Wir lesen und saugen die Informationen auf, die wir durch die Medien und Gesundheitsorganisationen erhalten, ohne jemals darüber nachzudenken, ob wir alle Informationen erhalten, die wir brauchen, oder nur den Teil, der sich lohnt, gesehen oder gehört zu werden. Fitnessstudios brauchen Ihre monatlichen Beiträge, um ihren Betrieb aufrechtzuerhalten. Sie kümmern sich nicht wirklich um den Zustand Ihres Immunsystems. Körperliche Fitness ist allein eine Sache des Körpers. Krankenhäuser und Ärzte brauchen Sie als Patienten, um ihren Betrieb aufrechtzuerhalten; sie wollen, dass Sie wissen, dass Sie fit und gesund sein müssen, lassen aber oft wichtige Teile weg, die Ihr Wohlbefinden und damit Ihre Fähigkeit, fit zu sein, beeinflussen.

Wie sieht es mit den Essgewohnheiten aus? Was ist mit Vitaminen? Welche Rolle spielt unsere tägliche Zufuhr für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Fitness? Mehr als man Ihnen weismachen will oder verstehen. Die Fähigkeit des Körpers, auch unter nicht idealen Bedingungen gesund zu bleiben, ist eine direkte Ergebnis der täglich aufgenommenen Nahrung. Die Fähigkeit des Geistes, gesund zu bleiben, ist wiederum ein direktes Ergebnis unserer Ernährung. Zum Beispiel entwickelt sich das menschliche Gehirn nicht gut ohne die notwendige Zufuhr von Eiweiß in unserer täglichen Ernährung

Jeden Tag nimmt man eine Zeitschrift in die Hand und wird mit Informationen über Gesundheit und Fitness bombardiert. Anzeigen und Artikel, die dem Leser dringend benötigte Informationen über den Zustand von Fitness und Gesundheit im heutigen Amerika vermitteln sollen, und darüber, was wir als verantwortungsbewusste Bürger tun sollten. Ich möchte, dass Sie innehalten und einen Moment lang nachdenken. Wie bestimmen Sie Ihren aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand? Fragt Sie Ihr Hausarzt jedes Mal, wenn Sie ihn aufsuchen, ob Sie sich selbst für fit und gesund halten? Wahrscheinlich nicht. Und er gibt Ihnen auch keine Methode an die Hand, um den Status selbst zu bestimmen. Fitnessstudios gibt es in diesem Land zuhauf, und die meisten verfügen über Berater, die Ihren Fitnesszustand testen können. Wie sieht es mit Ihrem Wohlbefinden aus? Ist das ein und dasselbe? Sie sind nicht ein und dasselbe, aber sie hängen stark voneinander ab, um Sie gesund zu halten.

Die Begriffe werden oft synonym verwendet. Oft spricht jemand über seine Gesundheit, obwohl er eigentlich ein Fitnessproblem anspricht. Dann wird in Gesprächen das Wort Wellness verwendet, um ein Gesundheitsproblem zu erörtern. Da diese Themen in der Öffentlichkeit noch neu sind, wird es auch weiterhin Verwirrung über die richtige Verwendung der einzelnen Begriffe geben. Es ist nicht so wichtig, dass wir den richtigen Begriff verwenden, sondern nur, dass wir eine aktive Rolle in Bezug auf unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere allgemeine

Gesundheit übernehmen.

Das Gleiche gilt für unsere Lebensqualität: Welche Rolle spielen unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden für unsere Lebensqualität?



## Die Lebensqualität: Ist Gesundheit wichtig?

Selbstverständlich sollten sich alle verantwortungsbewussten Menschen die Zeit nehmen, sich selbst und ihre Kinder über die Vorteile einer gesunden Ernährung aufzuklären. Zu lernen, sich ein Leben lang gesundheitsbewusst zu ernähren, ist eine der besten Garantien für ein langes und erfülltes Leben. Die Qualität unseres Lebens ist für die meisten Menschen genauso wichtig wie die Quantität, aber aufgrund von schwächenden Krankheiten sind wir oft gezwungen, eine Entscheidung zu treffen und zwischen Qualität und Quantität zu wählen.

Dank der Fortschritte in der modernen Medizin beträgt die durchschnittliche Lebensspanne eines Menschen heute mehr als siebzig Jahre. Wenn man mal darüber nachdenkt, ist das eine ziemlich lange Zeit, um auf dieser Erde herumzuwandern. Mit der wunderbaren Steigerung der Lebenserwartung gehen jedoch auch die nachteiligen Auswirkungen von Überernährung und ungesunder Ernährung einher. Es scheint, dass wir, während wir in einem Bereich Fortschritte machen, in anderen Bereichen Rückschritte machen

Das Problem der Fettleibigkeit rückt diese Debatte in den Vordergrund: Welche Lebensqualität kann jemand haben, der aufgrund seines Gewichts kaum noch gehen kann? Die erste Frage, die ich mir immer stelle, ist: Wie sind wir hierher gekommen? Wie sind wir von einer der körperlich fittesten Nationen zu einer Nation geworden, die sich nur noch in ihrem Gewicht suhlt? Ich glaube, die Antwort liegt in der mangelnden Aufklärung über den Prozess der Gewichtszunahme und in der mangelnden Sorge darum, dass unsere Kinder lernen, wie man sich richtig ernährt und bewegt.

Heute müssen wir bestimmen, wie viel Nahrung wir brauchen, wie viel körperliche Bewegung wir brauchen und wie wir diese Ziele am besten erreichen können. Der Kalorienbedarf, der Nährstoffbedarf, der körperliche Bedarf und die Aufklärung über diese Bedürfnisse sind Informationen, die wir alle verstehen sollten, zumindest in Bezug auf unsere eigene Person. Wenn Sie einen Arzt, eine Bibliothek oder ein Fitnesscenter in Ihrer Nähe aufsuchen, finden Sie dort eine Fülle von Informationen, die Ihnen helfen, sich zu informieren und gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen, ganz gleich in welcher Altersgruppe.

Die Frage, die im Titel dieses Artikels gestellt wird, kann mit einem klaren JA beantwortet werden. Das Leben, für das Sie sich entscheiden, unabhängig von Ihrem Interessensgebiet, Ihrem Bildungsstand oder Ihrer Einkommenshöhe, wird in hohem Maße von Ihrer Gesundheit beeinflusst. Die Erhaltung Ihrer Gesundheit ist eines der wichtigsten Dinge, die Sie als Einzelperson tun können, um die Zeit zu genießen, die Sie auf dieser Erde haben. Es ist auch eines der wichtigsten Dinge, die Sie für Ihre Familie tun können. Wollen wir, da wir immer älter werden und unsere Lebenserwartung steigt, unseren Kindern zur Last fallen? Oder wollen wir, dass die Zeit mit unseren Kindern im Ruhestand etwas ist, das wir und sie genossen haben?

Es gibt so viele Dinge im Leben, die es uns ermöglichen, die Früchte unserer Arbeit zu genießen. All diese Möglichkeiten können verkürzt werden, wenn wir uns nicht die Zeit genommen haben, uns um uns selbst zu kümmern.

Qualität ist genauso wichtig wie Quantität. Die Aufklärung über gesunde Entscheidungen, die wir treffen können, das Treffen der richtigen gesundheitlichen Entscheidungen und dann ein Leben in vollen Zügen zu genießen, sollte das oberste Ziel eines jeden Menschen sein.

Apropos Bildung: Bevor wir wirklich wirksame Entscheidungen treffen können, müssen wir ein umfassendes Verständnis für das jeweilige Thema haben.

## Wellness-Terminologie

Heutzutage gibt es viele Begriffe, die mit Wellness in Verbindung gebracht werden. Viele dieser Begriffe sind für die Leser neu, und einige der Begriffe sind austauschbar zwischen Fitness, Wellness und Gesundheit. Nehmen wir uns also eine Minute Zeit, um einige der Begriffe zu erklären, die Sie vielleicht von Zeit zu Zeit sehen.

Wellness selbst wird definiert als der Zustand guter körperlicher und geistiger Gesundheit, insbesondere wenn sie durch richtige Ernährung, Bewegung und Gewohnheiten aufrechterhalten wird.

Meditation, eine Übung, die jedem empfohlen wird, besonders aber denjenigen, die einen hektischen, stressigen Lebensstil führen, ist definiert als eine Beschäftigung mit Kontemplation, insbesondere spiritueller oder andächtiger Natur. Es hat sich gezeigt, dass Meditation eine wirksame Methode ist, um den Blutdruck zu senken, Stress abzubauen und die allgemeine Gesundheit zu fördern, indem man einfach über den Tag nachdenkt und das Glück in sich selbst findet.

Fitness bezieht sich auf den Zustand unseres physischen Körpers und geistige Fitness bezieht sich natürlich auf unseren mentalen Zustand. Oft schließen wir uns Fitnesszentren an, die persönliche Trainer und stationäre Fitnessgeräte anbieten. Es gibt zahlreiche Geräte, an denen viele verschiedene Übungen für bestimmte Körperbereiche durchgeführt werden können. Der beste Zeitpunkt, um sich über diese Geräte zu informieren, ist die Orientierungsveranstaltung in dem von Ihnen gewählten Fitnesscenter.

Bewegung ist ein weites Feld. Es gibt so viele Formen von Bewegung, dass wir nur versuchen können, einige der beliebtesten und am besten definierten Programme zu behandeln. Es gibt Aerobic-Programme, die sich auf die Herzfrequenz und die Gesundheit Ihres Herzens konzentrieren. Es gibt Wassergymnastik, die sich ebenfalls auf die Gesundheit des Herzens konzentriert. Krafttraining und freie Gewichte werden zum Aufbau von Muskelmasse und zur Formung des Körpers eingesetzt. Walken ist eine der besten Übungen, die es gibt, da es den Körper nicht erschüttert, sondern alle Teile des Körpers zum Tonisieren und zur Steigerung der Herzfrequenz einsetzt. Laufen, Schwimmen, Joggen und Skifahren sind alles Formen der Bewegung, aber für Anfänger nicht zu empfehlen.

Ihr Nährstoffbedarf bezieht sich auf die physische Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Kalorien, die Sie benötigen, um eine optimale körperliche Gesundheit zu erhalten. Über dieses Thema wird derzeit viel diskutiert, da unsere Nation mit Übergewichtsproblemen epidemischen Ausmaßes konfrontiert ist.

Alternative Therapien beziehen sich auf die Möglichkeiten der alternativen Medizin wie Chiropraktik, Akupunktur, Kräuterkuren und ganzheitliche Medizin. Von den hier genannten Beispielen werden die Chiropraktik und die Akupunktur immer mehr als Ergänzung zur traditionellen westlichen Medizin akzeptiert. Es werden häufig Studien durchgeführt, die belegen, dass Chiropraktik und Akupunktur wirksame Formen der Medizin sind.

Reinigung und Heilung mit Kräutern sind Begriffe, die von vielen Naturheilkundlern verwendet werden, um zu beschreiben, was die Einnahme bestimmter Kräuterkombinationen für den Körper leisten kann, um ihn wieder zu optimaler Gesundheit zu führen oder eine optimale Gesundheit zu erhalten.

Heutzutage wird Wellness nicht nur im Zusammenhang mit Gesundheit und Fitness verwendet,

sondern auch mit dem Wohlbefinden von Geist, Körper und Seele. Unter den gesundheitsbewussten Bürgern setzt sich immer mehr die Ansicht durch, dass Wellness nicht nur unsere körperliche, sondern auch unsere geistige und seelische Gesundheit umfassen sollte. Die einzig wahre Form des Wohlbefindens muss den ganzen Menschen umfassen.

## Was macht uns gut?

Wellness bezieht sich auf den Zustand einer guten körperlichen und geistigen Gesundheit, insbesondere wenn sie durch richtige Ernährung, Bewegung und Gewohnheiten erhalten wird. Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und so zu funktionieren, wie er es tun soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiterhin gut vorankommen. Aber was macht uns gesund?

Der erste Ansatzpunkt wäre die Überprüfung Ihrer Essgewohnheiten. Da wir ein Produkt dessen sind, was wir essen, werden wir, wenn unsere Essgewohnheiten ungesund sind oder uns nicht mit den notwendigen Nährstoffen versorgen, am Ende des Prozesses keine gesunden Menschen sein. Haben Sie nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Ihr Körper braucht? Nehmen Sie zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe zu sich, um sicherzustellen, dass Sie die empfohlene Tagesdosis zu sich nehmen? Wenn Sie nicht die Wenn Sie nicht die grundlegendsten Anstrengungen unternehmen, um Ihre Ernährungsbedürfnisse zu befriedigen, sind Sie kein gesunder Mensch.

Als Nächstes sollten Sie sich Ihre Bewegungsgewohnheiten ansehen, falls es welche gibt. Wenn es keine Bewegungsroutinen zu untersuchen gibt, ist das kein Wellness. Jeder Mensch, unabhängig von seinem Alter, profitiert von Bewegung. Ob es sich nun um organisierte Sportaktivitäten, freie Gewichte oder einfach nur um eine persönliche Routine handelt, Bewegung ist ein hervorragendes Wellness-Instrument. Es hält unseren Körper fit, unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren, und dank des körperlichen Aspekts wird unser Herz-Kreislauf-System gestärkt, zusätzliche Kalorien werden verbrannt, und die Zellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt!

Die Fähigkeit, mit dem täglichen Stress des Lebens umzugehen und ihn zu bewältigen, hält uns gesund. Wir müssen uns die Zeit nehmen, unsere Bedürfnisse nach Stressabbau zu befriedigen, z. B. durch Auszeiten, Therapien, Massagen oder einfach durch ein schönes, heißes Bad. Der Körper neigt dazu, Stress in den Muskeln von Schulter und Rücken zu speichern. Sich die Zeit nehmen, sich zu entspannen, Entspannungsübungen zu machen und Kombinieren Sie dies mit körperlicher Bewegung für den ganzen Körper, und Sie sollten keine Probleme haben, einen Zustand des Wohlbefindens zu erhalten.

Unsere persönlichen Gewohnheiten halten uns entweder gesund oder hindern uns daran, gesund zu sein. Wenn Sie rauchen, Wenn man zu viel raucht, trinkt oder zu wenig schläft, ist man nicht der gesunde Mensch, der man sein könnte. Rauchen, Trinken und Schlafmangel schaden uns, und es erfordert viel Disziplin, damit aufzuhören. Rauchen füllt unseren Körper mit Karzinogenen und macht uns müde und lethargisch.

Wenn wir uns ausreichend Zeit für alle Bereiche unserer körperlichen Bedürfnisse nehmen, von der Nahrungsaufnahme über die körperliche Fitness bis hin zum Bedürfnis nach Ruhe, trägt dies zu unserem Wohlbefinden bei. Wie gut wir uns die Zeit für diese Bedürfnisse einteilen und welche Entscheidungen wir bei der Erfüllung dieser Bedürfnisse treffen, hält uns gesund.

Es gibt so viele Gelegenheiten, innezuhalten und unsere Bemühungen um eine optimale Gesundheit in Frage zu stellen, dass wir uns meist nicht einmal die Zeit nehmen, mit der

Untersuchung zu beginnen. Es ist jedoch für unsere allgemeine Gesundheit, die Qualität und Quantität unseres Lebens von Vorteil, wenn wir alle Anstrengungen unternehmen, um gesund zu sein.

## Wellness

Jeden Tag nimmt man eine Zeitschrift in die Hand und wird mit Informationen über Gesundheit und Fitness bombardiert. Anzeigen und Artikel, die dem Leser dringend benötigte Informationen über den Zustand von Fitness und Gesundheit im heutigen Amerika vermitteln sollen, und darüber, was wir als verantwortungsbewusste Bürger tun sollten. Ich möchte, dass Sie innehalten und einen Moment lang nachdenken. Wie bestimmen Sie Ihren aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand? Fragt Sie Ihr Hausarzt jedes Mal, wenn Sie ihn aufsuchen, ob Sie sich selbst für fit und gesund halten? Wahrscheinlich nicht. Und er gibt Ihnen auch keine Methode an die Hand, um den Status selbst zu bestimmen. Fitnessstudios gibt es in diesem Land zuhauf, und die meisten verfügen über Berater, die Ihren Fitnesszustand testen können. Wie sieht es mit Ihrem Wohlbefinden aus? Ist das ein und dasselbe? Sie sind nicht ein und dasselbe, aber sie hängen stark voneinander ab, um Sie gesund zu halten.

Fit zu sein und gesund zu sein sind zwei völlig verschiedene Dinge. Wie gut Sie sich fühlen, hängt von Ihrem Immunsystem ab und davon, welche Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und Nahrungsmittel Sie für Ihr Immunsystem bereitstellen. Fitte Menschen können manchmal unwohl sein. Und gesunde Menschen können manchmal unfit sein. Wenn Sie jedoch beides miteinander kombinieren und solide Prinzipien anwenden, die auf einer sauberen Lebensweise, Bewegung und gesunder Ernährung basieren, erreichen Sie einen Zustand des Gleichgewichts, in dem Sie sowohl fit als auch gesund sind.

Die meisten Menschen nehmen sich nicht die Zeit, um die Vorteile von Fitness und Wohlbefinden vollständig zu verstehen. Wir lesen und saugen die Informationen auf, die wir durch die Medien und Gesundheitsorganisationen erhalten, ohne jemals darüber nachzudenken, ob wir alle Informationen erhalten, die wir brauchen, oder nur den Teil, der sich lohnt, gesehen oder gehört zu werden. Fitnessstudios brauchen Ihre monatlichen Beiträge, um ihren Betrieb aufrechtzuerhalten. Sie kümmern sich nicht wirklich um den Zustand Ihres Immunsystems. Körperliche Fitness ist nur ein Zustand des Körpers. Krankenhäuser und Ärzte brauchen Sie als Patienten, um einsatzfähig zu bleiben. Sie wollen, dass Sie wissen, dass Sie fit und gesund sein müssen, lassen aber oft wichtige Teile aus, die Ihr Wohlbefinden und damit Ihre Fähigkeit, fit zu sein, beeinflussen.

Wie sieht es mit den Ernährungsgewohnheiten aus? Was ist mit Vitaminen? Welche Rolle spielt unsere tägliche Zufuhr für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Fitness? Mehr als man Ihnen weismachen will oder verstehen. Die Fähigkeit des Körpers, auch unter nicht idealen Bedingungen gesund zu bleiben, ist eine direkte Ergebnis der täglich aufgenommenen Nahrung. Die Fähigkeit des Geistes, gesund zu bleiben, ist wiederum ein direktes Ergebnis unserer Ernährung. So kann sich das menschliche Gehirn ohne die notwendige Zufuhr von Eiweiß in unserer täglichen Ernährung nicht gut entwickeln. Kein Eiweiß, keine Intelligenz. Ohne Intelligenz kann keiner der anderen Zustände erreicht werden.

Unser spiritueller Beitrag ist ein entscheidender Faktor bei der Bestimmung unseres Wohlbefindens. Wir alle brauchen den Nutzen einer spirituellen Reflexion, um uns von den Giften unseres täglichen Lebens zu reinigen. Spiritualität ist eine Möglichkeit, uns der Erneuerung und der Wiedergeburt als fürsorgliche Menschen zu versichern. Wellness umfasst unseren Zustand des Seins, des Geistes und der Gesundheit. Es ist ein Zustand des Ganzen. Wellness ist ein Zustand von Geist, Körper und Seele.

## Informationen über Wellness

Was ist Wellness und wo kann man sich über Wellness informieren? Wellness ist definiert als unsere allgemeine Gesundheit und der Zustand, der durch gesunde Ernährungs- und Fitnessgewohnheiten aufrechterhalten wird. Es gibt so viele Anlaufstellen für Wellness-Informationen, dass es unmöglich wäre, alle Themen abzudecken. Möglichkeiten in einem Artikel. Wir werden jedoch die gängigsten Orte abdecken, an denen man suchen sollte, und den Leser von dort aus weiterführen lassen.

Die wichtigsten Quellen für Wellness-Informationen sind für jeden und überall verfügbar. Bibliotheken, das Internet, Ihr Fitnesstrainer und Ihre Gesundheitslehrer sind allesamt brauchbare Informationsquellen. In der Bibliothek finden Sie mehr Informationen über Gesundheit und Wellness, als Sie in einem Jahr lesen könnten. Es gibt Zeitschriften, Magazine, medizinische Fachzeitschriften und alle möglichen Bücher, in denen beschrieben wird, wie man fit wird, wie man seine Fitness erhält oder wie man an Fitnessaktivitäten teilnimmt. Es gibt Informationsquellen, die die Vorteile des Wohlbefindens erklären, die körperlichen Vorteile, die geistigen Vorteile, die sozialen Vorteile und die Vorteile für das Selbstwertgefühl und die Gefühle. Die Bibliothek verfügt in der Regel auch über Video- und Audioinformationen zu fast allen Themen, die im Lesematerial behandelt werden. Vielleicht gibt es sogar Wellness-Kassetten zum Anschauen. Oft bietet die Bibliothek einkommensschwachen Personen die Möglichkeit, an Materialien heranzukommen, die sonst nicht zur Verfügung stehen würden. Video- und Audiokassetten sind Beispiele für diese Möglichkeit.

Das Internet öffnet mehr Fenster zum Thema Wellness als die Bibliothek, denn das Internet ist eine Zusammenstellung von vielen Bibliotheken, Nachrichtenartikeln, Zeitungen und individuellen Eingaben. Sie brauchen nur das Wort "Wellness" in eine der verfügbaren Suchmaschinen einzugeben, und schon haben Sie mehr Informationsquellen, als Sie recherchieren können. Die Suchmaschinen geben die Informationen oft in der Reihenfolge der tatsächlichen Relevanz für Ihre Suchbegriffe zurück. Behalten Sie das bei Ihrer Suche im Hinterkopf. Auf den ersten Seiten finden Sie die wichtigsten Informationen zum Thema Wellness. Dort finden Sie Informationen über Wellness, lokale Wellness-Programme und Ausbilder, die sich auf individuelle Wellness-Bewertungen und persönliche Pläne zur Verbesserung der Lebensqualität spezialisiert haben.

Die Sport- und Gesundheitslehrer Ihrer Schule sind unschätzbare Quellen für Wellness-Informationen, da sie über eine Ausbildung in Gesundheit und Wohlbefinden verfügen. Sie sind eingeweiht in die begehrtesten und zuverlässigsten Quellen für echte Wellness-Vorteile. Viele der Artikel, die Sie finden, und viele der Informationen, die Sie lesen, sind nicht zu 100 % korrekt. Fragen Sie einen Lehrer oder Ausbilder, der tatsächlich an Wellness-Programmen beteiligt ist, und Sie werden viel genaueres Feedback erhalten

Ihre Bundesregierung veröffentlicht große Mengen an Informationen über die Gesundheit und das Wohlbefinden in diesem Land, und zwar aus vielen verschiedenen Perspektiven. Das Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten ist für die Festlegung der empfohlenen Tagesdosis zuständig und sammelt daher viele Informationen über Wellness-Programme, den Zustand des körperlichen und geistigen Wohlbefindens in den Vereinigten Staaten und die Teilnahme an Wellness-Programmen.

## Wie bewerten wir das Wohlbefinden?

Das Wohlbefinden des Körpers tritt ein, wenn alle körperlichen und geistigen Prozesse auf höchstem Niveau funktionieren. Was braucht es, um ein vollständiges Wohlbefinden des Körpers zu erreichen? Es erfordert mehr als nur einen Ausflug ins Fitnessstudio oder einen Spaziergang im Park.

Um unseren Wellness-Zustand zu bewerten, müssen wir die Ziele festlegen, die wir durch unser Wohlbefinden erreichen. Wir bereichern unser Leben und machen es leichter zu leben. Wir sind in der Lage, die Vorteile gut durchdachter Ernährungs- und Bewegungspläne noch viele Jahre unseres Lebens zu nutzen, weil wir uns die Zeit genommen haben, gesund und fit zu bleiben.

Ihr Immunsystem ist ein Indikator für Ihr Wohlbefinden, und einer der wirklichen Vorteile eines gesunden, gut funktionierenden Immunsystems ist das Hinauszögern des Ausbruchs vieler altersbedingter Krankheiten. Krankheiten wie Makuladegeneration, Alzheimer, Schlaganfälle, Herzinfarkte und das allgemeine Wohlbefinden hängen von einem gesunden Immunsystem ab.

Unsere Fähigkeit, noch viele Jahre nach dem anerkannten Rentenalter einen normalen Alltag zu führen, ist ein Ziel, das wir durch die Aufrechterhaltung unseres Wohlbefindens erreichen können. Für viele ältere Menschen wird ihre Arbeit zu einer echten Quelle der Freude. Die Arbeit erscheint nicht mehr als Dieb unserer Freizeit, sie wird zu einem alten Freund, den wir gerne besuchen. Sie kann zu einem Grund werden, weiterhin aufzustehen und den Tag zu beginnen. In jedem Fall ist unsere Fähigkeit, weiter mitzumachen, ein direkter Vorteil für unser Wohlbefinden und unsere anhaltende Gesundheit.

Bei der Bewertung unserer Wellness-Ziele und unseres Wohlbefindens hat die geistige Fähigkeit, weiter zu lernen, zu lehren und Erfahrungen zu machen, oberste Priorität. Geistige Schärfe entsteht durch die kontinuierliche Nutzung des Geistes zum Lernen, Kommunizieren und Denken. Der Nutzen der Erhaltung dieser Ressourcen ist noch länger spürbar als der Nutzen des körperlichen Wohlbefindens.

Was ist mit den körperlichen Vorteilen eines kontinuierlichen Wohlbefindens? Der Seelenfrieden, der sich einstellt, wenn man weiß, dass der eigene Körper in Topform ist und auf alles vorbereitet ist, was kommt, ist ein unbezahlbarer Vorteil.

Besitz. Die Gewissheit zu haben, den Tag sinnvoll verbracht und in sich selbst investiert zu haben, ist eine echte Errungenschaft. Der Nutzen, den man aus nur 20 Minuten Bewegung in der täglichen Routine zieht, ist unglaublich. Ich kann den enormen Energiezuwachs bezeugen, den ich als Teilnehmerin des Walking-Trainings erfahren habe. Ich habe in einem Jahr insgesamt 74 Pfund abgenommen, indem ich einfach das Gehen in meinen Tagesablauf aufgenommen habe. Ich hatte fast zwei Monate lang eine Diät gemacht, ohne nennenswerte Ergebnisse. Mein Arzt empfahl mir das Gehen, und ich war noch nie so beeindruckt. Mein Energielevel war dreimal so hoch wie vor dem Beginn des Trainingsprogramms. Ein höheres Energieniveau ist einer der größten Vorteile eines gesunden und fitten Körpers.

Kontinuierliches Wohlbefinden und die Bewertung unseres Wohlbefindens sind eine lebenslange Aufgabe.

Wenn wir unsere Ressourcen klug einsetzen und uns über die Dinge informieren, die unser Körper braucht, um

Wellness über die Dauer unseres Lebens aufrechtzuerhalten, ist nicht schwer zu erreichen. Die Vorteile eines kontinuierlichen Wohlbefindens kommen uns bis ins hohe Alter zugute. Betrachten Sie es als eine Investition, die Sie tätigen, nicht in Dollar und Cent, sondern in Zeit und Bildung. Die Rendite Ihrer Investition ist bisher von keinem anderen Rezept übertroffen worden.



## Was sind Ihre Wellness-Bedürfnisse?

In unserem geschäftigen Leben denken wir nicht oft an unsere Wellness-Bedürfnisse. Bis Sie den Titel dieses Artikels gelesen haben, ist es Ihnen wahrscheinlich nicht einmal in den Sinn gekommen. Aber selbst wenn es uns gut geht, haben wir Bedürfnisse, die uns helfen, dieses Wohlbefinden zu erhalten. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, was diese Bedürfnisse sind?

Ihr Wohlbefinden hängt von Ihrem Immunsystem ab und davon, welche Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und Nährstoffe Sie für Ihr Immunsystem bereitstellen. Die Ernährung erfolgt in Form unserer täglichen Nahrungsaufnahme. Unsere Essgewohnheiten bestimmen den Wert unserer täglichen Nahrungsaufnahme.

Was ist mit Vitaminen? Welche Rolle spielen Vitamine und Mineralstoffe für unser Wohlbefinden? Mehr als manche von Ihnen glauben oder glauben machen wollen. Die Fähigkeit des Körpers, auch unter allen anderen als idealen Bedingungen gesund zu bleiben, ist ein direktes Ergebnis der täglichen Ernährung.

Grundlage. Die Fähigkeit des Geistes, gesund zu bleiben, ist wiederum ein direktes Ergebnis unserer Nahrungsaufnahme. Wenn Sie jedoch solide Prinzipien anwenden, die auf einer sauberen Lebensweise, Bewegung und gesunder Ernährung beruhen, erreichen Sie einen Zustand des Gleichgewichts, in dem Sie Ihren Bedarf an gesunder Ernährung decken

Wie sieht es mit den präventiven Bedürfnissen unseres physischen Körpers aus? Alternative Medizin, ganzheitliche Medizin und Meditation befassen sich alle mit verschiedenen Bereichen der präventiven Erhaltung unserer körperlichen Gesundheit.

An einen Chiropraktiker denken wir oft erst, wenn ein Teil unseres Körpers nicht mehr richtig funktioniert, meistens unser Rücken. Aber was ist mit der chiropraktischen Behandlung für den gesunden Menschen? Ist es für den Gesunden von Vorteil, einen Chiropraktiker aufzusuchen, wenn wirklich alles in Ordnung ist? Natürlich ist es ein Profitieren, und hier ist der Grund dafür.

Das Wesen der chiropraktischen Behandlung ist der Glaube an die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Oftmals haben wir kleine Probleme in einem Bereich unseres Körpers und merken es nicht einmal, bis sich die Auswirkungen an anderer Stelle deutlich bemerkbar machen.

Die chiropraktische Behandlung konzentriert sich auf die Beziehung zwischen der Wirbelsäule und dem Nervensystem. Die Wirbelsäule ist die Struktur, das Nervensystem ist die Funktion. Die Chiropraktik geht davon aus, dass diese beiden Systeme im Einklang arbeiten, um die Gesundheit des Körpers zu erhalten und wiederherzustellen.

Die Akupunktur ist die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin und basiert auf der Überzeugung, dass es in unserem Körper zwei gegensätzliche und untrennbare Kräfte gibt. Sie werden als das Yin und Yang des gesamten Menschen bezeichnet. Das Yin steht für das kalte, langsame oder passive Prinzip, das Yang für das heiße, erregte oder aktive Prinzip. Ein gesunder Zustand wird durch die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts von Yin und Yang erreicht. Dies geschieht über die Lebensbahnen oder Meridiane, die den Fluss des Qi, der Lebensenergie, ermöglichen. Der Fluss der Lebensenergie erfolgt entlang von Bahnen, die als Meridiane bekannt sind. Diese Meridiane verbinden über 2.000 Akupunkturpunkte entlang des Körpers. Es gibt 12 Hauptmeridiane und 8 Nebenmeridiane. Obwohl die traditionelle westliche Medizin die Funktionsweise der Akupunktur nicht vollständig versteht, wurde in mehreren von westlichen medizinischen Einrichtungen durchgeführten Studien nachgewiesen, dass sie funktioniert.

Meditation ist die andere Form der vorbeugenden Wartung, die wir brauchen, um unser allgemeines Wohlbefinden zu erhalten. Meditation ist eine vorbeugende Wartung für den Geist. Meditation gibt uns die Möglichkeit, über unser inneres Selbst nachzudenken. Auf die kleine innere Stimme zu hören, die uns helfen soll, unsere geistigen Prozesse zu leiten und zu lenken, die aber in der heutigen Zeit aufgrund der übermäßigen Lärmbelastigung oft übertönt wird.

## Wellness für den Körper

Wellness bezieht sich auf den Zustand einer guten körperlichen und geistigen Gesundheit, insbesondere wenn sie durch richtige Ernährung, Bewegung und Gewohnheiten erhalten wird. Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und so zu funktionieren, wie er es tun soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiterhin gut vorankommen.

Das Wohlbefinden des Körpers tritt ein, wenn alle körperlichen und geistigen Prozesse auf höchstem Niveau funktionieren. Was braucht es, um ein vollständiges körperliches Wohlbefinden zu erreichen? Es erfordert mehr als nur einen Ausflug ins Fitnessstudio oder einen Spaziergang im Park.

Wenn wir über das Wohlbefinden unseres Körpers nachdenken, spielen viele Faktoren eine Rolle. Die tägliche Zufuhr von Nahrung, Vitaminen und Wasser sind absolute Notwendigkeiten, an die wir am häufigsten denken.

Wie sieht es mit der Konditionierung unseres Körpers aus, um das Leben jeden Tag zu bewältigen?

Hat unsere körperliche Betätigung etwas mit dem Wohlbefinden unseres Körpers zu tun? Unbedingt. Denn ein Zustand ohne Berücksichtigung der anderen ist kein vollständiges Ganzes. Der Körper umfasst alle unsere körperlichen Prozesse, unseren Geist und unser physisches Wesen als Ganzes. Wenn wir über das Wohlergehen des Körpers nachdenken, denken wir meist an unsere körperliche Verfassung in Bezug auf unser Herz-Kreislauf-System und unser Gewicht. Aber unser Körper ist viel mehr als ein Herz und eine gute Figur. Was ist mit all unseren anderen Organen? Geht es ihnen gut? Wie können wir unser Wohlbefinden in seiner Gesamtheit erhalten? Tägliche körperliche Bewegung, die dem Körper als Ganzes zugute kommt, Zeit zum Ausruhen und Wiederherstellen dessen, was im Laufe des Tages von unserem Körper verbraucht wurde, und Sicherstellen, dass wir unseren gesamten Körper ausreichend mit den für eine gesunde Funktion erforderlichen Nährstoffen versorgen.

Wenn wir unsere Ressourcen klug einsetzen und uns über die Dinge informieren, die unser Körper braucht, um sein Wohlbefinden zu erhalten, ist es nicht schwer, es im Laufe unseres Lebens zu erreichen. Aber man kann seinen Körper nicht jahrelang missbrauchen und dann auf sofortige Ergebnisse hoffen, wenn man versucht, ein allgemeines Wohlbefinden zu erlangen. Er ist nicht über Nacht krank geworden, und er wird auch nicht so schnell wieder gesund werden.

Die richtige Aufmerksamkeit für die körperlichen Bedürfnisse jedes Teils Ihres Körpers führt zum Wohlbefinden des Ganzen. Jeder Teil Ihres physischen Körpers ist dazu da, mit einem anderen Teil des Körpers zusammenzuarbeiten. Zwei Hände sind für das optimale Funktionieren der Gliedmaßen notwendig, zwei Füße, zwei Augen usw.

Der physische Körper ist so konzipiert, dass er besser funktioniert als jede bisher erfundene Maschine. Er ist komplexer und leistungsfähiger als jedes Gerät, das wir auf dem Markt haben. Er hält mehr aus, als man glaubt, und funktioniert auch dann noch, wenn die täglichen Anforderungen nicht erfüllt werden, und das mehrere Tage lang. Es ist eine faszinierende Maschine, was Maschinen anbelangt. Aber er ist ein noch faszinierenderer Tempel, wenn wir uns dafür entscheiden, unseren Körper als den Tempel zu pflegen, der er wirklich ist. Er beherbergt unseren Geist und unsere Seele, und wenn es dem Körper gut geht, leistet er Großartiges, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen.

## Wellness für den Geist

Das Wohlbefinden des Geistes bezieht sich auf unsere Fähigkeit, mit den alltäglichen Belastungen unseres Lebens umzugehen. Oft überfordert uns diese Fähigkeit, und wenn wir dem Wohlbefinden des Geistes oder der Seele nicht genügend Zeit widmen, verlieren wir unsere Fähigkeit, richtig zu funktionieren.

Der Beweis für diese Unfähigkeit liegt heute in Form von Angstattacken vor. Die Anfälle können von extrem leicht bis unglaublich schwer reichen. Was geschieht mit uns, wenn wir Angstattacken erleben? Unser System gerät in eine Art Schockzustand. Ich bezeichne das als eine Art "Seelenschock"; es ist nichts körperlich falsch, was uns krank machen sollte, und es ist nichts geistig falsch, was uns in Panik versetzen sollte; es ist in unserem Geist, dass wir die Kontrolle verloren haben.

Dieser Kontrollverlust kann vorübergehend sein, aber auch jahrelang andauern. Der lähmendste Teil des Prozesses ist die Unfähigkeit, selbst in den gewöhnlichsten Routinen zu funktionieren. Kurze Ausflüge in den Supermarkt werden durch die Panik, die sie in der Person auslösen, unmöglich.

Ich habe diese Panikattacken selbst für kurze Zeit erlebt und kann bestätigen, dass sie Realität sind. Es ist ein beängstigendes Ereignis, das die Panik nur noch verschlimmert. Der Betroffene hat das Gefühl, die Kontrolle über sein Leben verloren zu haben. Sie können Termine nicht einhalten; sie sind nicht in der Lage, ihre Familie zu versorgen, es gibt eine Vielzahl von Gründen, die uns an den Ort des Kontrollverlusts bringen.

Ich glaube, dass das hektische Tempo des Lebens in diesem 21<sup>st</sup> Jahrhundert nur dazu dient, unserem Geist, unserer Seele, unserer inneren Stimme eine Chance zu geben, gehört zu werden. Wir übertönen jede Gelegenheit, im Laufe unseres Tages mit uns selbst in Kontakt zu treten, weil wir alles terminieren, alles multi-tasken, und uns keine Zeit für ein Gespräch mit uns selbst lassen. Es ist unmöglich, auf seine inneren Bedürfnisse zu hören, wenn man gerade telefoniert, Radio hört oder mit seinen Kindern beschäftigt ist.

Dieses Zeitalter hat uns zwar jede Möglichkeit genommen, unsere spirituellen Bedürfnisse zu befriedigen, aber es hat auch mehr Möglichkeiten für geplante Auszeiten geschaffen. Es gibt Audio- und Videokurse und sogar Massageseminare, die uns die Möglichkeit bieten, zu entschleunigen und mit unserem inneren Selbst in Kontakt zu treten. Nie zuvor gab es so viele Möglichkeiten, uns zu helfen, uns selbst zu helfen. Woran hapert es? Das größte Hindernis ist unser Mangel an Disziplin und Hingabe für unsere eigene Gesundheit und unser Wohlbefinden. Was wir in diesem Zeitalter der übermenschlichen Leistungen zu vergessen pflegen, ist, dass der einzige Weg, die übermenschliche Person zu erhalten, darin besteht, diese Person, alle Aspekte dieser Person, gesund zu erhalten.

Wohlbefinden entsteht durch konzentrierte Anstrengung, Disziplin und Hingabe an unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Das Wohlbefinden unseres Geistes oder unserer Seele wirkt sich auf alle anderen Teile unserer Person aus, was sich in Panikattacken, mentalen Zusammenbrüchen und der Unfähigkeit, mit der Situation fertig zu werden, zeigt. Die Notwendigkeit, uns um unser Wohlbefinden zu kümmern, sollte auf unserer täglichen "To-do-Liste" stehen, damit wir genügend Zeit für uns selbst einplanen!

## Wellness für den Geist

Unser spiritueller Beitrag ist ein entscheidender Faktor bei der Bestimmung unseres Wohlbefindens. Wir alle brauchen den Nutzen einer spirituellen Reflexion, um uns von den Giften unseres täglichen Lebens zu reinigen. Spiritualität ist eine Möglichkeit, uns der Erneuerung und Wiedergeburt als mitfühlende Menschen zu versichern. Wellness umfasst unseren Zustand des Seins, des Geistes und der Gesundheit. Es ist ein Zustand des Ganzen. Wellness ist ein Zustand von Geist, Körper und Seele.

Meditation ist eine vorbeugende Wartung für den Geist. Meditation gibt uns die Möglichkeit, uns auf unser Inneres zu besinnen. Auf die kleine innere Stimme zu hören, die uns helfen soll, unsere geistigen Prozesse zu leiten und zu lenken, die aber in der heutigen Zeit aufgrund der übermäßigen Lärmbelastigung oft übertönt wird.

Unsere Spiritualität und unsere Meditationspraktiken sind die Werkzeuge, die uns zur Verfügung stehen, um unseren Geist genauso gut zu erhalten wie unseren Körper. Der Geist ist eine komplizierte und vielseitige Maschine, aber er kann überfordert und kann nicht mehr richtig funktionieren, wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, sie gut und gepflegt zu halten.

Unser Geist arbeitet auf verschiedenen Ebenen, die als Gehirnwellen bezeichnet werden. Während wir die verschiedenen Phasen unseres Tages durchlaufen, treten wir in verschiedene Phasen der Gehirnwellenaktivität ein. Das Gehirn nutzt dieses Instrument, um uns Zeit zu geben, uns auszuruhen und all die Dinge zu bewältigen, die uns beschäftigen. Informationen, die wir erhalten haben, als eine Art "Gedächtnisstütze" für den Tag.

Wenn wir diesen Prozessen nicht genügend Zeit einräumen oder uns einfach nicht ausreichend ausruhen, kann unser Geist seinen Zustand des Wohlbefindens nicht aufrechterhalten, so wie auch unser Körper nicht in der Lage ist, sich wohlzufühlen, wenn er keine Gelegenheit zum Ausruhen und Regenerieren hat.

Moderne Alternativmedizin und ganzheitliche Heiler glauben an die Kraft der Energie, die durch unseren Körper fließt; diese Energie strahlt auch von unserem Geist aus. Es wird angenommen, dass sie das Haupttransportmittel für unser Nervensystem ist, um die Kommunikation durchzuführen.

Atemtechniken, Musik, Aromen und Kerzentherapie sind Möglichkeiten, den Tag Revue passieren zu lassen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen für weitere Aufgaben.

Wir müssen uns im Laufe unseres Tages daran erinnern, dass wir uns Zeit nehmen müssen, um unser geistiges Wohlbefinden zu erhalten, so wie wir uns auch um unser körperliches Wohlbefinden bemühen. Das Schöne an dem ganzen Prozess ist, dass wir bei der Bewältigung dieser Aufgaben oft die Gelegenheiten zur Erhaltung und Pflege untereinander austauschen können. Wir können bei unserem zwanzigminütigen Spaziergang dazu beitragen, unseren Geist zu beruhigen. Oder wir haben die Möglichkeit, unsere Muskeln zu stärken, während wir meditieren.

Oft reicht schon die Gelegenheit, Musik zu hören, um unserem Geist die Möglichkeit zu geben, sich zu entspannen und neu zu formieren. Es sind nicht immer die förmlichsten Anlässe, bei denen wir eine Gelegenheit finden, nachzudenken und auf unsere innere Stimme zu hören. Es kann mitten am Tag sein, wenn der Wind durch die Haare weht und das Radio wirklich laut aufgedreht ist!

## Vorteile der Meditation für unser Wohlbefinden

Meditation, eine Übung, die jedem empfohlen wird, besonders aber denjenigen unter

uns, die einen hektischen, stressigen Lebensstil führen, ist definiert als eine Beschäftigung mit Kontemplation, insbesondere spiritueller oder andächtiger Natur. Es ist erwiesen, dass Meditation Stress abbaut und die allgemeine Gesundheit fördert, indem wir einfach über unseren Tag nachdenken und das Glück in uns selbst finden. Diese und andere Geistesübungen helfen uns, unseren Geist fit zu halten und zu Höchstleistungen zu bringen. Doch bis vor zwanzig Jahren war Meditation in der westlichen Welt kaum bekannt. Ist sie für unsere Gesundheit notwendig? Oder ist sie nur eine neue Modeerscheinung, mit der wir die leeren Stunden des Tages füllen?

Unser Geist arbeitet auf verschiedenen Ebenen, die als Gehirnwellen bezeichnet werden. Während wir die verschiedenen Phasen unseres Tages durchlaufen, treten wir in verschiedene Phasen der Gehirnwellenaktivität ein. Das Gehirn nutzt dieses Instrument, um uns Zeit zu geben, uns auszuruhen und all die Dinge zu bewältigen, die uns beschäftigen. Informationen, die wir erhalten haben, als eine Art "Gedächtnisstütze" für den Tag.

Moderne Alternativmedizin und ganzheitliche Heiler glauben an die Kraft der Energie, die durch unseren Körper fließt; diese Energie strahlt auch von unserem Geist aus. Es wird angenommen, dass sie das Haupttransportmittel für das Nervensystem unseres Körpers ist, um die Kommunikation durchzuführen.

Atemtechniken, Musik, Aromen und Kerzentherapie sind Möglichkeiten, den Tag Revue passieren zu lassen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen für weitere Aufgaben. Aber halten uns diese Methoden auch geistig fit? Ja, es hilft, uns geistig fit zu halten. Der große Vorteil der Meditation liegt jedoch in der Fähigkeit des Geistes, sich in ein Vehikel für höheres Bewusstsein zu verwandeln.

Meditation ist ein Weg, um uns der Tatsache bewusst zu werden, dass in unserem Wesen mehr steckt als nur unsere körperliche Aktivität. Wir haben so viel mehr Potenzial in unserem Geist, Ressourcen, die wir nie anzapfen, bis wir die Chance haben, den Geist zu beruhigen, unsere Umgebung zu beruhigen und die Tür zu den Möglichkeiten zu öffnen, die wir nicht auf einer täglichen Basis untersuchen.

In unserem meditativen Zustand haben Gedanken, die in der Hektik des Tages nie die Gelegenheit haben, gehört zu werden, die Möglichkeit, nach vorne zu kommen und gehört zu werden. Jeder Schritt, den wir tun, ist ein Schritt in eine bestimmte Richtung für unser Leben. Die Meditation bietet uns die Möglichkeit, unser eigenes Schicksal zu bestimmen und unsere Vorstellung von dem zu entwickeln, was wir glauben, dass unser Leben sein sollte. Jede Handlung, die wir jemals unternommen haben, begann als ein Gedanke. Der Gedanke wurde dann durch unser Handeln auf diesen Gedanken hin in die Realität gebracht. So sind wir in der Lage, in dieser Zeit der stillen Reflexion neue Gedanken und neue Möglichkeiten zu entwickeln.

Es sind diese kleinen Momente der Kreativität und des höheren bewussten Handelns, die unseren Geist von den Belastungen des Alltags heilen und ein wirklich gesundes Niveau aufrechterhalten.

Betrieb. Unser Geist ist wie unser Körper, wir müssen nicht ungesund aussehen, um ungesund zu sein, und früher oder später zeigen sich die Krankheiten.

## **Brauchen wir Meditation?**

Meditation, eine Übung, die jedem empfohlen wird, besonders aber denjenigen unter uns, die einen hektischen, stressigen Lebensstil führen, ist definiert als eine Beschäftigung mit Kontemplation, insbesondere spiritueller oder andächtiger Natur. Es ist erwiesen, dass Meditation Stress abbaut und die allgemeine Gesundheit fördert, indem wir einfach über unseren Tag nachdenken und das Glück in uns selbst finden. Diese und andere Geistesübungen helfen uns, unseren Geist fit zu halten und zu Höchstleistungen zu bringen. Doch bis vor zwanzig Jahren war Meditation in der westlichen Welt kaum bekannt. Ist sie für unsere Gesundheit notwendig? Oder ist sie nur eine neue Modeerscheinung, mit der wir die leeren Stunden des Tages füllen?

Nun, die leeren Stunden gibt es für die meisten von uns nicht, und ehrlich gesagt würde ich ohne die Möglichkeit, zu reflektieren und zu entspannen, wahrscheinlich völlig verrückt werden. Unsere Spiritualität und Meditationspraktiken sind die Werkzeuge, die uns zur Verfügung stehen, um unseren Geist genauso fit zu halten wie unseren Körper. Der Geist ist

eine komplizierte und vielseitige Maschine, aber er kann überfordert werden und nicht mehr richtig funktionieren, wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, ihn zu pflegen.

Unser Geist arbeitet auf verschiedenen Ebenen, die als Gehirnwellen bezeichnet werden. Während wir die verschiedenen Phasen unseres Tages durchlaufen, treten wir in verschiedene Phasen der Gehirnwellenaktivität ein. Das Gehirn nutzt diese

als eine Möglichkeit, uns Zeit zu geben, unseren geschäftigen Geist auszuruhen und all die Informationen, die wir erhalten haben, zu verarbeiten, eine Art "Gedankenablage" für den Tag.

Moderne Alternativmedizin und ganzheitliche Heiler glauben an die Kraft der Energie, die durch unseren Körper fließt; diese Energie strahlt auch von unserem Geist aus. Es wird angenommen, dass sie das Haupttransportmittel für das Nervensystem unseres Körpers ist, um die Kommunikation durchzuführen.

Atemtechniken, Musik, Aromen und Kerzenthérapie sind Möglichkeiten, den Tag Revue passieren zu lassen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen für weitere Aufgaben. Aber halten uns diese Methoden auch geistig fit? Ja, es hilft, uns geistig fit zu halten. Der große Vorteil der Meditation liegt jedoch in der Fähigkeit des Geistes, sich in ein Vehikel für höheres Bewusstsein zu verwandeln.

Meditation ist ein Weg, um uns der Tatsache bewusst zu werden, dass in unserem Wesen mehr steckt als nur unsere körperliche Aktivität. Wir haben so viel mehr Potenzial in unserem Geist, Ressourcen, die wir nie anzapfen, bis wir die Chance haben, den Geist zu beruhigen, unsere Umgebung zu beruhigen und die Tür zu den Möglichkeiten zu öffnen, die wir nicht auf einer täglichen Basis untersuchen.

In unserem meditativen Zustand haben Gedanken, die in der Hektik des Tages nie die Gelegenheit haben, gehört zu werden, die Möglichkeit, nach vorne zu kommen und gehört zu werden. Jeder Schritt, den wir tun, ist ein Schritt in eine bestimmte Richtung für unser Leben. Die Meditation bietet uns die Möglichkeit, unser eigenes Schicksal zu bestimmen und unsere Vorstellung von dem zu entwickeln, was wir glauben, dass unser Leben sein sollte. Jede Handlung, die wir jemals unternommen haben, begann als ein Gedanke. Der Gedanke wurde dann durch unser Handeln auf diesen Gedanken hin in die Realität gebracht. So sind wir in der Lage, in dieser Zeit der stillen Reflexion neue Gedanken, neue Möglichkeiten zu entwickeln.

## **Stille Reflexion: Eine B12-Spritze für den Geist?**

Moderne Alternativmedizin und ganzheitliche Heiler glauben an die Kraft der Energie, die durch unseren Körper fließt; diese Energie strahlt auch von unserem Geist aus. Es wird angenommen, dass sie das Haupttransportmittel für das Nervensystem unseres Körpers ist, um die Kommunikation durchzuführen.

Atemtechniken, Musik, Aromen und Kerzenthérapie sind Möglichkeiten, den Tag Revue passieren zu lassen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen für weitere Aufgaben. Die große

Der größte Vorteil der Meditation ist jedoch die Fähigkeit des Geistes, sich in ein Vehikel für höheres Bewusstsein zu verwandeln. Durch Meditation können wir uns der Tatsache bewusst werden, dass in unserem Wesen mehr steckt als nur unsere körperliche Aktivität. Wir haben so viel mehr Potenzial in unserem Geist, Ressourcen, die wir nie anzapfen, bis wir die Chance haben, den Geist zu beruhigen, unseren Geist zu beruhigen.

Umgebung und öffnen die Tür zu den Möglichkeiten, die wir im Alltag nicht in Betracht ziehen.

Unser Geist ist der wahre Nutznießer dieser Momente der stillen Reflexion und Meditation.

Jeden Tag, immer wieder, würde unser Geist aufsteigen, wenn er die Gelegenheit dazu hätte. Aber oft wird uns diese Gelegenheit durch die immer dringlicheren Aufgaben im Beruf, bei den Kindern und im Haushalt genommen. Unser Geist ist in der Regel am Ende des Tages aufgebraucht.

In unserem meditativen Zustand haben Gedanken, die in der Hektik des Tages nie die Gelegenheit haben, gehört zu werden, die Möglichkeit, nach vorne zu kommen und gehört zu werden. Jeder Schritt, den wir tun, ist ein Schritt in eine bestimmte Richtung für unser Leben. Die Meditation bietet uns die Möglichkeit, unser eigenes Schicksal zu bestimmen und unsere



Vorstellung von dem zu entwickeln, was wir glauben, dass unser Leben sein sollte. Jede Handlung, die wir jemals unternommen haben, begann als ein Gedanke. Der Gedanke wurde dann durch unser Handeln auf diesen Gedanken hin in die Realität gebracht. So sind wir in der Lage, in dieser Zeit der stillen Reflexion neue Gedanken und neue Möglichkeiten zu entwickeln.

In diesen kleinen Momenten der Kreativität und des höheren Bewusstseins heilt sich unser Geist von den Strapazen der täglichen Aktivitäten und erhält ein wirklich gesundes Niveau aufrecht. Unser Geist hat die Möglichkeit, sich zu erneuern. Wiederbeleben. Wie der sterbende Patient, der in seiner letzten Stunde eine Herz-Lungen-Wiederbelebung erhält, so erhält auch unser Geist die Momente der Einsamkeit, die es ihm ermöglichen, sich neu zu formieren und den wunderbaren Glauben an uns und die Menschheit wiederzuerlangen. Unser Geist ist wie unser Körper, wir

müssen nicht ungesund aussehen, um ungesund zu sein, und früher oder später zeigen sich die Krankheiten, wenn wir nicht die Möglichkeit haben, unsere Grundüberzeugungen neu zu beleben. Auf diese Weise geben wir unserem Geist die nötige Nahrung, um gesund zu bleiben.

Manche Menschen entscheiden sich dafür, dies durch gemeinsame Gottesdienste zu tun, andere durch Momente der Einsamkeit in der Natur. Wieder andere wählen die Erneuerung durch stille Meditation und Gebet. Unabhängig davon, welche Aktivität wir wählen, liegt die wichtige Leistung in der Erneuerung unserer Spiritualität und unseres Glaubens an die Menschheit.

## **Geht es Ihnen gut?**

Wellness bezieht sich auf den Zustand einer guten körperlichen und geistigen Gesundheit, insbesondere wenn sie durch richtige Ernährung, Bewegung und Gewohnheiten erhalten wird. Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und so zu funktionieren, wie er es tun soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiterhin gut vorankommen. Aber wissen wir, ob es uns wirklich gut geht? Wie können wir das feststellen?

Der erste Ansatzpunkt wäre die Überprüfung Ihrer Essgewohnheiten. Da wir ein Produkt dessen sind, was wir essen, werden wir am Ende des Prozesses keine gesunden Menschen sein, wenn unsere Essgewohnheiten ungesund sind oder uns nicht die Nährstoffe liefern, die wir brauchen.

Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Ihr Körper braucht? Nehmen Sie zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe zu sich, um sicherzustellen, dass Sie die empfohlene Tagesdosis erhalten? Wenn Sie nicht die grundlegendsten Anstrengungen unternehmen, um sich um Ihre Ernährungsbedürfnisse zu kümmern, sind Sie kein gesunden Menschen. Sie sehen vielleicht nicht krank aus, Sie haben vielleicht keine erkennbaren Krankheitssymptome, aber Sie sind nicht der gesunde Mensch, der Sie sein könnten.

Als Nächstes sollten Sie sich Ihre Bewegungsgewohnheiten ansehen, falls es welche gibt. Wenn es keine Bewegungsroutinen zu prüfen gibt, ist das kein Wellness. Jeder Mensch, unabhängig von seinem Alter, profitiert von Bewegung. Es hält unseren Körper fit, unsere geistige Schärfe arbeitet auf Hochtouren, und dank des körperlichen Aspekts wird unser Herz-Kreislauf-System gestärkt, zusätzliche Kalorien werden verbrannt, und die Zellen erhalten mehr Sauerstoff!

Wie sieht es mit dem Stressniveau in Ihrem Leben aus? Arbeiten Sie in einem Umfeld mit hohem Stressniveau? Ist Ihr Privatleben eine Quelle des Trostes oder erhöht es Ihr Stressniveau? Beschäftigen Sie sich mit irgendeiner Form von stressabbauender Aktivität? Stress ist die Hauptursache für Herzinfarkte und Schlaganfälle, da er die Auswirkungen der eigentlichen Schuldigen beschleunigt. Für die meisten Erwachsenen ist Stress heute im Grunde eine Situation, die außer Kontrolle geraten ist. Wir verplanen jeden Moment unserer Freizeit und lassen uns keine Zeit für ruhige Überlegungen oder für unerwartete Notfälle im Leben.

Stress bringt uns zu den nächsten beiden Themen des Gesundheitsmissbrauchs. Rauchen und Trinken werden oft eingesetzt, um die Auswirkungen von Stress auf unser Nervensystem auszugleichen. Diese Lösungen bieten jedoch keine wirkliche Hilfe. Wenn Sie rauchen, trinken oder zu viel schlafen, sind Sie nicht der gesunde Mensch, der Sie sein könnten. Rauchen, Trinken

und Schlafmangel wirken sich nachteilig auf uns aus, und es erfordert extreme Disziplin, damit aufzuhören. Rauchen füllt unseren Körper mit Karzinogenen und macht uns müde und lethargisch.

Es gibt so viele Gelegenheiten, innezuhalten und unsere Bemühungen um eine optimale Gesundheit in Frage zu stellen, dass wir uns meist nicht einmal die Zeit nehmen, mit der Untersuchung zu beginnen. Aber es ist für unsere allgemeine Gesundheit, die Qualität und Quantität unseres Lebens von Vorteil, wenn wir uns bemühen, gesund zu sein. Wo kommt nun die Fitness ins Spiel? Bevor wir uns ausführlich mit dem Thema Fitness befassen, sollten wir uns vergewissern, dass wir genau wissen, was Fitness ist und welche Begriffe wir verwenden werden.

## **Fitness-Terminologie**

Heutzutage gibt es viele Begriffe, die mit Fitness in Verbindung gebracht werden. Viele dieser Begriffe sind für die Leser neu, und einige der Begriffe sind austauschbar zwischen Fitness, Wellness und Gesundheit. Nehmen wir uns also eine Minute Zeit, um einige der Begriffe zu erklären, die Sie vielleicht von Zeit zu Zeit sehen.

Fitness wird von verschiedenen Quellen unterschiedlich definiert, aber die allgemeine Bedeutung von Fitness ist unsere Fähigkeit, mit Kraft und Wachsamkeit bei der Bewältigung unserer täglichen Aufgaben zu funktionieren.

Fitness bezieht sich auf den Zustand unseres physischen Körpers und geistige Fitness bezieht sich natürlich auf unseren mentalen Zustand. Oft schließen wir uns Fitnesszentren an, die persönliche Trainer und stationäre Fitnessgeräte anbieten. Es gibt zahlreiche Geräte, an denen viele verschiedene Übungen für bestimmte Körperbereiche durchgeführt werden können. Der beste Zeitpunkt, um sich über diese Geräte zu informieren, ist die Orientierungsveranstaltung in dem von Ihnen gewählten Fitnesscenter.

Meditation, eine Übung, die jedem empfohlen wird, besonders aber denjenigen, die einen hektischen, stressigen Lebensstil führen, ist definiert als eine Beschäftigung mit Kontemplation, insbesondere spiritueller oder andächtiger Natur. Es hat sich gezeigt, dass Meditation eine wirksame Methode ist, um den Blutdruck zu senken, Stress abzubauen und die allgemeine Gesundheit zu fördern, indem man einfach über den Tag nachdenkt und das Glück in sich selbst findet.

Ihr Nährstoffbedarf bezieht sich auf die physische Zufuhr von Vitaminen, Mineralien und Kalorien, die Sie benötigen, um eine optimale körperliche Gesundheit zu erhalten. Über dieses Thema wird derzeit viel diskutiert, da unsere Nation mit Übergewichtsproblemen epidemischen Ausmaßes konfrontiert ist.

Alternative Therapien beziehen sich auf die Möglichkeiten der alternativen Medizin wie Chiropraktik, Akupunktur, Kräuterkuren und ganzheitliche Medizin. Von den hier genannten Beispielen werden die Chiropraktik und die Akupunktur immer mehr als Ergänzung zur traditionellen westlichen Medizin akzeptiert. Es werden häufig Studien durchgeführt, die belegen, dass Chiropraktik und Akupunktur wirksame Formen der Medizin sind.

Reinigung und Heilung mit Kräutern sind Begriffe, die von vielen Naturheilkundlern verwendet werden, um zu beschreiben, was die Einnahme bestimmter Kräuterkombinationen für den Körper leisten kann, um ihn wieder zu optimaler Gesundheit zu führen oder eine optimale Gesundheit zu erhalten.

## Fitness

Jeden Tag nimmt man eine Zeitschrift in die Hand und wird mit Informationen über Gesundheit und Fitness bombardiert. Anzeigen und Artikel, die dem Leser dringend benötigte Informationen über den Zustand von Fitness und Gesundheit im heutigen Amerika vermitteln sollen, und darüber, was wir als verantwortungsbewusste Bürger tun sollten. Ich möchte, dass Sie innehalten und einen Moment lang nachdenken. Wie bestimmen Sie Ihren aktuellen Fitness- und Gesundheitszustand? Fragt Sie Ihr Hausarzt jedes Mal, wenn Sie ihn aufsuchen, ob Sie sich selbst für fit und gesund halten? Wahrscheinlich nicht. Und er gibt Ihnen auch keine Methode an die Hand, um den Status selbst zu bestimmen. Fitnessstudios gibt es in diesem Land zuhauf, und die meisten verfügen über Berater, die Ihren Fitnesszustand testen können. Wie sieht es mit Ihrem Wohlbefinden aus? Ist das ein und dasselbe? Sie sind nicht ein und dasselbe, aber sie hängen stark voneinander ab, um Sie gesund zu halten.

Fit zu sein und gesund zu sein sind zwei völlig verschiedene Dinge. Wie gut Sie sich fühlen, hängt von Ihrem Immunsystem ab und davon, welche Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und Nahrungsmittel Sie für Ihr Immunsystem bereitstellen. Fitte Menschen können manchmal unwohl sein. Und gesunde Menschen können manchmal unfit sein. Wenn Sie jedoch beides miteinander kombinieren und solide Prinzipien anwenden, die auf einer sauberen Lebensweise, Bewegung und gesunder Ernährung basieren, erreichen Sie einen Zustand des Gleichgewichts, in dem Sie sowohl fit als auch gesund sind.

Die meisten Menschen nehmen sich nicht die Zeit, um die Vorteile von Fitness und Wohlbefinden vollständig zu verstehen. Wir lesen und saugen die Informationen auf, die wir durch die Medien und Gesundheitsorganisationen erhalten, ohne jemals darüber nachzudenken, ob wir alle Informationen erhalten, die wir brauchen, oder nur den Teil, der sich lohnt, gesehen oder gehört zu werden. Fitnessstudios brauchen Ihre monatlichen Beiträge, um ihren Betrieb aufrechtzuerhalten. Sie kümmern sich nicht wirklich um den Zustand Ihres Immunsystems. Körperliche Fitness ist nur ein Zustand des Körpers. Krankenhäuser und Ärzte brauchen Sie als Patienten, um einsatzfähig zu bleiben. Sie wollen, dass Sie wissen, dass Sie fit und gesund sein müssen, lassen aber oft wichtige Teile aus, die Ihr Wohlbefinden und damit Ihre Fähigkeit, fit zu sein, beeinflussen.

Wie sieht es mit den Essgewohnheiten aus? Was ist mit Vitaminen? Welche Rolle spielt unsere tägliche Zufuhr für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Fitness? Mehr, als Sie glauben oder verstehen können. Die Fähigkeit des Körpers, auch unter nicht idealen Bedingungen gesund zu bleiben, ist ein direktes Ergebnis der täglich aufgenommenen Nahrung. Die Fähigkeit des Geistes, gesund zu bleiben, ist wiederum ein direktes Ergebnis unserer Ernährung. So kann sich das menschliche Gehirn ohne die notwendige Zufuhr von Eiweiß in unserer täglichen Ernährung nicht gut entwickeln. Kein Eiweiß, keine Intelligenz. Ohne Intelligenz kann keiner der anderen Zustände erreicht werden.

Unser geistiger Input ist ein entscheidender Faktor bei der Bestimmung unseres Fitnessniveaus. Wir alle brauchen den Nutzen einer spirituellen Reflexion, um uns vom Stress des täglichen Lebens zu befreien. Spiritualität ist eine Möglichkeit, uns unserer Erneuerung und Wiedergeburt als Menschen zu versichern. Fitness umfasst die Gesundheit unseres Körpers als Ganzes und schließt in dieser Hinsicht auch den Geist ein. Sie ist ein Zustand des ganzen Körpers. Fitness ist ein Zustand des Wohlbefindens für unseren physischen Körper.

## Informationen über Fitness

Was ist Fitness und wo kann man etwas über Fitness lernen? Fitness ist unsere Fähigkeit, im Rahmen unserer täglichen Aktivitäten mit Wachsamkeit und Energie zu funktionieren. Es gibt so viele Möglichkeiten, sich über Fitness zu informieren, dass es unmöglich wäre, alle Möglichkeiten in einem Artikel zu behandeln. Wir werden jedoch die gängigsten Anlaufstellen aufzählen und den Leser von dort aus weiterführen lassen.

Die wichtigsten Informationsquellen zum Thema Fitness sind für jedermann und überall zugänglich.

Bibliotheken, das Internet, Ihr Fitnesstrainer und Ihre Gesundheitslehrer sind allesamt brauchbare Informationsquellen. In der Bibliothek finden Sie mehr Informationen über Gesundheit und Fitness, als Sie in einem Jahr lesen könnten. Es gibt Zeitschriften, Magazine, medizinische Fachzeitschriften und alle möglichen Bücher, die sich mit der Frage befassen, wie man fit wird, wie man seine Fitness erhält oder wie man an Fitnessaktivitäten teilnimmt. Es gibt Informationsquellen, die die Vorteile von Fitness erklären, die körperlichen Vorteile, die geistigen Vorteile, die sozialen Vorteile und die Vorteile für das Selbstwertgefühl und die Emotionen. In der Bibliothek gibt es in der Regel auch Video- und Audioinformationen zu fast allen Themen, die im Lesematerial behandelt werden. Möglicherweise gibt es sogar Fitnesskassetten zum Anschauen. Oft bietet die Bibliothek einkommensschwachen Personen die Möglichkeit, an Materialien heranzukommen, die sonst nicht zur Verfügung stehen würden. Video- und Audiokassetten sind Beispiele für diese Möglichkeit.

Das Internet öffnet mehr Fenster zum Thema Fitness als die Bibliothek, denn das Internet ist eine Zusammenstellung aus vielen Bibliotheken, Nachrichtenartikeln, Zeitungen und individuellen Eingaben. Sie müssen nur das Wort Fitness in eine der verfügbaren Suchmaschinen eingeben, und schon haben Sie mehr Informationsquellen, als Sie recherchieren können. Die Suchmaschinen geben die Informationen oft in der Reihenfolge der tatsächlichen Relevanz für Ihre Suchbegriffe zurück. Behalten Sie das bei Ihrer Suche im Hinterkopf. Auf den ersten Seiten finden Sie die wichtigsten Informationen zum Thema Fitness. Sie können Informationen über Fitness, lokale Fitnesszentren und Trainer finden, die sich auf individuelle Fitnesspläne spezialisiert haben.

Die Sportlehrer und Gesundheitslehrer Ihrer Schule sind unschätzbare Quellen für Fitnessinformationen, da sie über eine Ausbildung im Bereich Fitness verfügen. Sie sind eingeweiht in die begehrtesten und zuverlässigsten Quellen für echte Fitnessvorteile. Viele der Artikel, die Sie finden werden, und viele der Informationen, die Sie lesen, sind nicht zu 100 % korrekt. Fragen Sie einen Lehrer oder Ausbilder, der tatsächlich in den Fitnessprozess involviert ist, und Sie erhalten ein viel genaueres Feedback

Ihre Bundesregierung veröffentlicht große Mengen an Informationen über die Fitness in diesem Land, und zwar aus vielen verschiedenen Perspektiven. Das Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten ist für die Festlegung der empfohlenen Tagesdosis verantwortlich und sammelt daher viele Informationen über Fitnessalternativen, den Zustand der Fitness in den Vereinigten Staaten und die Teilnahme an Fitnessprogrammen.

Neben diesen Quellen sollten Sie sich auch in Ihrem örtlichen Fitnesscenter umsehen. Oft gibt es dort zufällige Informationen, aktuelle Magazine und Zeitschriften, die sich mit aktuellen Fitnessthemen befassen, und oft haben Interessierte die Möglichkeit, Fitness in Aktion zu erleben

## Was sind Ihre Fitnessbedürfnisse?

Während wir unserem geschäftigen Leben nachgehen, denken wir nicht oft an unsere Fitnessbedürfnisse. Der einzige Gedanke, den wir an unsere Fitnessbedürfnisse verschwenden, sind wahrscheinlich die 15 Pfund, die wir abnehmen wollen. Aber selbst wenn wir einigermaßen fit sind, haben wir Bedürfnisse, die uns helfen, diese Fitness zu erhalten. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, was diese Bedürfnisse sind?

Meditation, eine Übung, die jedem empfohlen wird, besonders aber denjenigen unter uns, die einen hektischen, stressigen Lebensstil führen, ist definiert als eine Beschäftigung mit Kontemplation, insbesondere spiritueller oder andächtiger Natur. Es hat sich gezeigt, dass Meditation Stress abbaut und die allgemeine Gesundheit fördert, indem wir einfach über unseren Tag nachdenken und das Glück in uns selbst finden.

Die Höhe Ihres Nährstoffbedarfs hängt von Ihren Essgewohnheiten ab und davon, ob Sie täglich Vitamine und Mineralstoffe zu sich nehmen, um eine optimale körperliche Gesundheit zu erhalten. Über dieses Thema wird derzeit viel diskutiert, da unsere Nation mit einem Übergewichtsproblem epidemischen Ausmaßes konfrontiert ist. Unsere Ernährungsgewohnheiten machen einen großen Teil unserer täglichen Nahrungsaufnahme aus. Was wir zu uns nehmen, trägt wesentlich dazu bei, unseren Körper fit zu halten.

Verstehen wir, was unsere Ernährungsbedürfnisse sind und wie wir sie erfüllen können? Anforderungen, und wie können wir den tatsächlichen Nährwert unserer Lebensmittel ermitteln? Ich bin mir nicht sicher, ob das Thema Ernährung als solches erfolgreich behandelt wurde. Wir hören von Ernährung im Zusammenhang mit unseren Vitaminen. Unsere Ernährung, unser angereichertes Getreide und unsere Milch, und in dem Zusammenhang, dass wir einen "Nährwert" für unsere Lebensmittelauswahl benötigen. Aber was ist Ernährung wirklich, wenn wir sie auf unsere täglichen Körperfunktionen anwenden? Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und ihn so funktionieren zu lassen, wie er es tun soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiterhin gut vorankommen. Oft übersteigt unser Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unseren Kalorienbedarf. In diesen Fällen greifen wir auf künstlich hergestellte Vitamine und Mineralien zurück, um die Lücke zu schließen.

Alternative Heilmethoden wie Chiropraktik, Akupunktur, Kräuterkuren und ganzheitliche Medizin sind allesamt Möglichkeiten, die uns helfen können, uns fit zu halten. Alle diese alternativen Heilmethoden bieten Möglichkeiten, ihre Anwendung in die Gesunderhaltung einzubeziehen. Von den hier genannten Beispielen werden die Chiropraktik und die Akupunktur immer mehr als Ergänzung zu den traditionellen Formen von Bewegung und Ernährung akzeptiert. Die Reinigung und Heilung mit Kräutern wird von vielen genutzt, um den Körper in einem Zustand der Fitness und optimalen Gesundheit zu halten.

Welche Rolle spielt die Bewegung in diesem Prozess? Nun, Bewegung konditioniert unseren Körper, um ihn in optimaler Form zu halten. Damit die Muskeln richtig funktionieren und Muskelmasse aufgebaut wird. Je mehr Muskelmasse wir haben, desto mehr Kalorien verbrennen wir. Je mehr Kalorien wir verbrennen, desto besser ist unser Stoffwechsel in der Lage, die über die Nahrung aufgenommenen Kalorien zu verbrauchen. Können Sie sich vorstellen, dass unser Körper wirklich eine gut funktionierende Maschine ist? Es ist ein ständiger Kreislauf von Ereignissen, bei dem eines das andere bedingt. Wenn alle Vorgänge richtig zusammenspielen, sind wir gesunde, glückliche Menschen.

Heute müssen wir bestimmen, wie viel Nahrung wir brauchen, wie viel körperliche Bewegung wir brauchen und wie wir diese Ziele am besten erreichen können. Der Kalorienbedarf, der Nährstoffbedarf, der körperliche Bedarf und die Aufklärung über diese Bedürfnisse sind Informationen, die wir alle verstehen sollten, zumindest in Bezug auf unsere Fähigkeit, unser Fitnessniveau zu halten. Wenn Sie Ihren Arzt, Ihre Bibliothek oder Ihr Fitnesscenter besuchen, finden Sie dort eine Fülle von Informationen, die Ihnen helfen, gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen, ganz gleich, ob Sie Ihre Fitness erhalten oder verbessern wollen.



## Energieniveaus für die Fitness

Fitness selbst wird definiert als die Fähigkeit des menschlichen Körpers, mit Kraft und Wachsamkeit zu funktionieren, ohne übermäßige Ermüdung und mit ausreichender Energie, um Freizeitaktivitäten auszuüben und körperlichen Belastungen zu begegnen.

Fitness bezieht sich auf den Zustand unseres physischen Körpers, und geistige Fitness bezieht sich natürlich auf unseren mentalen Zustand. Wenn unser Körper körperlich fit ist, sollten wir genug Energie haben, um alle Aktivitäten zu bewältigen, mit denen unsere Altersgenossen konfrontiert sind, und am Ende des Tages noch etwas Energie für unsere Familien übrig haben.

Das größte Hindernis auf dem Weg zur Fitness liegt darin, dass wir lernen, Fitness in unsere tägliche Routine einzubauen. Viele von uns würden wirklich davon profitieren, körperlich fitter zu sein, aber wir wollen einfach nicht die Zeit aufwenden, die nötig wäre, um unseren Körper zu trainieren. Wir sitzen lieber am Tisch und unterhalten uns mit unseren Freunden oder sehen uns die neueste Fernsehserie an, als dass wir uns jeden Tag dreißig Minuten Zeit für unsere Gesundheit nehmen.

Gehen ist eine der produktivsten Formen der körperlichen Betätigung und führt zu einer enormen Steigerung unseres Energieniveaus. Die Vorteile, die sich aus nur 20 Minuten Gehen in der täglichen Routine ergeben, sind unglaublich.

Ich kann den enormen Energiezuwachs bezeugen, den ich als Teilnehmerin des Walking-Trainings erfahren habe. Ich habe in einem Jahr insgesamt 74 Pfund abgenommen, indem ich einfach das Gehen in mein Programm aufgenommen habe. Ich hatte fast zwei Monate lang eine Diät gemacht, ohne nennenswerte Ergebnisse. Das Gehen wurde mir von meinem Arzt, und ich war noch nie so beeindruckt. Mein Energielevel war dreimal so hoch wie vor dem Beginn des Gehens, und ich genoss wirklich die Ruhe, die ich während dieser täglichen Spaziergänge erlangte.

Ich glaube, dass Bewegung und Fitness etwas für das Selbstwertgefühl und die Psyche eines Menschen tun. Mit körperlicher Fitness gehen tiefere Formen der Entspannung einher. Wenn Meditation in die Routine eingebaut wird, steigt das Energieniveau weiter an. Wenn man in der Lage ist, sich zu entspannen und wirklich zu genießen, wie sich der Körper anfühlt, und wenn man die Aufgaben des Tages bewältigt hat, kann man sich über Nacht körperlich für den nächsten Tag erneuern. Das ist einer der größten Vorteile von Sport und Fitness: enorme Energie.

Was passiert körperlich mit uns, wenn wir fitter werden? Es ist ein Prozess, der schon so oft angesprochen wurde, aber wir stellen die Verbindung meistens nicht her. Unser Stoffwechselprozess ist ein fein abgestimmter Vorgang. Wenn er mit maximaler Kapazität arbeitet, fühlen wir uns großartig. Wir ernähren uns richtig, treiben Sport, und unser Stoffwechsel macht das Beste aus den Kalorien, die wir verbrauchen. Er schaltet sich ein und läuft, wenn nötig, auf Hochtouren, um diese Energie zu erhalten. kommen. Unsere Vorfahren brauchten dieses Konzept nicht wirklich zu verstehen, denn ihre Lebensbedingungen hielten sie körperlich fit. Heute jedoch sind wir ziemlich sesshaft geworden, und unsere Der Lebensunterhalt erfordert nicht mehr, dass wir körperlich arbeiten, wir machen den ganzen Tag geistige Arbeit und sitzen, während wir arbeiten. Keine körperliche Aktivität stört unsere vorprogrammierte Lebensweise. Unser Körper funktioniert immer noch so, wie ihn unser Großvater brauchte. Aber wir haben den Prozess verändert, unsere Körper haben das nicht.

Deshalb müssen wir uns immer noch körperlich fit halten. Wenn nicht durch unsere Arbeit, dann brauchen wir Freizeitprogramme, um diese Aufgabe zu erfüllen. So bleiben wir gesund, laufen auf Hochtouren und fühlen uns großartig!

## Der Stoffwechsel: Was ist das?

Das Wörterbuch definiert den Stoffwechsel als die Summe aller biochemischen Prozesse, die am Leben beteiligt sind, oder als die Aufrechterhaltung des Lebens. In der Anwendung auf unsere Gesundheit bezieht sich der Stoffwechsel auf die Aufnahme und Verwertung von Nahrung. Im vorliegenden Fall geht es um unsere Fähigkeit, unsere Nahrung optimal zu verwerten.

Manche Menschen haben eine sehr hohe Stoffwechselrate. Mit anderen Worten: Wenn sie Nahrung zu sich nehmen, verbrennt ihr Körper sie fast so schnell, wie er sie zu sich nimmt. Dann gibt es diejenigen, die ihre Nahrung so langsam verbrauchen, dass sie nicht einmal merken, dass sie Kalorien verbrennen. Diese Menschen, die schnell verbrennen, sind oft schlank und rank, die Menschen, die langsamer verbrennen, sind die Menschen mit einer Tendenz zur Fettleibigkeit.

Der Stoffwechsel des Körpers ist ein einzigartiger Prozess für jede einzelne Person. Keine zwei Menschen verstoffwechseln Nahrung in der gleichen Geschwindigkeit, daher haben keine zwei Menschen den gleichen Stoffwechsel. Wir alle verbrauchen unsere Kalorien in unterschiedlichem Tempo und mit unterschiedlichen Ergebnissen. Wie unser Fingerabdruck ist auch unser Stoffwechsel bei jedem von uns einzigartig. Aber die Notwendigkeit, diesen Stoffwechsel zu verstehen und ihm gerecht zu werden, ist ein Problem, dem wir alle gegenüberstehen.

All diese Stoffwechselforgänge hängen mit unserer Kalorienzufuhr, unserem Vitamin- und Nährstoffbedarf, unserer Schilddrüsen- und Hormonproduktion zusammen und damit, wie gut all diese Prozesse zusammenspielen. Seit Jahren suchen die Menschen nach Möglichkeiten, die Stoffwechselrate zu erhöhen. Wenn es gelingt, den Stoffwechsel anzukurbeln, kann man die Kalorienverbrennung besser kontrollieren, insbesondere bei übergewichtigen oder fettleibigen Menschen. Dadurch würde das Ziel einer besseren oder verbesserten Gesundheit für diese Menschen viel leichter zu erreichen sein. Die bisherigen Bemühungen haben nur sehr wenige Ergebnisse gebracht. Es gibt Lebensmittel, die wir verzehren können, die unseren Stoffwechsel auf natürliche Weise ankurbeln, aber nicht in großem Umfang. Was wir brauchen, ist eine Möglichkeit, die Rate direkt zu verändern. Wir müssen in der Lage sein, unseren Stoffwechsel so weit zu erhöhen, dass wir tatsächlich einen Nutzen daraus ziehen können.

Was bestimmt unsere Stoffwechselrate, was unsere Genetik angeht? Im Allgemeinen neigen wir dazu, von unseren Eltern die gleichen Tendenzen in Bezug auf Stoffwechselrate, Körperbau und andere damit verbundene Körperfunktionen zu erben. Daher kommt der Satz: "Sie stammt von großen Menschen ab, also wird sie natürlich auch groß sein".

Die besten Ergebnisse bei der Steigerung unseres Stoffwechsels erzielen wir derzeit durch Sport und den Aufbau von Muskelmasse, während wir gleichzeitig unser Körperfett reduzieren. Wenn wir mehr Muskeln aufbauen, verbrennen wir mehr Kalorien, was wiederum dazu beiträgt, unsere Stoffwechselrate zu erhöhen.

Die Funktion unseres Stoffwechsels hängt auch davon ab, wie gut wir uns um unsere Ernährung gekümmert haben. Der Prozess der Kalorienverbrennung und der Energiegewinnung ist ein heikler Prozess, der sorgfältig gepflegt werden muss, da er sonst aus dem Gleichgewicht geraten kann. Oft sind es diese natürlichen Ungleichgewichte, dass wir dazu neigen, unsere Stoffwechselrate zu "erben".

Ich glaube, dass wir durch eine sorgfältige Analyse und die Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen ein natürlicheres Gleichgewicht zwischen Stoffwechselverbrennung und Kalorienaufnahme herstellen können. Auf ein Niveau, auf dem sich optimale Gesundheit und Gewichtskontrolle die Waage halten.

## Stoffwechsel für den fitten Menschen

Das Wörterbuch definiert den Stoffwechsel als die Summe aller biochemischen Prozesse, die am Leben beteiligt sind, oder als die Aufrechterhaltung des Lebens. In der Anwendung auf unsere Gesundheit bezieht sich der Stoffwechsel auf die Aufnahme und Verwertung von Nahrung. Im vorliegenden Fall geht es um unsere Fähigkeit, unsere Nahrung optimal zu verwerten.

Die besten Ergebnisse bei der Steigerung unseres Stoffwechsels erzielen wir derzeit durch Sport und den Aufbau von Muskelmasse, während wir gleichzeitig unser Körperfett reduzieren. Wenn wir mehr Muskeln aufbauen, verbrennen wir mehr Kalorien, was wiederum dazu beiträgt, unsere Stoffwechselrate zu erhöhen.

Unsere Stoffwechselfunktionen hängen auch davon ab, wie gut wir uns um unsere Ernährung gekümmert haben. Manche Menschen haben eine sehr hohe Stoffwechselrate. Mit anderen Worten: Wenn sie Nahrung zu sich nehmen, verbrennt ihr Körper sie fast so schnell, wie er sie zu sich nimmt. Dann gibt es diejenigen, die ihre Nahrung so langsam verbrauchen, dass sie nicht einmal merken, dass sie Kalorien verbrennen. Diese Menschen, die schnell verbrennen, sind oft schlank und rank, die Menschen, die langsamer verbrennen, sind die Menschen mit einer Tendenz zur Fettleibigkeit.

Der Stoffwechsel des Körpers ist ein einzigartiger Prozess für jede einzelne Person. Keine zwei Menschen verstoffwechseln Nahrung mit der gleichen Geschwindigkeit, daher haben keine zwei Menschen den gleichen Stoffwechsel. Wir alle verbrauchen unsere Kalorien in unterschiedlichem Tempo und mit unterschiedlichen Ergebnissen. Wie unser Fingerabdruck ist auch unser Stoffwechsel bei jedem von uns einzigartig. Aber die Notwendigkeit, diesen Stoffwechsel zu verstehen und ihm gerecht zu werden, ist ein Problem, dem wir alle gegenüberstehen.

All diese Stoffwechselfvorgänge hängen mit unserer Kalorienzufuhr, unserem Vitamin- und Nährstoffbedarf, unserer Schilddrüsen- und Hormonproduktion zusammen und damit, wie gut all diese Prozesse zusammenspielen. Seit Jahren suchen die Menschen nach Möglichkeiten, die Stoffwechselrate zu erhöhen. Wenn es gelingt, den Stoffwechsel anzukurbeln, kann man die Kalorienverbrennung besser kontrollieren, insbesondere bei übergewichtigen oder fettleibigen Menschen. Dadurch würde das Ziel einer besseren oder verbesserten Gesundheit für diese Menschen viel leichter zu erreichen sein. Die bisherigen Bemühungen haben nur sehr wenige Ergebnisse gebracht. Es gibt Lebensmittel, die wir verzehren können, die unseren Stoffwechsel auf natürliche Weise ankurbeln, aber nicht in großem Umfang. Was wir brauchen, ist eine Möglichkeit, die Rate direkt zu verändern. Wir müssen in der Lage sein, unseren Stoffwechsel so weit zu erhöhen, dass wir tatsächlich einen Nutzen daraus ziehen können.

Hier macht sich die Anstrengung, körperlich fit und aktiv zu bleiben, enorm bezahlt. Wenn Sie im Laufe Ihres Lebens aktiv bleiben, Sport treiben und Ihre Muskeln bei optimaler Gesundheit halten, werden Sie einen enormen Unterschied in der Geschwindigkeit feststellen, mit der Ihr Körper Nahrung verstoffwechselt. Wenn Menschen älter werden, verlangsamt sich ihr Stoffwechsel ganz natürlich. Der beste Weg, dies zu verhindern, ist, sich zu bewegen und fit zu bleiben.

Ich glaube, dass wir durch sorgfältige Analysen, Übungen und die Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen ein natürlicheres Gleichgewicht zwischen Stoffwechselverbrennung und Kalorienaufnahme herstellen können. Auf ein Niveau, auf dem sich optimale Gesundheit und Gewichtskontrolle die Waage halten.

## Der Stoffwechsel: Können wir ihn kontrollieren?

Der Stoffwechsel des Körpers ist ein einzigartiger Prozess für jede einzelne Person. Keine zwei Menschen verstoffwechseln Nahrung in der gleichen Geschwindigkeit, daher haben keine zwei Menschen den gleichen Stoffwechsel. Wir alle verbrauchen unsere Kalorien in unterschiedlichem Tempo und mit unterschiedlichen Ergebnissen. Wie unser Fingerabdruck ist auch unser Stoffwechsel bei jedem von uns einzigartig. Aber die Notwendigkeit, diesen Stoffwechsel zu verstehen und ihm gerecht zu werden, ist ein Problem, dem wir alle gegenüberstehen.

Das Wörterbuch definiert den Stoffwechsel als die Summe aller biochemischen Vorgänge, die am Leben beteiligt sind, oder als die Aufrechterhaltung des Lebens. In der Anwendung auf unsere Gesundheit bezieht sich der Stoffwechsel auf die Aufnahme und Verwertung von Nahrung. Im vorliegenden Fall geht es um unsere Fähigkeit, unsere Nahrung optimal zu verwerten.

Die besten Ergebnisse bei der Steigerung unseres Stoffwechsels erzielen wir derzeit durch Sport und den Aufbau von Muskelmasse, während wir gleichzeitig unser Körperfett reduzieren. Wenn wir mehr Muskeln aufbauen, verbrennen wir mehr Kalorien, was wiederum dazu beiträgt, unsere Stoffwechselrate zu erhöhen.

Unsere Stoffwechselfunktionen hängen auch davon ab, wie gut wir uns um unsere Ernährung gekümmert haben. Manche Menschen haben eine sehr hohe Stoffwechselrate. Mit anderen Worten: Wenn sie Nahrung zu sich nehmen, verbrennt ihr Körper sie fast so schnell, wie er sie zu sich nimmt. Dann gibt es diejenigen, die ihre Nahrung so langsam verbrauchen, dass sie nicht einmal merken, dass sie Kalorien verbrennen. Diese Menschen, die schnell verbrennen, sind oft schlank und rank, die Menschen, die langsamer verbrennen, sind die Menschen mit einer Tendenz zur Fettleibigkeit.

Seit Jahren wird nach Möglichkeiten gesucht, die Stoffwechselrate zu erhöhen. Wenn man die Stoffwechselrate eines Menschen erhöhen kann, ist man besser in der Lage, den Kalorienverbrauch zu kontrollieren, insbesondere bei übergewichtigen oder fettleibigen Menschen. Dadurch würde das Ziel einer besseren oder verbesserten Gesundheit für diese Menschen viel leichter zu erreichen sein. Die bisherigen Bemühungen haben nur sehr wenige Ergebnisse gebracht. Es gibt Lebensmittel, die wir verzehren können, die unseren Stoffwechsel auf natürliche Weise ankurbeln, aber nicht in großem Umfang. Was wir brauchen, ist eine Möglichkeit, die Rate direkt zu verändern. Wir müssen in der Lage sein, unseren Stoffwechsel so weit zu steigern, dass wir tatsächlich einen Nutzen daraus ziehen können.

Hier macht sich die Anstrengung, körperlich fit und aktiv zu bleiben, enorm bezahlt. Wenn Sie im Laufe Ihres Lebens aktiv bleiben, Sport treiben und Ihre Muskeln bei optimaler Gesundheit halten, werden Sie einen enormen Unterschied in der Geschwindigkeit feststellen, mit der Ihr Körper Nahrung verstoffwechselt. Wenn Menschen älter werden, verlangsamt sich ihr Stoffwechsel ganz natürlich. Der beste Weg, dies zu verhindern, ist, sich zu bewegen und fit zu bleiben.

Der beste Weg, unseren Stoffwechsel zu kontrollieren, ist bisher die richtige Ernährung, tägliche Bewegung, der Verzehr von Lebensmitteln, von denen bekannt ist, dass sie sich auf unsere Stoffwechselrate auswirken, und viel Ruhe. Der Stoffwechsel kann indirekt durch die soeben besprochenen Methoden gesteuert werden. Eine direkte Kontrolle gibt es bis heute nicht.

Ich glaube, dass wir durch sorgfältige Analysen, Übungen und die Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen ein natürlicheres Gleichgewicht zwischen Stoffwechselverbrennung und Kalorienaufnahme herstellen können. Auf ein Niveau, auf dem sich optimale Gesundheit und Gewichtskontrolle die Waage halten.

## Fettleibigkeit bei Heranwachsenden

Man sieht es jeden Tag, Nachrichten und Informationen, die unser Gewichtsproblem in den Vordergrund rücken. Es ist ein nationales Problem. Es betrifft nicht nur die ältere, sitzende Bevölkerung, es betrifft nicht nur die überarbeitete Bevölkerung mittleren Alters und es betrifft nicht nur die streberhaften Teenager. Es ist eine nationale Epidemie.

Die erste Frage, die ich mir immer stelle, ist: Wie sind wir hierher gekommen? Wie sind wir von einer der körperlich fittesten Nationen zu einer Nation geworden, die sich nur noch in ihrem Gewicht suhlt?

In den letzten dreißig Jahren haben sich Ernährungswissenschaftler und die Lebensmittelindustrie insgesamt die Idee zu eigen gemacht, unsere Fettaufnahme zu verringern. Dies war eine direkte Folge der von der Regierung veröffentlichten Informationen, die dazu aufriefen, weniger Eier zu verzehren, da diese viel Cholesterin enthielten. Nach dieser Information entdeckten die Ärzte, dass der Verzehr von Fett zu einem erhöhten Auftreten von Cholesterinproblemen führt. Die logische Schlussfolgerung: Fett muss schlecht für uns sein. Und so wuchs eine ganze Generation mit fettfreien Lebensmitteln auf. Eine ganze Generation wuchs in dem Glauben auf, dass Fett uns fett macht, unsere Arterien verstopft und allgemein krank macht.

Was haben wir also getan? Wir griffen auf Kohlenhydrate zurück, um den Geschmacksverlust von Lebensmitteln auszugleichen, bei denen das Fett entfernt wurde; denn Fett verleiht vielen unserer Lebensmittel ihren köstlichen Geschmack. Wenn man das Fett entfernt, muss der Geschmack künstlich in die Lebensmittel eingebracht werden. Das Endergebnis ist ein Lebensmittel, das mehr Kohlenhydrate, aber weniger Fett enthält. Daher all die wunderbaren Etiketten mit der Aufschrift die Behauptung "fettfrei", verschweigen aber den höheren Kohlenhydratanteil. Eine geringere Fettmenge sollte zu einer schlanken, gesunden Bevölkerung führen. Oder?

Wir hätten nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein können. Wie sich herausstellte, ist Fett ein notwendiger Bestandteil unserer Stoffwechselprozesse. Wir brauchen das Fett, um viele der Vitamine und Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, richtig verwerten zu können. Wann haben wir diese Entdeckung gemacht? Wahrscheinlich etwa dreißig Jahre zu spät für einige Menschen.

Jetzt haben wir eine ganze Generation junger Menschen, die aufgrund ihrer kohlenhydratreichen Ernährung zu einer Nation fettleibiger Erwachsener geworden sind. Niemals zuvor hat eine Nation solche Probleme mit Fettleibigkeit gehabt wie diese Nation. Noch nie haben wir so viel gehabt, um so wenig zu haben. Diese jungen Menschen haben ein geringes Selbstwertgefühl, gewichtsbedingte Gesundheitsprobleme und eine ganze Reihe von emotionalen Problemen, die auf das Problem der Fettleibigkeit zurückzuführen sind. Wie können wir versuchen, ihnen zu helfen, dieses Problem zu lösen?

Nach den vom USDA veröffentlichten Leitfäden variiert der Kalorienbedarf von einer Altersgruppe zur anderen und von einem Geschlecht zum anderen. Wie können Sie also Ihren individuellen Bedarf ermitteln? Sie können ein Tagebuch anlegen, in dem Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr etwa einen Monat lang festhalten. Notieren Sie jeden Tag Ihr Gewicht. Wenn Sie im Laufe dieses Monats nicht zunehmen, nehmen Sie die empfohlene Kalorienmenge zu sich, um Ihr Gewicht zu halten. Nehmen Sie nun diese Kalorienangaben, verwenden Sie die Lebensmittelpyramide und stellen Sie eine Kombination von Lebensmitteln zusammen, mit der Sie die empfohlene Tagesdosis erreichen und die dennoch satt macht und den Gaumen erfreut. Sie haben jetzt einen individuellen Plan für eine gesunde Ernährung. Das ist der sichere Weg, um Ihr Ziel der Gewichtsabnahme zu erreichen. Das Problem ist nicht über Nacht entstanden, und es wird auch nicht über Nacht verschwinden.

## Fitness des Körpers

Körperliche Fitness ist die Fähigkeit, mit den täglichen Belastungen des Lebens umzugehen und sie zu bewältigen, eine gute körperliche und geistige Gesundheit, insbesondere wenn sie durch richtige Ernährung, Bewegung und Gewohnheiten aufrechterhalten wird. Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und ihn so funktionieren zu lassen, wie er es soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiterhin gut vorankommen, ist ein Teil der allgemeinen Fitness.

Fitness bezeichnet den Zustand guter körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit.

Der Körper ist fit, wenn alle körperlichen und geistigen Prozesse auf höchstem Niveau funktionieren. Was ist nötig, um eine vollständige körperliche Fitness zu erreichen? Es erfordert mehr als nur einen Besuch im Fitnessstudio oder einen Spaziergang im Park.

Wenn wir über die Fitness unseres Körpers nachdenken, spielen viele Faktoren eine Rolle. Die tägliche Zufuhr von Nahrung, Vitaminen und Wasser ist ein absolutes Muss und wird am häufigsten bedacht. Aber wie sieht es mit der Konditionierung unseres Körpers aus, um das tägliche Leben zu meistern?

Hat unsere körperliche Betätigung etwas mit der Fitness unseres Körpers zu tun? Auf jeden Fall. Denn der eine Zustand ohne Berücksichtigung des anderen ist kein vollständiges Ganzes. Der Körper umfasst alle unsere körperlichen Prozesse, unseren Geist und unser physisches Wesen als Ganzes. Wenn wir über die Fitness unseres Körpers nachdenken, denken wir meist an unsere körperliche Verfassung in Bezug auf unser Herz-Kreislauf-System und unser Gewicht. Aber unser Körper ist viel mehr als ein Herz und eine gute Figur. Was ist mit all unseren anderen Organen? Sind sie fit? Wie erhalten wir die Fitness der Gesamtheit? Durch tägliche körperliche Betätigung, die dem Körper als Ganzes zugute kommt, durch Ruhepausen und die Wiederherstellung dessen, was unserem Körper im Laufe des Tages entzogen wurde, und durch eine angemessene Versorgung des gesamten Körpers mit den für eine gesunde Funktion notwendigen Nährstoffen.

Wenn wir unsere Ressourcen klug einsetzen und uns über die Dinge informieren, die unser Körper braucht, um im Laufe unseres Lebens fit zu bleiben, ist es nicht schwer, dies zu erreichen. Aber man kann seinen Körper nicht jahrelang missbrauchen und dann auf sofortige Ergebnisse hoffen, wenn man versucht, eine allgemeine Fitness zu erreichen. Er ist nicht über Nacht unfit geworden, und er wird auch nicht so schnell wieder fit werden.

Die richtige Beachtung der körperlichen Bedürfnisse der einzelnen Körperteile führt zur Fitness des Ganzen. Jeder Teil Ihres physischen Körpers ist dazu da, mit einem anderen Teil des Körpers zusammenzuarbeiten. Zwei Hände sind für das optimale Funktionieren der Gliedmaßen notwendig, zwei Füße, zwei Augen usw.

Der physische Körper ist so konzipiert, dass er besser funktioniert als jede bisher erfundene Maschine. Er ist komplexer und leistungsfähiger als jedes Gerät, das wir auf dem Markt haben. Er hält mehr aus, als man glaubt, und funktioniert auch dann noch, wenn die täglichen Anforderungen nicht erfüllt werden, und das mehrere Tage lang. Es ist eine faszinierende Maschine, was Maschinen anbelangt. Aber noch faszinierender ist es, wenn wir uns dafür entscheiden, unseren Körper als den Tempel zu pflegen, der er wirklich ist. Er beherbergt unseren Geist und unsere Seele, und wenn der Körper fit ist, erfüllt er seine Aufgabe mit Bravour.

## **Fitness des Geistes**

Die geistige Fitness bezieht sich auf unsere Fähigkeit, mit den alltäglichen Belastungen des Lebens umzugehen

unser Leben. Oft sind wir mit der Bewältigung des Alltags überfordert, und wenn wir uns nicht genügend Zeit für die Fitness des Geistes oder der Seele nehmen, verlieren wir unsere Fähigkeit, richtig zu funktionieren.

Der Beweis für diese Unfähigkeit liegt heute in Form von Angstattacken vor. Die Anfälle können von extrem leicht bis unglaublich schwer reichen. Was geschieht mit uns, wenn wir Angstattacken erleben? Unser System gerät in eine Art Schockzustand. Ich bezeichne das als eine Art "Seelenschock"; es ist nichts körperlich falsch, was uns krank machen sollte, und es ist nichts geistig falsch, was uns in Panik versetzen sollte; es ist in unserem Geist, dass wir die Kontrolle verloren haben.

Dieser Kontrollverlust kann vorübergehend sein, aber auch jahrelang andauern. Der lähmendste Teil des Prozesses ist die Unfähigkeit, selbst in den gewöhnlichsten Routinen zu funktionieren. Kurze Fahrten zum Lebensmittelgeschäft werden durch die Panik, die sie in der Person auslösen, unmöglich.

Ich habe diese Panikattacken selbst für kurze Zeit erlebt und kann bestätigen, dass sie Realität sind. Es ist ein beängstigendes Ereignis, das die Panik nur noch verschlimmert. Der Betroffene hat das Gefühl, die Kontrolle über sein Leben verloren zu haben. Sie können Termine nicht einhalten; sie sind nicht in der Lage, ihre Familie zu versorgen, es gibt eine Vielzahl von Gründen, die uns an den Ort des Kontrollverlusts bringen.

Ich glaube, dass das hektische Tempo des Lebens in diesem 21<sup>st</sup> Jahrhundert nur dazu dient, unserem Geist, unserer Seele, unserer inneren Stimme eine Chance zu geben, gehört zu werden. Wir übertönen jede Gelegenheit, im Laufe unseres Tages mit uns selbst in Kontakt zu treten, weil wir alles planen, alles multi-tasken, und uns keine Zeit für ein Gespräch mit uns selbst lassen. Es ist unmöglich, auf seine inneren Bedürfnisse zu hören, wenn man gerade telefoniert, Radio hört oder mit seinen Kindern beschäftigt ist.

Dieses Zeitalter hat uns zwar jede Möglichkeit genommen, unsere spirituellen Bedürfnisse zu befriedigen, aber es hat auch mehr Möglichkeiten für geplante Auszeiten geschaffen. Es gibt Audio- und Videokurse und sogar Massageseminare, die uns die Möglichkeit bieten, zu entschleunigen und mit unserem inneren Selbst in Kontakt zu treten. Nie zuvor gab es so viele Möglichkeiten, uns zu helfen, uns selbst zu helfen. Was ist das Problem? Das größte Hindernis ist unser Mangel an Disziplin und Hingabe für unsere eigene Gesundheit und unser Wohlbefinden. Im Zeitalter der übermenschlichen Leistungen vergessen wir oft, dass der einzige Weg, den übermenschlichen Menschen zu erhalten, darin besteht, ihn und alle Aspekte seiner Person gesund zu erhalten.

Fitness entsteht durch konzentrierte Anstrengung, Disziplin und Hingabe an unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Die Fitness unseres Geistes oder unserer Seele wirkt sich auf alle anderen Teile unserer Person aus, was sich in Panikattacken, mentalen Zusammenbrüchen und der Unfähigkeit, mit der Situation fertig zu werden, zeigt. Die Notwendigkeit, uns um unsere Fitness zu kümmern, sollte auf unserer täglichen "To-do-Liste" stehen, damit wir genügend Zeit für uns selbst einplanen!

## **Fitness des Geistes**

Meditation, eine Übung, die jedem empfohlen wird, besonders aber denjenigen unter uns, die einen hektischen, stressigen Lebensstil führen, ist definiert als eine Beschäftigung mit Kontemplation, insbesondere spiritueller oder andächtiger Natur. Es ist erwiesen, dass



Meditation Stress abbaut und die allgemeine Gesundheit fördert, indem wir einfach über unseren Tag nachdenken und das Glück in uns selbst finden. Diese und andere Geistesübungen helfen uns, unseren Geist fit zu halten und zu Höchstleistungen zu bringen.

Unsere Spiritualität und unsere Meditationspraxis sind die Werkzeuge, die uns zur Verfügung stehen, um unseren Geist genauso fit zu halten wie unseren Körper. Der Geist ist eine komplizierte und vielseitige Maschine, aber er kann

wird überfordert und kann nicht mehr richtig funktionieren, wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, sie zu pflegen.

Unser Geist arbeitet auf verschiedenen Ebenen, die als Gehirnwellen bezeichnet werden. Während wir die verschiedenen Phasen unseres Tages durchlaufen, treten wir in verschiedene Phasen der Gehirnwellenaktivität ein. Das Gehirn nutzt dieses Instrument, um uns Zeit zu geben, uns auszuruhen und all die Dinge zu bewältigen, die uns beschäftigen.

Informationen, die wir erhalten haben, als eine Art "Gedächtnisstütze" für den Tag.

Wenn wir diesen Prozessen nicht genügend Zeit einräumen oder uns einfach nicht ausreichend ausruhen, kann unser Geist seinen Zustand nicht aufrechterhalten, so wie unser Körper nicht in der Lage ist, sich fit zu halten, wenn er keine Gelegenheit zum Ausruhen und Regenerieren hat.

Moderne Alternativmedizin und ganzheitliche Heiler glauben an die Kraft der Energie, die durch unseren Körper fließt; diese Energie strahlt auch von unserem Geist aus. Es wird angenommen, dass sie das Haupttransportmittel für das Nervensystem unseres Körpers ist, um die Kommunikation durchzuführen.

Atemtechniken, Musik, Aromen und Kerzenthérapie sind Möglichkeiten, den Tag Revue passieren zu lassen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen für weitere Aufgaben. Aber halten uns diese Methoden auch geistig fit? Ja, aber sie funktionieren nicht allein. Die Aufnahme neuer Informationen, neue Lernmöglichkeiten und kreatives Spielen geben unserem Geist den Anreiz, den er braucht, um fit und funktionsfähig zu bleiben.

Viele altersbedingte psychische Störungen treten auf, weil wir uns nicht die Zeit genommen haben, unseren Geist jung zu halten und uns mit neuem Lernen zu beschäftigen. Das Lernen neuer Dinge zwingt unseren Geist, neue Nervenbahnen zu bilden. Wir brauchen diese neuronalen Bahnen für die Übertragung von Informationen vom Körper zum Geist oder mit unserer Fähigkeit, neue Erinnerungen zu bilden. Wenn wir den Geist nicht trainieren, verlieren wir die Fitness.

Wir müssen im Laufe unserer täglichen Routine daran denken, uns Zeit zu nehmen, um die geistige Fitness zu erhalten, so wie wir uns um die körperliche Fitness bemühen. Das Schöne an dem ganzen Prozess ist, dass wir bei der Bewältigung dieser Aufgaben oft die Gelegenheiten zur Erhaltung und Pflege untereinander austauschen können. Wir können bei unserem zwanzigminütigen Spaziergang dazu beitragen, unseren Geist zu beruhigen. Oder wir haben die Möglichkeit, unsere Muskeln zu stärken, während wir meditieren.

Oft reicht schon die Gelegenheit, Musik zu hören, um unserem Geist die Möglichkeit zu geben, sich zu entspannen und neu zu formieren. Es sind nicht immer die förmlichsten Anlässe, bei denen wir eine Gelegenheit finden, nachzudenken und auf unsere innere Stimme zu hören. Es kann mitten am Tag sein, wenn der Wind durch die Haare weht und das Radio wirklich laut aufgedreht ist!

## **Sind Sie fit?**

Fitness bezieht sich auf die Fähigkeit des Körpers, mit Kraft und Wachsamkeit zu funktionieren. Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und so zu funktionieren, wie er es tun soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiterhin gut vorankommen. Aber wissen wir, ob wir wirklich fit sind? Wie können wir das feststellen?

Als Erstes sollten Sie sich Ihre Bewegungsgewohnheiten ansehen, falls es welche gibt. Wenn es keine ÜbungsrouTinen zu untersuchen gibt, gibt es keine Fitness. Jeder Mensch, ganz

gleich welchen Alters, profitiert von Bewegung. Es hält unseren Körper fit, unsere geistige Schärfe arbeitet auf Hochtouren, und dank des körperlichen Aspekts wird unser Herz-Kreislauf-System gestärkt, zusätzliche Kalorien werden verbrannt, und die Zellen erhalten mehr Sauerstoff!

Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als Ihr Körper braucht? Nehmen Sie zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe zu sich, um sicherzustellen, dass Sie die empfohlene Tagesdosis zu sich nehmen? Wenn

Wenn Sie nicht die grundlegendsten Anstrengungen unternehmen, um Ihre Ernährungsbedürfnisse zu befriedigen, sind Sie kein fitter Mensch. Sie sehen vielleicht nicht krank aus, Sie haben vielleicht keine erkennbaren Krankheitssymptome, aber Sie sind nicht der fitte und durchtrainierte Mensch, der Sie sein könnten.

Wie sieht es mit dem Stressniveau in Ihrem Leben aus? Arbeiten Sie in einem Umfeld mit hohem Stressniveau? Ist Ihr Privatleben eine Quelle des Trostes oder erhöht es Ihr Stressniveau? Beschäftigen Sie sich mit irgendeiner Form von stressabbauender Aktivität? Stress ist die Hauptursache für Herzinfarkte und Schlaganfälle, da er die Auswirkungen der eigentlichen Schuldigen beschleunigt. Für die meisten Erwachsenen ist Stress heute im Grunde eine Situation, die außer Kontrolle geraten ist. Wir verplanen jeden Moment unserer Freizeit und lassen uns keine Zeit für ruhige Überlegungen oder für unerwartete Notfälle im Leben.

Um fit zu sein, müssen wir mehr als nur unser Trainingsprogramm überprüfen. Die reine Definition von Fitness bezieht sich auf die Fähigkeit des Körpers, körperliche Belastungen zu bewältigen. Dazu gehört, dass wir unseren Alltag bewältigen, dass wir vom Anfang bis zum Ende des Tages durchhalten, ohne völlig erschöpft zu sein. Um wirklich fit zu sein, müssen wir Mittel und Wege finden, um aufgestauten Stress loszuwerden, der sich auf unsere Muskeln, unseren Muskeltonus und unsere Körperzusammensetzung auswirkt. Massagen sind das beste Mittel, um unseren Körper von dem Stress zu befreien, der sich selbst bei sportlicher Betätigung aufbaut und unsere allgemeine Fitness beeinträchtigt.

Übungen, die den ganzen Körper beanspruchen, sind am besten geeignet, um Ihre Fitness zu erhalten und zu verbessern. Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Radfahren und sehr zügiges Gehen sind einige der beliebtesten Übungen, die den gesamten Körper beanspruchen.

Es gibt so viele Anlässe, innezuhalten und unsere Bemühungen um die Erhaltung einer optimalen Gesundheit in Frage zu stellen, dass wir uns meist nicht einmal die Zeit nehmen, mit der Untersuchung zu beginnen. Es ist jedoch für unsere allgemeine Gesundheit, die Qualität und Quantität unseres Lebens von Vorteil, wenn wir alle Anstrengungen unternehmen, um fit und gesund zu sein.

## **Wo Sie wohnen, beeinflusst Ihre Fitness**

Im Laufe Ihrer Kindheit haben Sie überall dort gelebt, wo Ihre Eltern es wollten. Sie haben nicht darüber nachgedacht, welche gesundheitlichen Auswirkungen der von Ihren Eltern gewählte Ort hat und ob er für Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit förderlich ist.

Wahrscheinlich haben auch Ihre Eltern nicht viel darüber nachgedacht. Erst in jüngster Zeit hat man sich Gedanken darüber gemacht, dass der Wohnort einen Einfluss auf das Fitnessniveau hat. Aber das tut es, und es ist eine Information, die sicher viele kommende Generationen beeinflussen wird.

Wie also werden diese Informationen zusammengestellt, und was können wir daraus lernen? Die Informationen werden auf der Grundlage statistischer Daten aus Bereichen wie Smogbelastung, Verschmutzungsgrad, Wasserqualität, staatliche Fitnessanreize und verfügbare Freizeit- und Fitnessanlagen zusammengestellt.

In der Regel stellt eine der großen Zeitschriften in den Vereinigten Staaten all diese statistischen Daten zusammen und veröffentlicht einen Artikel als Freizeitführer für

gesunde Städte.

Was lernen wir aus all diesen veröffentlichten Informationen? Dass unser Wohnort tatsächlich Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat, und dass wir manchmal nur sehr wenig daran ändern können. Es sei denn, Sie wollen umziehen.

Der größte Einfluss auf unsere Gesundheit und Fitness hat oft die Umweltverschmutzung, mit der wir täglich leben müssen. Wie nehmen wir die Schadstoffe in unserer äußeren Umgebung auf? Der häufigste Weg ist die Luft, die wir atmen. Es ist nicht die

Das ist jedoch nicht der einzige Weg. Das Wasser, das wir trinken, die Häuser, in denen wir leben, und die Autos, die wir fahren - sie alle haben das Potenzial für ungesunde Verunreinigungen.

Früher war unser Arbeitsumfeld mitverantwortlich für die Schadstoffe, denen wir ausgesetzt waren, doch dank strengerer Umweltschutzvorschriften sind die meisten dieser Gefahren heute ausgerottet.

Abgesehen von der Schadstoffbelastung haben auch die Verfügbarkeit von Gesundheitseinrichtungen, die Höhe der staatlichen Unterstützung für Gesundheit und Fitness sowie die Verfügbarkeit medizinischer Fakultäten einen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden in Bezug auf den Standort. Wenn Sie in einem ländlichen Gebiet leben, das keinen direkten Zugang zu Gesundheitseinrichtungen hat und in dem es keine medizinischen Einrichtungen gibt, wird Ihr Fitness- und Gesundheitsniveau nicht mit dem einer Person vergleichbar sein, die in einem dichter besiedelten Gebiet lebt, das diese Dinge bieten kann. Der Nachteil eines stärker besiedelten Gebiets ist natürlich die größere Gefahr der Luftverschmutzung.

Einige Gegenden dieses Landes sind für die Fitness geradezu prädestiniert. Orte, an denen die Luft noch frei von Schadstoffen ist, an denen es Wander-, Rad- und Spazierwege gibt und an denen es zahlreiche medizinische und Fitnesseinrichtungen gibt. Das Problem mit den meisten dieser Orte ist jedoch, dass sie hauptsächlich der Erholung dienen, nicht der Produktion oder anderen Industrien, und dass es nicht so viele Arbeitsplätze gibt.

Was können Sie in Bezug auf Ihre eigene Fitness tun, je nachdem, wo Sie leben? Machen Sie das Beste daraus, wo Sie sind. Informieren Sie sich über die größten Fitnessprobleme in Ihrer Gegend und tun Sie, was Sie können, um diese zu Ihrem eigenen Vorteil zu korrigieren.

## **Fitnessstudios: Eine Untersuchung**

Heutzutage sind viele Amerikaner von ihrer Gesundheit besessen, und doch sind wir eine Nation von fettleibigen Menschen. Die Fettleibigkeit hat in diesem Land epidemische Ausmaße erreicht, und wir haben mehr Möglichkeiten als je zuvor in der Geschichte, unser Gewicht zu kontrollieren. Wo liegt das Problem? Warum haben wir immer noch Gesundheitsprobleme, wenn wir so viele Gesundheitseinrichtungen zur Verfügung haben?

Es gibt Einrichtungen für junge und alte Menschen, für Männer und Frauen. Es gibt 24-Stunden-Einrichtungen, Einrichtungen, die Tagesbetreuung, individuelle Programme, Jugendprogramme, organisierte Kurse und Fitnessbewertungen anbieten.

Man könnte meinen, dass die Amerikaner bei all diesen Möglichkeiten keine Probleme haben, ihr Gewicht, ihre Gesundheit oder ihr allgemeines Wohlbefinden zu kontrollieren. Viele Fitnessstudios bieten neuen Kunden die Möglichkeit, eine erste Einschätzung, personalisierte Trainingspläne und fortlaufende Beratungsdienste kostenlos mit ihrer Mitgliedschaft zu erhalten.

Wenn Sie eine Mutter mit kleinen Kindern sind, bieten viele Fitnessstudios integrierte Kinderbetreuungseinrichtungen an. So können Sie in aller Ruhe trainieren, während Ihre Kinder in einer beaufsichtigten und sicheren Umgebung spielen. Wenn es Ihnen unangenehm ist, in gemischter Gesellschaft zu trainieren, gibt es Fitnessstudios, die Trainingszeiten nur für Männer oder nur für Frauen anbieten.

Wenn nicht zu bestimmten Zeiten, haben sie oft getrennte Einrichtungen.

Wie sieht es mit Pilates, Aerobic und anderen Formen organisierter und angeleiteter Kräftigung und Herz-Kreislauf-Gesundheit aus? Die meisten Fitnessstudios bieten auch das an. Wenn Sie einem Fitnessstudio oder -zentrum beitreten, erhalten Sie in der Regel einen Stundenplan mit den angebotenen Kursen und den Unterrichtszeiten. Einmal im Monat erhalten Sie dann einen Newsletter und einen Kalender mit aktuellen Informationen über Änderungen in

der Einrichtung, Kursangebote und andere interessante Punkte.

Es gibt einfach keinen Grund, warum jemand nicht ein Fitnessstudio finden könnte, das seinen Bedürfnissen entspricht, und Teil der Gesundheitsbewegung werden könnte. Auch die Kosten sind in der Regel kein Problem.

Heutzutage bieten viele Unternehmen ihren Mitarbeitern kostenlose Mitgliedschaften an, um medizinische Kosten und krankheits- und verletzungsbedingte Ausfallzeiten zu reduzieren. Im Durchschnitt kostet ein gesunder Mitarbeiter einen Arbeitgeber jedes Jahr 1000 Dollar weniger als ein Mitarbeiter, der nicht an Gesundheits- und Vorsorgemaßnahmen teilnimmt.

Fitnessprogramme. Dabei sind nur die medizinischen Kosten berücksichtigt. Was ist mit Produktivitätsverlusten aufgrund von Krankheit oder Verletzung?

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Unternehmen einen solchen Plan nicht anbietet, sollten sich die monatlichen Ausgaben für eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio durch die Verbesserung Ihrer Gesundheit mehr als bezahlt machen. Ihre Arztrechnungen und der Bedarf an rezeptfreien Medikamenten sollten sinken, weil Ihr Körper besser in der Lage ist, Keime und Bakterien abzuwehren.

Fitnesszentren und Fitnessstudios im ganzen Land öffnen jeden Tag, um Menschen aus allen Gesellschaftsschichten eine bessere Chance auf Gesundheit zu bieten; um jedem die Möglichkeit zu geben, auf ein allgemeines Wohlbefinden und einen fitten und konditionierten Körper hinzuarbeiten. Es liegt an jedem Einzelnen, diese Chance zu nutzen.

## **Wirkt sich Ihr Einkommen auf Ihre Gesundheit aus?**

Die Höhe unseres Einkommens wirkt sich direkt auf unsere Gesundheit aus. Wussten Sie das? Wie viel Geld Sie verdienen, bestimmt mit, wie gesund Sie sind. Das ergibt nicht wirklich Sinn, wenn man nicht das große Ganze betrachtet. Im Großen und Ganzen sieht es jedoch so aus: Sie sind gebildet, haben einen Abschluss und sind während Ihrer Studienzeit einer Fülle von Informationen ausgesetzt. Sie haben mit Gesundheitskursen, Sportlern und allen möglichen Fachleuten zu tun, die bereits wissen, wie wichtig die Gesundheit in Ihrem Leben ist.

Sie schließen Ihr Studium ab, verfügen über ein gutes Einkommen und haben die Möglichkeit, Zeitschriften zu kaufen, natürlich für Gesundheit und Fitness. Können Sie nun erkennen, wie sich Ihr Bildungs- und Intelligenzniveau auf Ihre Gesundheit auswirkt? Dies ist eine Verallgemeinerung, die sich immer wieder bewährt hat. Sie brauchen nur Ihre entwickelten Länder mit den unterentwickelten Ländern der Dritten Welt zu vergleichen. Lebensstandard und Gesundheit stehen in einem direkten Zusammenhang. Abgesehen von der Entwicklung der Intelligenz spielen unser Bildungsstand und unser Einkommen eine enorme Rolle für unsere Fähigkeit, uns über die gesundheitlichen Möglichkeiten, die wir wahrnehmen sollten, zu informieren. Erschwingliche Fitnessstudios sind eines der angenehmeren Privilegien eines höheren Einkommens. Die meisten Fitnessstudios bieten ihren Kunden individuelle Gewichts- und Trainingsprogramme an, die die Gesundheit fördern. die Gesundheit des Kunden.

Ein höheres Einkommen ermöglicht uns den Zugang zu Fitnessstudios, bessere Auswahlmöglichkeiten bei der Ernährung und eine bessere medizinische Versorgung.

Im letzten Abschnitt des vorangegangenen Satzes findet sich ein echter Vorteil eines höheren Einkommens, der in direktem Zusammenhang mit unserer Gesundheit steht. Ein höheres Bildungs- und Einkommensniveau hat fast immer Zugang zu einer besseren medizinischen Versorgung. Die Verfügbarkeit einer besseren Versorgung, sei es durch eine bessere vom Unternehmen bezahlte Versicherung, das Leben in einer Großstadt im Vergleich zu einer ländlichen Gegend oder einfach die Möglichkeit, sich einen spezialisierten Arzt zu leisten, wenn die Situation es erfordert.

In den meisten Fällen leben einkommensstärkere Familien in dichter besiedelten Gebieten und haben Zugang zu besseren Ärzten und größeren medizinischen Einrichtungen. Oft haben ihre Arbeitgeber Krankenschwestern oder Ärzte, die in Notfällen zur Verfügung stehen, wenn nicht sogar fest angestellt sind.

Wenn die oben angeführten Beweise nicht ausreichen, um Ihre Neugier zu befriedigen, welche Rolle das Einkommen für unsere Gesundheit spielt, nehmen Sie sich die Zeit, die US-Volkszählung zu besuchen. Diese Informationen sind über das Internet zugänglich. Dort finden Sie alle Arten von Statistiken, vom durchschnittlichen Einkommen in bestimmten Gebieten der Vereinigten Staaten bis hin zum Bildungsniveau in denselben Orten. Auch Informationen über



den Haushalt sind verfügbar. Prüfen Sie selbst. In vielen Gegenden des Landes lässt sich ein direkter Zusammenhang zwischen dem Einkommensniveau und den Gesundheitsstatistiken für die jeweilige Region feststellen.

Es ist in der Tat traurig, dass viele der Menschen, die es am nötigsten haben, nicht in der Lage sind, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Die Sozialmedizin wurde als mögliche Lösung für einige unserer Gesundheitsprobleme untersucht, aber wenn man sie im Detail untersucht, verbessert die Sozialmedizin das Gesundheitsniveau der Bevölkerung nicht wirklich, sondern macht die medizinische Versorgung nur kostenlos und im Allgemeinen von geringerer Qualität.

## Welche Rolle spielt unsere Intelligenz für unsere Gesundheit?

Dies ist eine doppelseitige Medaille. Beeinflusst die Gesundheit die Intelligenz? Ja. Beeinflusst die Intelligenz die Gesundheit? Ja. Dies ist eine dieser wunderbaren Situationen, in denen Ursache und Wirkung in beide Richtungen wirken. Was in einem Bereich geschieht, wirkt sich im Allgemeinen auch auf den anderen aus.

Es ist eine bekannte und erwiesene Tatsache, dass sich die Ernährungs- und Gesundheitsgewohnheiten, die wir als Kinder anwenden, direkt auf unseren Entwicklungsstand auswirken. Dies gilt auch für das Gehirn. Eiweiß, eines der wichtigsten wichtige Grundbausteine des Lebens, wirkt direkt auf die Entwicklung des Gehirns ein. Kein Eiweiß, keine richtige Entwicklung.

Nun, es braucht nicht viel Intuition, um zu erkennen, dass ein gesundheitsbewusstes Individuum nicht funktioniert, wenn das Gehirn sich nicht optimal entwickelt. Im Allgemeinen entwickeln sich die Menschen nicht zu produktiven, wohlhabenden Bürgern, und schon gar nicht zu gesunden, produktiven, wohlhabenden Bürgern.

Abgesehen von der Entwicklung der Intelligenz spielt unser Bildungs- und Intelligenzniveau eine enorme Rolle für unsere Fähigkeit, uns über die gesundheitlichen Möglichkeiten, die wir wahrnehmen sollten, zu informieren. Bei den Generationen vor dem 20.<sup>th</sup> Jahrhundert verbrauchte der körperliche Energieaufwand alles, was man zuvor an Nahrungsmitteln zugeführt hatte. Körperliche Arbeit und ein echter Mangel an Nahrungsergänzungsmitteln hielten den Körper in ständigem Nahrungsbedarf. Das ist eine vergangene Zeit.

Heute, mit dem Aufkommen des Computers, ist körperliche Betätigung nicht mehr Teil der Arbeitsgleichung. Dank des Booms auf dem Vitaminmarkt mangelt es uns nicht mehr an Vitaminen und Mineralien.

Heute müssen wir bestimmen, wie viel Nahrung wir brauchen, wie viel körperliche Bewegung wir brauchen und wie wir diese Ziele am besten erreichen können. Der Kalorienbedarf, der Nährstoffbedarf, der körperliche Bedarf und die Aufklärung über diese Bedürfnisse sind Informationen, die wir alle verstehen sollten, zumindest in Bezug auf unser individuelles Selbst.

Die Höhe unseres Einkommens wirkt sich direkt auf unsere Gesundheit aus. Wussten Sie das? Wie viel Geld Sie verdienen, bestimmt mit, wie gesund Sie sind. Das ergibt nicht wirklich Sinn, wenn man nicht das große Ganze betrachtet. Im Großen und Ganzen sieht es jedoch so aus: Sie sind gebildet, haben einen Abschluss und sind während Ihrer Studienzeit einer Fülle von Informationen ausgesetzt. Sie haben mit Gesundheitskursen, Sportlern und allen möglichen Fachleuten zu tun, die bereits wissen, wie wichtig die Gesundheit in Ihrem Leben ist.

Sie schließen Ihr Studium ab, verfügen über ein gutes Einkommen und haben die Möglichkeit, Zeitschriften zu kaufen, natürlich für Gesundheit und Fitness. Können Sie nun erkennen, wie sich Ihr Bildungs- und Intelligenzniveau auf Ihre Gesundheit auswirkt? Dies ist eine Verallgemeinerung, die sich immer wieder bewährt hat. Sie brauchen nur Ihre entwickelten Länder mit den unterentwickelten Ländern der Dritten Welt zu vergleichen. Lebensstandard und Gesundheit sind direkt miteinander verbunden.

Wenn die oben dargelegten Beweise nicht ausreichen, um Ihre Neugier zu befriedigen, welche Rolle die Intelligenz für unsere Gesundheit spielt, nehmen Sie sich die Zeit, die US-Volkszählung zu besuchen. Diese Informationen sind über das Internet zugänglich. Dort finden Sie alle Arten von Statistiken, vom durchschnittlichen Einkommen in bestimmten Gebieten der Vereinigten Staaten bis hin zum Bildungsniveau in denselben Orten. Auch Informationen über den Haushalt sind verfügbar. Prüfen Sie selbst. In vielen Gegenden des Landes lässt sich ein direkter Zusammenhang zwischen dem Einkommensniveau und den Gesundheitsstatistiken für das jeweilige Gebiet feststellen.

## **Welche Rolle spielt die Ernährung für unsere Gesundheit?**

Ernährung bedeutet für unser tägliches Leben, dass wir das zu uns nehmen, was wir brauchen, um unseren Körper gesund zu erhalten. Ernährung ist zu einem wichtigen Begriff geworden, da das USDA unseren täglichen Nahrungsmittelbedarf festlegt und die FDA bestimmt, was für uns gefährlich ist und was nicht.

Wie sieht es mit den Ernährungsgewohnheiten aus? Was ist mit Vitaminen? Welche Rolle spielt unsere tägliche Aufnahme für unsere Gesundheit? Mehr, als Sie glauben oder verstehen können. Die Fähigkeit des Körpers, auch unter allen anderen als idealen Bedingungen gesund zu bleiben, ist eine direkte Folge der täglich aufgenommenen Nahrung. Die Fähigkeit des Geistes, gesund zu bleiben, ist wiederum ein direktes Ergebnis unserer Ernährungsaufnahme. Zum Beispiel entwickelt sich das menschliche Gehirn nicht gut ohne die notwendige Zufuhr von Eiweiß in unserer täglichen Ernährung. Kein Eiweiß, keine Intelligenz.

Der Begriff Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und so zu funktionieren, wie er es soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiter gedeihen können.

Wie stellen wir fest, dass wir den wesentlichen Nährstoffbedarf decken? Dieses Wissen erhalten wir, indem wir uns über unsere individuellen Bedürfnisse und die Bedürfnisse unserer Familie informieren und dieses Wissen dann auf die Lebensmittel anwenden, die wir kaufen, die wir zubereiten und die unsere Familie verzehrt.

Gesundheit wird als Wissenschaft gelehrt und befasst sich mit Fragen der persönlichen Hygiene, Krankheiten und dem breiten Spektrum der Gesundheit, wie es für die breite Masse gilt. Wie wir über unsere Ernährungsgewohnheiten eine optimale Gesundheit erreichen können, wird nicht behandelt. Es ist schon komisch, dass wir den wichtigsten, grundlegenden Baustein für eine gute Gesundheit auslassen: unseren Nährstoff- und Kalorienverbrauch in unserer Nahrung. Ich persönlich bin der Meinung, dass wir den Bereich der Ernährung und der körperlichen Betätigung miteinander verbinden sollten, um jedem Menschen, der das Schulsystem betritt, ein persönliches Wissen über die Bedürfnisse seines Körpers in Bezug auf Kalorien und Ernährung zu vermitteln, damit er seine Ausbildung mit geistigen und körperlichen Kompetenzen sowie mit analytischen und mathematischen Fähigkeiten abschließt.

Ernährung ist ein Konzept, das für unseren Bildungsprozess ebenso wichtig sein sollte wie unsere Fähigkeit zu zählen. Die Fähigkeit, unseren Nährstoffbedarf zu erkennen, die Lebensmittel zu finden, die wir brauchen, um diesen Bedarf zu decken, und zwischen gesundem Lebensmittelkonsum und "ungesunden" Essgewohnheiten zu unterscheiden, ist keine Option. Nicht für ein gesundes, glückliches, langes und hochwertiges Leben.

Was wir auf unserem täglichen Lebensweg aufnehmen sollten, ist ein Weg, eine gute Ernährung in unseren Lebensstil einzubauen. Im Allgemeinen gibt es genauso viel Raum für Gutes wie für Schlechtes, nur dass schlechte Ernährungsgewohnheiten mehr Anziehungskraft haben.

Für schlechte Ernährung wird mehr Werbung gemacht als für gesunde Ernährung, und sie ist oft besser sichtbar. Das heißt aber nicht, dass sie einfacher, bequemer oder billiger ist. Gewohnheiten brauchen im Allgemeinen etwa zwei Wochen, um vom bewussten Handeln ins Unbewusste überzugehen. Zwei Wochen sind nicht lang, es ist überhaupt nicht lang für Entscheidungen, die Sie für den Rest Ihres Lebens beeinflussen werden. Es ist auch nicht viel Zeit für die potenzielle Belohnung, die sich daraus ergibt, dass Sie Ihren Kindern ein Beispiel geben, dem sie folgen können und auf das Sie stolz sein können, wenn sie ihm folgen. Sie bringen ihnen täglich die guten Gewohnheiten bei, die sie entwickeln sollen, und dann demonstrieren Sie ihnen eine schlechte Gewohnheit bei der Wahl ihrer Ernährung. Kommt, Mama und Papa, lasst uns praktizieren, was wir predigen.

## **Gibt es Gesundheit ohne Wasser?**

Unser Körper besteht zu 98 % aus Wasser, und ohne diese lebensspendende Flüssigkeit würden wir beide nicht überleben. Der menschliche Körper kann bis zu 3 Wochen allein mit Wasser überleben. Wenn Sie versuchen, ohne Wasser zu überleben, schaffen Sie es vielleicht 4 bis

5 Tage. Es ist eine wirklich erstaunliche und gesundheitsfördernde Flüssigkeit, und es ist einfach nur Wasser!

Was haben wir wirklich vom Wasser, das unser Körper braucht und ohne das er nicht leben kann? Das Wichtigste ist der Nutzen der Flüssigkeit des Wassers und was es für unseren Körper tut. Alle unsere Körperfunktionen sind darauf angewiesen, dass die Zellen in unserem Blutkreislauf mit den Nährstoffen und Mineralien versorgt werden, die sie für die Ausübung dieser lebenswichtigen Funktionen benötigen. Wie erreichen unsere Zellen dieses Ziel? Sie nehmen die Vitamine, Mineralien und Nährstoffe auf, die wir bei der Verdauung zu uns nehmen. Sie nehmen aber auch Wasser oder Flüssigkeiten auf, die durch direkte Wasseraufnahme oder durch den Verdauungsprozess entstehen, aber in jedem Fall muss Wasser Teil der Formel sein. Da die Zellen auch aus

Da unser Körper hauptsächlich aus Wasser oder Flüssigkeit besteht, müssen wir viel Wasser zu uns nehmen und sicherstellen, dass wir täglich mindestens 64 Unzen zu uns nehmen.

Fragen Sie einen beliebigen Gesundheits- und Fitnesstrainer, und er wird Ihnen sagen, dass Sie während des Trainings viel Wasser zu sich nehmen müssen, dass Gewichtheben und körperliche Aktivität die Aufnahme von Wasser oder einer Art Sportgetränk erfordern. Die meisten Ausbilder empfehlen einfaches Wasser.

Warum müssen wir unseren Körper so hydratisiert halten? Damit der Stoffwechsel und die Muskelverbrennung

Wenn das passiert, muss es viel Wasser und viel Sauerstoff geben. Oh, Moment mal, es gibt noch einen weiteren Vorteil von Wasser. Es enthält Sauerstoff, eine Substanz, von der unser Körper nicht genug bekommen kann. Wasser hilft auch dabei, die Laktosesäure auszuspülen, die sich in unseren Muskeln ansammelt, wenn wir trainieren oder sie übermäßig beanspruchen. Die Laktosesäure kann sich ansammeln und Muskelkater, Steifheit und Muskelschmerzen verursachen.

Wenn man sich also die Vorteile von Wasser vor Augen führt und versucht, Gesundheit und Fitness zu erhalten, kann man die Tatsache nicht ignorieren, dass Wasser ein Teil der täglichen Zufuhr sein muss. Aber wie viel Wasser brauchen wir, um unseren Körper ausreichend zu versorgen und unsere Stoffwechselprozesse anzukurbeln? Die am häufigsten empfohlene Menge sind 8 Gläser mit je acht Unzen pro Tag.

Ich persönlich bin der Meinung, dass die Menge eher bei 10 Gläsern à 8 Unzen pro Tag liegen sollte.

Welche anderen Vorteile kann Wasser noch bieten, abgesehen von den offensichtlichen, dass es unseren Körper mit Flüssigkeit versorgt? Wasser hilft, unsere Haut gesund und strahlend zu halten. Es trägt zur Verringerung der Faltenbildung bei und unterstützt unsere Fähigkeit, Fett, Giftstoffe und andere unerwünschte oder fremde Substanzen aus unserem Körper auszuspülen. Die Durchspülung unseres Darms mit reichlich Wasser ermöglicht es uns, stabile und sichere Mengen an Hefepilzen und Bakterien zu erhalten. Viel Wasser sorgt dafür, dass unsere Denkprozesse und unsere Gehirnfunktion optimal funktionieren, und beugt Kopfschmerzen vor, die durch unzureichende Flüssigkeitszufuhr verursacht werden.

Es ist schon erstaunlich, was ein kleines Glas Wasser bewirken kann!

## **Vitamine: Sein oder nicht sein?**

Ernährung bedeutet für unser tägliches Leben, dass wir das zu uns nehmen, was wir brauchen, um unseren Körper gesund zu erhalten. Ernährung ist zu einem wichtigen Begriff geworden, da das USDA unseren täglichen Nahrungsmittelbedarf festlegt und die FDA bestimmt, was für uns gefährlich ist und was nicht.

Aber was ist unsere Verantwortung in Sachen Ernährung? Verstehen wir, was unsere Ernährungsbedürfnisse sind, wie wir diese Bedürfnisse erfüllen und wie wir nach echten

Nährwert in unseren Lebensmitteln? Ich bin mir nicht sicher, ob das Thema Ernährung als solches erfolgreich behandelt wurde. Wir hören von Ernährung im Zusammenhang mit unserer Vitaminzufuhr, mit angereichertem Getreide und Milch und in dem Kontext, dass wir einen "Nährwert" für unsere Lebensmittelauswahl benötigen. Aber wir halten nicht oft inne, um darüber nachzudenken, was wir an Nahrungsergänzungsmitteln wirklich brauchen.

Vitamine und Mineralien sind heute leichter erhältlich als je zuvor, und wir sind immer noch nicht besser als vor vierzig Jahren in der Lage festzustellen, was wir einnehmen müssen. Nur weil wir die neueste Werbung für ein bestimmtes Vitamin sehen und feststellen, dass die Mangelsymptome auf uns zutreffen, müssen wir nicht gleich losstürmen und das Produkt kaufen. Die Mangelsymptome sind bei vielen Vitaminen und Mineralien gleich oder Überschneidungen. Was wir brauchen, ist eine Möglichkeit, auf individueller Basis festzustellen,

woran es unserem Körper mangelt, und dann eine vorgeschlagene Ernährungslösung zu planen.

Der völlige Mangel an Einigkeit zwischen unserer Medizin und der Pflanzenheilkunde (zu der Vitamine und Mineralien gehören) ist eine Schande in einem so zukunftsorientierten Land wie den Vereinigten Staaten. Aber das ist auch der Punkt, an dem wir es versäumen, unseren Bürgern die Mittel an die Hand zu geben, die sie brauchen, um bessere, fundierte Entscheidungen zu treffen. Die Medizin hat lange Zeit jeden Kontakt von Patienten mit Kräuterkundigen, Vitaminen und Mineralien oder anderen vorgeschlagenen Gesundheitshilfen, die nicht direkt mit der Medizin zu tun haben, abgelehnt.

Dank dieser Einstellung, die bei den meisten Ärzten vorherrscht, haben wir große Chancen verpasst, die Gesundheit einer ganzen Generation zu fördern. Wenn Sie einen Querschnitt der Bevölkerung nehmen würden

Wenn man die Bevölkerung auf eine ausreichende Versorgung mit den am häufigsten verwendeten und angereicherten Vitaminen und Mineralstoffen hin untersucht, wird man wahrscheinlich feststellen, dass bis zu 80 % der Bevölkerung einen Mangel an mindestens einem der folgenden Stoffe aufweisen

Vitamine und Mineralien. Das hört sich nicht so schlimm an, bis man darüber nachdenkt, was ist, wenn es Kalzium ist? Ein Kalziummangel führt zu Osteoporose, einem Knochenabbau. Allein diese Krankheit kostet die Bevölkerung Millionen an medizinischen Kosten.

Können Sie sich vorstellen, dass ein wenig mehr Zusammenarbeit und Aufgeschlossenheit seitens der Medizin zu weit weniger Gesundheitsproblemen führen könnte? Außerdem hätte die Allgemeinbevölkerung damit eine praktikable Möglichkeit, ihren Vitamin- und Mineralstoffbedarf genau zu ermitteln.

Bluttests, Urintests und andere einfache Verfahren in der Praxis würden den Großteil der Informationen liefern, die wir brauchen, um uns zu wappnen und zum Gesundheitsladen zu gehen. Präventivmedizin gibt es in allen Formen und in Form von Tabletten!

## Wie sich das Gehirn auf unsere Gesundheit auswirkt

Fast jeder ist sich heute der Bedeutung von Eiweiß in unserer Ernährung bewusst. Eiweiß wirkt sich direkt auf unsere Muskeln, Gewebe und Organe aus. Es wirkt sich auch direkt auf die Entwicklung dieser Organe aus, einschließlich unseres Gehirns. Was passiert, wenn wir nicht das notwendige Eiweiß oder einen der vielen anderen Nährstoffe bekommen, die unser Körper, nicht nur unser Gehirn, braucht, um richtig zu funktionieren? Mit Hilfe unseres Geistes (oder Gehirns, je nachdem, welchen Begriff Sie bevorzugen) sind wir in der Lage, die notwendigen Fakten und Zahlen aufzunehmen und in verwertbare Informationen zu verarbeiten.

Der Begriff Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und so zu funktionieren, wie er es soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiter gedeihen können.

Wie stellen wir fest, dass wir den wesentlichen Nährstoffbedarf decken? Dieses Wissen erhalten wir, indem wir uns über unsere individuellen Bedürfnisse und die unserer Familie informieren und dieses Wissen dann auf die Lebensmittel anwenden, die wir kaufen, die wir zubereiten und die unsere Familie verzehrt. Noch einmal: Mit Hilfe unseres Verstandes sind wir in der Lage, die vom USDA zur Verfügung gestellten Anleitungen zu nutzen, ein Tagebuch zu führen und unseren täglichen Bedarf zu ermitteln, so dass wir unseren notwendigen Nährstoffbedarf decken können.

Nach den vom USDA veröffentlichten Leitfäden variiert der Kalorienbedarf von einer Altersgruppe zur anderen und von einem Geschlecht zum anderen. Wie können Sie also Ihren individuellen Bedarf ermitteln? Sie können ein Tagebuch einrichten, in dem Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr etwa einen Monat lang festhalten. Notieren Sie jeden Tag Ihr Gewicht. Wenn Sie im Laufe dieses Monats nicht zunehmen, nehmen Sie die empfohlene Kalorienmenge zu sich, um Ihr Gewicht zu halten. Erkundigen Sie sich bei einem Ernährungsberater über die empfohlene Tagesdosis an Vitaminen und Mineralstoffen, die Sie benötigen. Nehmen Sie beide Informationen, die Kalorienzufuhr und den Nährstoffbedarf, verwenden Sie die Lebensmittelpyramide und stellen Sie eine Kombination von Lebensmitteln zusammen, mit der Sie die empfohlene Tageszufuhr erreichen und die Ihnen trotzdem schmeckt. Jetzt haben Sie einen individuellen Plan für eine gesunde Ernährung.

Während wir die Anweisungen für einen gesunden, ausgewogenen Ernährungsplan verinnerlicht haben, haben wir während des gesamten Prozesses unseren Verstand eingesetzt. Unsere Denkfähigkeit, unser Bildungsstand und die täglichen Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind, beeinflussen unser gesamtes Umfeld, vor allem aber unsere Gesundheit. Wir treffen unsere Entscheidungen auf der Grundlage der Informationen, die wir zuvor aufgenommen haben. Unsere



Entscheidungen in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Freizeitgestaltung bilden da keine Ausnahme. Zufälligerweise können sich diese Entscheidungen unmittelbar auf unsere Gesundheit auswirken.

Vielleicht haben Sie jetzt ein klareres Bild von den Möglichkeiten, die unser Gehirn hat, um unsere Gesundheit zu beeinflussen. Es geht um mehr als nur um bewusste Entscheidungen. Sie ist das Ergebnis der Entwicklung des Gehirns in der Kindheit, Jugend und im Erwachsenenalter. Es ist das Ergebnis von Informationen, die wir zuvor aufgenommen haben, und von Anregungen, die wir weiterhin erhalten werden.

## Was sind Ihre Ernährungsbedürfnisse?

Ernährung bedeutet für unser tägliches Leben, dass wir das zu uns nehmen, was wir brauchen, um unseren Körper gesund zu erhalten. Ernährung ist zu einem wichtigen Begriff geworden, da das USDA unseren täglichen Nahrungsmittelbedarf festlegt und die FDA bestimmt, was für uns gefährlich ist und was nicht.

Aber was ist unsere Verantwortung in Sachen Ernährung? Verstehen wir, was unsere Ernährungsbedürfnisse sind, wie wir diese Bedürfnisse erfüllen und wie wir nach echten

Nährwert in unseren Lebensmitteln? Ich bin mir nicht sicher, ob das Thema Ernährung als solches erfolgreich behandelt wurde. Wir hören von Ernährung im Zusammenhang mit unserer Vitaminszufuhr, mit angereichertem Getreide und Milch und in dem Zusammenhang, dass wir einen "Nährwert" für unsere Lebensmittelauswahl benötigen. Aber was ist Ernährung wirklich, wenn wir sie auf unsere täglichen Körperfunktionen anwenden?

Heute müssen wir bestimmen, wie viel Nahrung wir brauchen, wie viel körperliche Bewegung wir brauchen und wie wir diese Ziele am besten erreichen können. Der Kalorienbedarf, der Nährstoffbedarf, der körperliche Bedarf und die Aufklärung über diese Bedürfnisse sind Informationen, die wir alle verstehen sollten, zumindest in Bezug auf unsere eigene Person. Wenn Sie einen Arzt, eine Bibliothek oder ein Fitnesscenter in Ihrer Nähe aufsuchen, finden Sie dort eine Fülle von Informationen, die Ihnen helfen, sich zu informieren und gute Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen, unabhängig von der Altersgruppe.

Der Begriff Ernährung bezieht sich auf die Pflege unseres Körpers, auf unsere Fähigkeit, ihn gesund zu erhalten und so zu funktionieren, wie er es tun soll. Unsere Fähigkeit, den Körper mit allen notwendigen Nahrungsmitteln, Vitaminen und Mineralien zu versorgen, damit wir in unseren täglichen Lebensprozessen weiter gedeihen können.

Wie stellen wir fest, dass wir den wesentlichen Nährstoffbedarf decken? Dieses Wissen erhalten wir, indem wir uns über unsere individuellen Bedürfnisse und die Bedürfnisse unserer Familie informieren und dieses Wissen dann auf die Lebensmittel anwenden, die wir kaufen, die wir zubereiten und die unsere Familie verzehrt.

Häufig übersteigt unser Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unseren Kalorienbedarf. In solchen Fällen greifen wir auf künstlich hergestellte Vitamine und Mineralien zurück, um die Lücke zu schließen. Auch das ist ein Teil unseres Ernährungsbedarfs.

Die Ernährung ist einer der komplexesten Bereiche, über den man sich nützliches Wissen aneignen kann, weil es so viele Komponenten gibt und weil jeder Mensch seine eigenen individuellen Bedürfnisse hat.

Die Bedürfnisse von Frauen unterscheiden sich von denen der Männer, und die Bedürfnisse älterer Frauen unterscheiden sich von denen eines jungen Mädchens. Mit zunehmendem Alter ändern sich unsere Bedürfnisse ständig; daher ist ständige Weiterbildung in Sachen Ernährung eine Tatsache.

Die Ernährungsbedürfnisse eines Herzpatienten sind anders als die eines gesunden Wanderers mittleren Alters. Erkennen Sie jetzt die Komplexität der Situation? Was wir wirklich brauchen, ist die Entwicklung einer Skala, die den Nährstoffbedarf unseres Körpers auf zellulärer Ebene bestimmt, so dass wir mit zunehmendem Alter, mit Veränderungen unserer körperlichen Verfassung oder unseres Gesundheitszustands unseren Bedarf auf der Grundlage der zellulären Veränderungen und Inhalte in unserem Körper neu berechnen können. Individualität ist der Schlüssel zum Verständnis jedes

Der Schlüssel zur Erfüllung dieser Ernährungsbedürfnisse liegt darin, die Ernährungsbedürfnisse des Menschen zu kennen und sich dann zu informieren. Eine gute Ernährung sollte das oberste Ziel eines jeden Menschen sein.

## **Bewegung und Spiel: Was lernen wir?**

Wenn unsere Kinder vom Spielen am Nachmittag zurückkommen, sehen sie oft erschöpft aus und sind bereit für ein Nickerchen. Das ist die treffendste Beschreibung und entspricht auch der Wahrheit. Spielen ist harte Arbeit. Es ist anstrengend für den Geist und den Körper des jungen Menschen und spielt eine äußerst wichtige Rolle, wenn es darum geht, sie zu produktiven, gesunden Bürgern zu machen.

Bewegung und Spiel spielen im Leben eines kleinen Kindes eine wichtige Rolle und bieten ihm viele Vorteile. Körperliche Betätigung ist ein wichtiger Bestandteil, um den jungen Körper fit zu halten, wenn er zu einem erwachsenen Körper heranwächst. Wenn wir das Erwachsenenalter erreicht haben, neigen wir dazu, diese Gewohnheit bis ins Erwachsenenalter beizubehalten, wenn wir von Bewegung und Spiel profitiert haben.

Was ist sonst noch von den Möglichkeiten des Spiels zu halten? Wir nehmen oft an organisierten Sportarten und koordinierten Spielzeiten teil und sind bei all diesen Aktivitäten Mitglied einer großen Gruppe. Beim Spielen auf dieser Ebene lernen wir, mit Gleichaltrigen zu interagieren, Kameradschaft zu entwickeln und mit anderen Spielern als Team aufzutreten. Diese Fähigkeiten sind in der heutigen Geschäftswelt unabdingbar. Aber was geschieht hier noch, während dieser Zeit des Spiels und der Bewegung?

Was wir in Bezug auf Körpersprache, Bewältigungsfähigkeiten und das Zusammenspiel von Geist und Körper während unserer Interaktion mit anderen lernen, ist von unschätzbarem Wert. Wenn wir diese Fähigkeiten gut erlernen, lernen wir nicht nur, wie wir mit anderen interagieren, sondern auch, wie wir mit uns selbst interagieren. Mit uns selbst interagieren? Das scheint eine sinnlose Übung zu sein, aber sie ist ein wichtiger Bestandteil der Erhaltung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Es gibt Zeiten, in denen unser Körper versucht, uns etwas über unseren körperlichen oder geistigen Zustand mitzuteilen, und wir weigern uns einfach, darauf zu hören. Wenn wir gelernt haben, anderen zuzuhören, wenn sie versuchen, uns auf ein Bedürfnis oder einen Wunsch hinzuweisen, haben wir ein nützliches Werkzeug, um uns selbst zuzuhören. Dies kann oft den Unterschied zwischen optimaler Gesundheit und der Schaffung einer ungesunden Situation bedeuten.

Was lernen wir sonst noch? Wir lernen, wo unsere körperlichen und geistigen Grenzen liegen. Beim Spielen kann man beobachten, wie Kinder und Jugendliche bis an ihre Grenzen gehen. Aber als Kinder sind wir besser in der Lage, zwischen einer echten Grenze und dem, was die Gesellschaft für unsere Grenzen hält, zu unterscheiden. Als Kind oder junger Erwachsener lastet der Druck der Welt nicht so schwer auf uns wie im Erwachsenenalter. Mit zehn Jahren sind wir bessere Hüter des Tempels als mit zwanzig. Wir hören immer noch sehr gut auf das, was unser Körper uns sagt, weil er als Kind unser wahrer Meister ist. Als Erwachsener haben wir zugelassen, dass äußere Einflüsse unseren Körper und unseren Geist beherrschen und unsere Zeit dominieren.

Sie sehen also, dass die Vorteile, die wir als Kinder bei Bewegung und Spiel gewinnen, uns für den Rest unseres Lebens zugute kommen. Allzu oft vergessen wir Erwachsenen die Bedeutung von Bewegung und Spiel und die Grundsätze, die wir aus der Zeit, die wir mit diesen Aktivitäten verbringen, lernen.

Wir wollen unsere Kinder zu ihren täglichen Pflichten drängen und vergessen dabei, dass ihre Hauptaufgabe in jungen Jahren im Spiel und in der Interaktion mit anderen Kindern besteht.

## Die Vorteile des Wanderns

Gehen ist eine der produktivsten Formen der körperlichen Betätigung und führt zu einer enormen Steigerung unseres Energieniveaus. Die Vorteile, die sich aus nur 20 Minuten Gehen in der täglichen Routine ergeben, sind unglaublich. Als Teilnehmerin am Walking kann ich den enormen Energiezuwachs bezeugen. Ich habe in einem Jahr insgesamt 74 Pfund abgenommen, indem ich einfach das Gehen in meinen Tagesablauf aufgenommen habe. Ich hatte fast zwei Monate lang eine Diät gemacht, ohne nennenswerte Ergebnisse. Mein Arzt empfahl mir das Gehen, und ich war noch nie so beeindruckt. Mein Energielevel war dreimal so hoch wie vor Beginn des Gehens, und ich genoss den Seelenfrieden, den ich während der täglichen Spaziergänge erlangte.

Die zusätzliche Anstrengung der körperlichen Betätigung ist oft der Katalysator, den unser Körper braucht, um die Gewichtsabnahme in Gang zu bringen. Für den Einzelnen, der versucht, Gewicht zu verlieren, übersteigen die Vorteile des Gehens bei weitem die Beeinträchtigung der persönlichen Zeit oder die Ablenkung von der Fernsehzeit, die dadurch entsteht. Nicht Es ist nicht nur gut für den Körper, sondern gibt Ihnen auch eine konstruktive Beschäftigung mit Ihrer Zeit, wenn Sie sich einschränken wollen. Bewegung verringert auch das Hungergefühl, erhöht die Flüssigkeitsaufnahme und hilft unserem Blut, besser zu zirkulieren.

Wenn es einen negativen Effekt des Gehens gibt, dann ist es der zusätzliche Druck, den wir auf unsere Knie, Knöchel und Füße ausüben. Wenn Sie bereits eine Gelenkerkrankung haben, wie z. B. Arthritis, sollten Sie sehr langsam beginnen und die Kilometerzahl erst dann erhöhen, wenn Sie sehen, dass Ihr Körper das, was Sie gerade tun, bewältigen kann. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, gute, stützende Schuhe zu kaufen und bei Bedarf Beinschienen zu tragen, können Sie weitere Verletzungen oder Schäden vermeiden. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie glauben, dass Sie eine dieser Erkrankungen haben könnten, und achten Sie darauf, dass Sie Ihren Körper beim Training schonen.

Es gibt einige hervorragende Zeitschriften und Magazine, die Anfängern beim Wandern alle möglichen hilfreichen Ratschläge und Tipps geben. Sie geben Tipps, welche Art von Wanderschuhen Sie brauchen und welche Art von Wanderstöcken am besten geeignet ist. Es gibt viele Möglichkeiten, an kommunalen und nationalen Veranstaltungen und sogar an Marathons teilzunehmen, wenn Sie möchten. Von Schuhen bis hin zu Kleidungstipps waren diese Zeitschriften auch für mich eine echte Inspiration. Es gibt Geschichten aus dem wirklichen Leben, die man selbst hätte schreiben können und die das Gehen als Lebensart preisen.

Der Seelenfrieden, der sich einstellt, wenn man sich beim Spaziergehen ein paar Minuten Zeit nimmt, um den Sonnenuntergang zu genießen, ist unvergleichlich. Ein Spaziergang verschafft Ihnen die Zeit, die wir uns nicht mehr für private Überlegungen nehmen. Fragen Sie sich, ob Sie Ihren Tag sinnvoll verbracht haben, ob Sie etwas ausgelassen haben, das getan werden musste, ob Sie Ihrem Ehepartner zugehört haben, als er reden musste?

Zwanzig Minuten am Tag spazieren gehen, etwas für die Gesundheit tun, den Kopf frei bekommen und einen Blick auf den schönsten Sonnenuntergang erhaschen - wie kann man so ein Angebot nicht nutzen?

## Die Interkonnektivität von Geist, Körper und Seele

Die chiropraktische Behandlung konzentriert sich auf die Beziehung zwischen der Wirbelsäule und dem Nervensystem. Die Wirbelsäule ist die Struktur, das Nervensystem ist die Funktion. Die Chiropraktik geht davon aus, dass diese beiden Systeme zusammenarbeiten, um die Gesundheit des Körpers zu erhalten und wiederherzustellen. Die

Das Wort "Chiropraktik" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "mit der Hand gemacht". Genau so funktioniert die chiropraktische Behandlung. Der Chiropraktiker oder die Chiropraktikerin manipuliert mit seinen oder ihren Händen Ihren Körper und hilft ihm, sich selbst zu heilen. Die Chiropraktik ist ein Zweig der Gesundheitswissenschaften, der sich auf die neuromuskuloskeletales System. Das ist ein sehr großes Wort, um einfach zu sagen, wie Ihre Wirbelsäule und Ihr Nervensystem zusammenarbeiten. Die Wirbelsäule ist die Autobahn für Ihr zentrales Nervensystem; wenn die Autobahn blockiert ist oder sich der Verkehr staut, sind sie normalerweise in der Lage zu heilen. Viele Kulturen, die Ägypter, die Griechen, die Chinesen und sogar die Afrikaner haben seit Hunderten von Jahren irgendeine Form der chiropraktischen Behandlung angewandt.

Moderne Alternativmedizin und ganzheitliche Heiler glauben an die Kraft der Energie, die durch unseren Körper fließt; diese Energie strahlt auch von unserem Geist aus. Es wird angenommen, dass sie das Haupttransportmittel für das Nervensystem unseres Körpers ist, um die Kommunikation durchzuführen.

Die Akupunktur ist eine der wichtigsten Komponenten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und geht davon aus, dass der Körper in zwei gegensätzliche und untrennbare Kräfte unterteilt ist, das Yin und das Yang. Yin steht für das kalte, langsame oder passive Prinzip und Yang für das heiße, erregte oder aktive Prinzip. Nach der TCM wird Gesundheit durch die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts von Yin und Yang erreicht. Dies geschieht über die Lebensbahnen oder Meridiane, die den Fluss des Qi, der Lebensenergie, ermöglichen. Der Fluss der Lebensenergie erfolgt entlang von Bahnen, die als Meridiane bekannt sind. Diese Meridiane verbinden über 2.000 Akupunkturpunkte entlang des Körpers. Es gibt 12 Hauptmeridiane und 8 Nebenmeridiane. Obwohl die traditionelle westliche Medizin die Funktionsweise der Akupunktur nicht vollständig versteht, wurde in mehreren von westlichen medizinischen Einrichtungen durchgeführten Studien nachgewiesen, dass sie funktioniert

In den letzten Jahren hat die traditionelle westliche Medizin endlich die Rolle akzeptiert, die Körper, Geist und Seele dabei spielen, sich gegenseitig gesund zu halten, sei es bei täglichen Prozessen oder bei der Genesung nach einer Operation. Fast jede Form der Heilung akzeptiert und berücksichtigt die Tatsache, dass unser Körper von einer "Lebensenergiekraft" durchströmt wird, und zwar von oben bis unten. Diese "Lebenskraft", wie manche die Energie bezeichnen, hilft uns, Geist, Körper und Seele miteinander zu verbinden. Die Erkenntnis, dass es bestimmte Aspekte unserer Gesundheit gibt, die wir nicht eindeutig einem physischen Prozess zuordnen können, wie es die moderne Medizin schließlich getan hat, war eine schwierige Offenbarung für die Anhänger der rein wissenschaftlichen Ansätze in der Heilung und Medizin.

Es ist unmöglich, den Geist vom Körper oder den Körper von der Seele zu trennen. Ihre gegenseitige Verbundenheit ist die Grundlage für den Sinn und die Existenz unseres Lebens. Aufgrund dieser Verbindung sind wir in der Lage, uns zunächst selbst zu heilen.

# Chiropraktische Behandlung: Ein Gewinn für den gesunden Menschen?

An einen Chiropraktiker denken wir oft erst, wenn ein Teil unseres Körpers nicht mehr richtig funktioniert, meistens unser Rücken. Aber was ist mit der chiropraktischen Behandlung für den gesunden Menschen? Ist sie eine

Ist es für den gesunden Menschen von Vorteil, einen Chiropraktiker aufzusuchen, wenn wirklich alles in Ordnung ist? Darauf können Sie wetten, und hier ist der Grund dafür.

Das Wesen der chiropraktischen Behandlung ist der Glaube an die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Oftmals haben wir kleine Probleme in einem Bereich unseres Körpers und merken es nicht einmal, bis sich die Auswirkungen an anderer Stelle deutlich bemerkbar machen.

Die chiropraktische Behandlung konzentriert sich auf die Beziehung zwischen der Wirbelsäule und dem Nervensystem. Die Wirbelsäule ist die Struktur, das Nervensystem ist die Funktion. Die Chiropraktik geht davon aus, dass diese beiden Systeme zusammenarbeiten, um die Gesundheit des Körpers zu erhalten und wiederherzustellen. Die

Das Wort "Chiropraktik" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "mit der Hand gemacht".

Genau so funktioniert die chiropraktische Behandlung. Der Chiropraktiker oder die Chiropraktikerin manipuliert mit seinen oder ihren Händen Ihren Körper und hilft ihm, sich selbst zu heilen. Die Chiropraktik ist ein Zweig der Gesundheitswissenschaften, der sich auf die neuromuskuloskeletales System. Das ist ein sehr großes Wort, um einfach zu sagen, wie Ihre Wirbelsäule und Ihr Nervensystem zusammenarbeiten. Die Wirbelsäule ist die Autobahn für Ihr zentrales Nervensystem; wenn die Autobahn blockiert ist oder sich der Verkehr staut, sind sie normalerweise in der Lage zu heilen. Viele Kulturen, die Ägypter, die Griechen, die Chinesen und sogar die Afrikaner haben seit Hunderten von Jahren irgendeine Form der chiropraktischen Behandlung angewandt.

Warum hat es so lange gedauert, bis die Chiropraktik in der westlichen Medizin die ihr gebührende Anerkennung gefunden hat? Weil sie von Natur aus eine Kluft zwischen den traditionellen westlichen Philosophien und Praktiken und den Praktiken des Chiropraktikers schafft. In der modernen, westlichen Medizin spielen verschreibungspflichtige Medikamente eine große Rolle in unserem Heilungsprozess. All die Jahre der Entwicklung und die Investitionen der Pharmakonzerne zu umgehen, ist wie das Erklimmen einer Felsklippe. Es hat viele Jahre, viele Beweise und die Nachfrage der Öffentlichkeit gebraucht, um endlich Fortschritte bei der Einführung der chiropraktischen Medizin als realistische Form der Heilung zu erzielen.

Die Chiropraktik in den westlichen Ländern hat jedoch viele Hürden auf dem Weg zu einer der besten Formen der Rückenpflege und Präventivmedizin überwunden, die es heute gibt. Bis heute wurde viel geforscht und viel Material über die Vorteile und die Kosteneffizienz der chiropraktischen Behandlung veröffentlicht. Die Zahl der Amerikaner, die eine chiropraktische Behandlung in Anspruch nehmen, hat sich in den letzten zehn Jahren mehr als verdreifacht und nimmt jedes Jahr weiter zu. Wenn Sie jemals einen Chiropraktiker aufgesucht haben, ist es eine bekannte Tatsache, dass die Philosophie funktioniert, dass sich Ihr Körper besser fühlt und dass er heilt.

besser, und Sie werden nicht geschnitten, mit Medikamenten behandelt und müssen 6 Wochen lang nicht arbeiten, um sich zu erholen. Es ist interessant, dass Chiropraktiker immer noch als ganzheitliche Heiler eingestuft werden. Mit anderen Worten, sie glauben an den Ganzkörperansatz zur Heilung. Das gilt auch für die Akupunkteure und die Kräuterheiler. Ich habe den Eindruck, dass die traditionelle Medizin einen großen Nachholbedarf hat, und sie dachte, sie hätte die Nase vorn!

## **Akupunktur: Ein Gewinn für den gesunden Menschen?**

Bevor wir die Vorteile der Akupunktur erörtern, sollten wir über die Ursprünge der Akupunktur sprechen. Sie wurde erstmals vor über 2000 Jahren in China angewendet und ist eines der ältesten medizinischen Verfahren der Welt. Es handelt sich um eine Reihe von Verfahren, die die Anatomie des Körpers stimulieren und dazu beitragen, den Energiefluss im Körper auszugleichen. Diese Art der Akupunktur wird heute in den Vereinigten Staaten praktiziert, wobei winzige Metallnadeln in die betroffenen Bereiche gesetzt und von Hand oder durch elektrische Stimulation manipuliert werden.

Die Akupunktur ist die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin und basiert auf der Überzeugung, dass es in unserem Körper zwei gegensätzliche und untrennbare Kräfte gibt. Sie werden als das Yin und Yang des gesamten Menschen bezeichnet. Das Yin steht für das kalte, langsame oder passive Prinzip, das Yang für das heiße, erregte oder aktive Prinzip. Ein gesunder Zustand wird durch die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts von Yin und Yang erreicht. Dies geschieht über die Lebensbahnen oder Meridiane, die den Fluss des Qi, der Lebensenergie, ermöglichen. Der Fluss der Lebensenergie erfolgt entlang von Bahnen, die als Meridiane bekannt sind. Diese Meridiane verbinden über 2.000 Akupunkturpunkte entlang des Körpers. Es gibt 12 Hauptmeridiane und 8 Nebenmeridiane. Obwohl die traditionelle westliche Medizin die Funktionsweise der Akupunktur nicht vollständig versteht, wurde in mehreren von westlichen medizinischen Einrichtungen durchgeführten Studien nachgewiesen, dass sie funktioniert.

Kommen wir nun zu der Frage, ob es funktioniert? Nach Angaben des National Institute of Health lautet die Antwort: Ja. Die Akupunktur hat sich in vielen Bereichen des Gesundheitswesens als wirksam erwiesen. Bereiche wie postoperative Übelkeit, Nebenwirkungen der Chemotherapie, Arthrose, leichte Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Sucht, Karpaltunnelsyndrom und Asthma, um nur einige zu nennen. Die Studie ergab, dass die Akupunktur in der Lage war, Schmerzen zu lindern, die Funktion und Beweglichkeit von Gelenken aufgrund von Arthritisentzündungen zu verbessern und die Standardbehandlung zu ergänzen.

Obwohl es viele gibt, die an der Wirksamkeit der Akupunktur zweifeln, sind sie, wenn sie erst einmal zu den Patienten gehören, gläubig. Es wurde vorgeschlagen, dass die Akupunktur funktioniert und ihre Wirkung durch die Regulierung des Nervensystems erzeugt. Die Theorie besagt, dass die Akupunktur ihre Wirkung durch die Regulierung des Nervensystems entfaltet und dadurch die Freisetzung von Endorphinen und Zellen des Immunsystems an bestimmten Stellen des Körpers bewirkt. Es gibt auch die Theorie, dass die Akupunktur die Gehirnechemie verändert, indem sie die Neurotransmitter im Gehirn verändert.

Die Akupunktur war in der Studie zweifelsohne von Vorteil, und als Patientin kann ich selbst die wunderbare Wirkung auf meinen Rücken bestätigen. Obwohl die Akupunktur als alternativmedizinische Therapie eingestuft wird und es noch viel über ihre Wirkungsweise zu verstehen gibt, ist sie ein bewährtes Mittel zur Erhaltung einer optimalen Gesundheit.

Aber was ist mit dem gesunden Menschen, kann die Akupunktur für ihn einen Nutzen bringen?

Ganz genau. Da die Akupunktur von der Überzeugung ausgeht, dass wir unseren Lebensenergiefluss im Gleichgewicht halten müssen, um gesund zu bleiben, dient die Akupunktur als Instrument zur Neuausrichtung. Unser Lebensenergiefluss kann aus dem Gleichgewicht geraten sein, und wir fühlen uns trotzdem gesund und erscheinen gesund. In dieser Eigenschaft dient die Akupunktur als eine Art Präventivmedizin. Das Überprüfen und Ausbalancieren des Energieflusses an den Meridianpunkten in Ihrem Körper ist wie ein Auto, das

eine Generalüberholung erhält, bevor es repariert werden muss.



## Die Vorteile des Wohlbefindens

Das Wohlbefinden des Körpers tritt ein, wenn alle körperlichen und geistigen Prozesse auf höchstem Niveau funktionieren. Was braucht es, um ein vollständiges körperliches Wohlbefinden zu erreichen? Es erfordert mehr als nur einen Ausflug ins Fitnessstudio oder einen Spaziergang im Park.

Die vielen Vorteile des Wohlbefindens bereichern unser Leben und machen es leichter. Wir können die Vorteile eines gut durchdachten Ernährungs- und Bewegungsplans noch viele Jahre unseres Lebens genießen, weil wir uns die Zeit genommen haben, gesund und fit zu bleiben.

Ihr Wohlbefinden hängt von Ihrem Immunsystem ab, und einer der wirklichen Vorteile eines gesunden, gut funktionierenden Immunsystems ist das Hinauszögern des Ausbruchs vieler altersbedingter Krankheiten. Erkrankungen wie Makuladegeneration, Alzheimer, Schlaganfälle, Herzinfarkte und das allgemeine Wohlbefinden hängen von einem gesunden Immunsystem ab.

Unsere Fähigkeit, viele Jahre über das anerkannte Rentenalter hinaus einer normalen Routine nachzugehen, ist ein Vorteil, wenn wir uns gesund halten. Für viele ältere Menschen wird ihre Arbeit zu einer echten Quelle der Freude. Die Arbeit erscheint nicht mehr als Dieb unserer Freizeit, sie wird zu einem alten Freund, den wir gerne besuchen. Sie kann zu einem Grund werden, weiterhin aufzustehen und den Tag zu bewältigen. In jedem Fall ist unsere Fähigkeit, weiter mitzumachen, ein direkter Vorteil für unser Wohlbefinden und unsere anhaltende Gesundheit.

Die geistige Fähigkeit, weiter zu lernen, zu lehren und Erfahrungen zu machen, ist ein direktes Ergebnis unserer Bemühungen, uns geistig gesund und fit für die Gelegenheiten und Aktivitäten zu halten, die sich im Laufe unseres Lebens ergeben. Geistige Schärfe entsteht durch die kontinuierliche Nutzung des Geistes zum Lernen, Kommunizieren und Denken. Der Vorteil, diese Ressourcen zu erhalten, ist sogar noch länger spürbar als der Vorteil des körperlichen Wohlbefindens.

Was ist mit den körperlichen Vorteilen eines kontinuierlichen Wohlbefindens? Der Seelenfrieden, der sich einstellt, wenn man weiß, dass der eigene Körper in Topform ist und auf alles vorbereitet ist, was kommt, ist ein unbezahlbarer Vorteil. Besitz. Die Gewissheit zu haben, den Tag sinnvoll verbracht und in sich selbst investiert zu haben, ist eine echte Errungenschaft. Der Nutzen von nur 20 Minuten Bewegung in der täglichen Routine ist unglaublich. Ich kann den enormen Energiezuwachs bezeugen, den ich als Teilnehmerin des Walking-Trainings erfahren habe. Ich habe in einem Jahr insgesamt 74 Pfund abgenommen, indem ich einfach das Gehen in meinen Tagesablauf aufgenommen habe. Ich hatte fast zwei Monate lang eine Diät gemacht, ohne nennenswerte Ergebnisse. Mein Arzt empfahl mir das Gehen, und ich war noch nie so beeindruckt. Mein Energielevel war dreimal so hoch wie vor dem Beginn des Trainingsprogramms. Ein höheres Energieniveau ist einer der größten Vorteile eines gesunden und fitten Körpers.

Wenn wir unsere Ressourcen klug einsetzen und uns über die Dinge informieren, die unser Körper braucht, um sein Wohlbefinden zu erhalten, ist es nicht schwer, es im Laufe unseres Lebens zu erreichen. Die Vorteile eines kontinuierlichen Wohlbefindens kommen uns bis ins hohe Alter zugute. Betrachten Sie es als eine Investition, die Sie tätigen, nicht in Dollar und Cent, sondern in Zeit und Bildung. Die Rendite Ihrer Investition ist bisher von keinem anderen Rezept übertroffen worden.

## Ihr Wohnort hat Einfluss auf Ihr Wohlbefinden

Im Laufe Ihrer Kindheit haben Sie überall dort gelebt, wo Ihre Eltern es wollten. Sie haben nicht darüber nachgedacht, welche Auswirkungen der von Ihren Eltern gewählte Wohnort auf Ihre Gesundheit hat oder ob sie einen Ort gewählt haben, der Ihrem allgemeinen Wohlbefinden förderlich ist. Die Chancen stehen gut, dass Ihr Auch die Eltern haben nicht viel darüber nachgedacht. Erst in jüngster Zeit hat man sich Gedanken darüber gemacht, dass der Wohnort einen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat. Aber das tut es, und es ist eine Information, die sicher viele kommende Generationen beeinflussen wird.

Wie also werden diese Informationen zusammengestellt, und was können wir daraus lernen? Die Informationen werden auf der Grundlage statistischer Daten aus Bereichen wie Smogbelastung, Verschmutzungsgrad, Wasserqualität, staatliche Fitnessanreize und verfügbare Freizeit- und Fitnessanlagen zusammengestellt. In der Regel stellt eine der großen Zeitschriften in den Vereinigten Staaten all diese statistischen Daten zusammen und veröffentlicht einen Artikel als Freizeitführer für gesunde Städte.

Was lernen wir aus all diesen veröffentlichten Informationen? Dass unser Wohnort tatsächlich Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat, und dass wir manchmal nur sehr wenig daran ändern können. Es sei denn, Sie wollen umziehen.

Der größte Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat oft die Umweltverschmutzung, mit der wir täglich leben müssen. Wie nehmen wir die Schadstoffe in unserer äußeren Umgebung auf? Der häufigste Weg ist die Luft, die wir einatmen. Das ist jedoch nicht der einzige Weg. Auch das Wasser, das wir trinken, die Häuser, in denen wir leben, und die Autos, die wir fahren, enthalten potenziell gesundheitsschädliche Schadstoffe.

Früher war unser Arbeitsumfeld mitverantwortlich für die Schadstoffe, denen wir ausgesetzt waren, doch dank strengerer Umweltschutzvorschriften sind die meisten dieser Gefahren heute ausgerottet.

Abgesehen von der Schadstoffbelastung wirken sich auch die Verfügbarkeit von Gesundheitseinrichtungen, die staatliche Förderung von Gesundheit und Fitness und die Verfügbarkeit von medizinischen Fakultäten auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Wenn Sie in einem ländlichen Gebiet leben, das keinen direkten Zugang zu Gesundheitseinrichtungen hat und in dem es keine medizinischen Einrichtungen gibt, wird Ihr allgemeiner Gesundheitszustand nicht mit dem einer Person vergleichbar sein, die in einem dichter besiedelten Gebiet lebt, das diese Dinge bieten kann. Der Nachteil eines stärker besiedelten Gebiets ist natürlich das größere Risiko der Luftverschmutzung.

Einige Gegenden dieses Landes sind für die Fitness geradezu prädestiniert. Orte, an denen die Luft noch frei von Schadstoffen ist, an denen es viele Wander-, Rad- und Spazierwege gibt und an denen es zahlreiche medizinische und Fitnessanlagen gibt. Das Problem mit den meisten dieser Orte ist jedoch, dass sie in der Regel auf Freizeitaktivitäten ausgerichtet sind, nicht auf die Produktion oder andere Industriezweige, und dass es nicht so viele Arbeitsplätze gibt.

Was können Sie in Bezug auf Ihre eigene Fitness tun, wenn Sie an Ihrem Wohnort leben? Machen Sie das Beste daraus, wo Sie sind. Informieren Sie sich über die größten Fitnessprobleme in Ihrer Gegend und tun Sie, was Sie können, um diese zu Ihrem eigenen Vorteil zu korrigieren.

## Die Vorteile von Fit sein

Die Fähigkeit, mit dem täglichen Stress des Lebens umzugehen und ihn zu bewältigen, ist ein Vorteil, den der fitte Mensch hat. Wir sollten uns die Zeit nehmen, unsere Bedürfnisse nach Stressabbau zu befriedigen, z. B. durch Auszeiten, Therapien, Massagen oder einfach durch ein schönes, heißes Bad. Der Körper neigt dazu, Stress in den Muskeln von Schulter und Rücken zu speichern. Sich die Zeit zu nehmen, sich zu entspannen, Entspannungsübungen zu machen und dies mit körperlicher Betätigung für den ganzen Körper zu kombinieren, kommt fitten und unfitness Menschen zugute.

Die zusätzliche Anstrengung durch körperliche Betätigung ist oft der Katalysator, den unser Körper braucht, um die Gewichtsabnahme in Gang zu bringen. Für den Einzelnen, der versucht, Gewicht zu verlieren, übersteigen die Vorteile der körperlichen Betätigung bei weitem die Beeinträchtigung der persönlichen Zeit oder die Ablenkung durch das Fernsehen, die damit einhergeht. Es ist nicht nur gut für den Körper, wenn man versucht, sein Gewicht zu reduzieren, sondern gibt einem auch die Möglichkeit, etwas Konstruktives mit seiner Zeit anzufangen. Bewegung verringert auch das Hungergefühl, erhöht die Flüssigkeitsaufnahme und lässt das Blut besser zirkulieren.

Der Seelenfrieden, der sich einstellt, wenn man weiß, dass der eigene Körper in Topform ist und auf alles vorbereitet ist, was kommt, ist ein unbezahlbares Gut. Die Gewissheit, dass man seinen Tag sinnvoll verbracht und in sich selbst investiert hat, ist eine echte Leistung. Der Nutzen, den man aus nur 20 Minuten Bewegung in der täglichen Routine zieht, ist unglaublich. Ich kann den enormen Energiezuwachs bezeugen, den ich als Teilnehmerin des Walking-Trainings erfahren habe. Ich habe in einem Jahr insgesamt 74 Pfund abgenommen, indem ich einfach das Gehen in meinen Tagesablauf aufgenommen habe. Ich hatte fast zwei Monate lang eine Diät gemacht, mit sehr wenig Erfolg. Mein Arzt empfahl mir das Gehen, und ich war noch nie so beeindruckt. Mein Energielevel war dreimal so hoch wie vor dem Beginn des Trainingsprogramms. Ein höheres Energieniveau ist einer der größten Vorteile eines fitten Körpers.

Ein fitter Körper steigert auch das Selbstwertgefühl und das Vertrauen in das eigene Aussehen. Ein fitter und gesunder Mensch glänzt durch sein Aussehen, seinen Umgang mit anderen und seine Freude an den täglichen Aktivitäten.

Wie sieht es mit den Vorteilen eines fitten Geistes aus? Der Beginn vieler altersbedingter geistiger Störungen ist darauf zurückzuführen, dass wir uns nicht die Zeit genommen haben, unseren Geist jung zu halten und uns mit neuem Lernen zu beschäftigen. Das Lernen neuer Dinge zwingt unseren Geist dazu, neue Nervenbahnen zu bilden. Wir brauchen diese Nervenbahnen für die Übertragung von Informationen aus dem Körper in den Geist, oder mit unserem die Fähigkeit, neue Erinnerungen zu bilden. Wenn wir unseren Geist nicht trainieren, verlieren wir unsere Fitness. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass wir bis ins Rentenalter hinein als produktive Bürgerinnen und Bürger tätig sein können. Für viele ältere Bürgerinnen und Bürger bedeutet die körperliche und geistige Fitness, dass sie weiterhin in der Lage sind, sich in ihrem gewählten Beruf zu engagieren, so dass sie ständig aktiv bleiben und auch weiterhin Freude daran haben.

## **Musik: Unsere Verbindung zum höheren Bewusstsein**

Heutzutage achten immer mehr Senioren auf ihre Ernährung und führen Bewegungsprogramme durch, um gesünder zu bleiben, Stress zu bewältigen und einen Lebensstil zu führen, der sich lohnt und Spaß macht. Viele sind sich der Vorteile von Ernährung und Bewegung bewusst, wenn es darum geht, Körper und Geist zu Höchstleistungen zu bringen. Weniger bekannt ist jedoch die Rolle, die Musik dabei spielen kann, älteren Bürgern (und ich glaube, auch jüngeren) dabei zu helfen, Stress zu bewältigen, Teil einer angenehmen Lernerfahrung zu werden und ein neues Werkzeug in ihren Bemühungen, gesund zu bleiben, zu erwerben.

Was viele Menschen nicht wissen, ist die Rolle, die Musik in ihrem Leben spielen kann, und zwar im Laufe ihres Lebens. Musik ist unsere Verbindung zwischen dem täglichen gesprochenen Wort und der Kraft unserer Spiritualität. Musik arbeitet mit Schallwellen, die in den Bereich zwischen vokalen Klängen, also unserer Stimme, und spirituellen Gebeten oder meditativen Gehirnströmen fallen. Was sagt das alles aus? Sie ist ein Bindeglied, ein Weg, um uns von Augenblick zu Augenblick mit unserem höheren Bewusstsein zu verbinden, um Stress abzubauen, uns zu trösten oder einfach unseren Geist zu erheben.

Professoren und andere Verantwortliche im Bildungsbereich wissen seit langem um die Vorteile musikalischer Begabung. Das Erlernen des Musizierens und Spielens von Musikinstrumenten steigert unsere mathematischen und wissenschaftlichen Analysefähigkeiten. Im Laufe des Lernprozesses stimulieren die musikalischen Notationen und das Lesen von Musiknoten in den Weiten unseres Gehirns die Prozesse, die mit der Bearbeitung mathematischer Probleme, dem Lösen analytischer Probleme und herausragenden Leistungen in den Wissenschaften verbunden sind.

Was haben wir aus der Beobachtung unserer jungen Menschen gelernt, die lernen, Musikinstrumente zu spielen und aufzuführen? Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen der hoffnungsvollen Einstellung der Jugend und dem Ausströmen musikalischer Kreativität. Sowohl der junge Geist als auch die musikalische Note bringen Freude und Hoffnung mit sich, und zwar in einer unbefleckten, ungelehrten Umgebung. Der junge Geist ist sich der Zwänge des Lebens, die der Mensch mittleren Alters gut gelernt hat, nicht bewusst, und die Musiknote ist eine ständige Aufforderung, an das Unmögliche zu glauben.

Was haben Studien über die Kraft der Musik ergeben? In Studien, die an älteren Bürgern durchgeführt wurden, zeigte sich, dass das Erlernen des Musizierens und die Teilnahme an musikalischen Darbietungen das Stress- und Angstniveau senkte, das Gefühl der Isolation und Einsamkeit verringerte und - das ist die eigentliche Überraschung - die Teilnehmer tatsächlich einen Anstieg der Produktion des menschlichen Wachstumshormons zeigten. Das menschliche Wachstumshormon wirkt sich positiv auf Alterungserscheinungen wie Energieniveau, Faltenbildung, Osteoporose, Sexualfunktion, Muskelmasse und allgemeine Beschwerden aus.

Welche wichtigen Informationen vermittelt dies den Gesundheitsexperten? Sie macht deutlich, wie wichtig es ist, sich verstärkt Gruppenaktivitäten und sozialer Interaktion auszusetzen. Der Nutzen des Erlernens von Musikinstrumenten und die Freude an der Musik, die sie erzeugen, entfalten ihr wahres Potenzial erst in einem Gruppenumfeld, in dem Lachen, Musik und Gemeinschaft stattfinden können. Studien dieser Art bekräftigen die seit langem vertretene Überzeugung, dass Musik eine Möglichkeit ist, mit unserem höheren Selbst und unseren Mitmenschen in Kontakt zu treten und mehr Freude an unserem Leben zu haben.

## Das Yin und Yang des gesunden Menschen

Die Chinesen glauben, dass unser Körper aus zwei vollständigen Hälften besteht, wobei die eine Seite die passive und die andere die aggressive Seite ist, und dass wir nur durch die erfolgreiche Vereinigung der Hälften ein gesundes Ganzes erhalten.

Die westliche Medizin hat sich dieser Theorie bisher nicht in vollem Umfang angeschlossen. Es gibt

Viele der chinesischen Theorien über die Verbindung der Energiekräfte des Körpers und den Ausgleich des Energieflusses durch den gesamten Körper werden durch überzeugende Beweise gestützt.

Die Philosophie der Chiropraktik und der Akupunktur basiert auf der erfolgreichen Korrelation zwischen dem Energiefluss des Körpers, den Impulsen des Nervensystems und der Ausrichtung des Skeletts.

Was wir über den Einzelnen wissen, ist, dass das gesamte System im Gleichgewicht sein muss, um wahres Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen; unsere körperliche, geistige und seelische Existenz muss aufeinander abgestimmt sein und als Ganzes funktionieren. Um dieses Prinzip besser zu verstehen, müssen wir uns einige der alten Heiltechniken und Philosophien genauer ansehen. Vielleicht können wir dann ein besseres Verständnis dafür entwickeln, wie unser Körper mit sich selbst zusammenarbeitet, um zu heilen.

In der Tradition der Akupunktur fließt die Lebensenergie entlang von Bahnen, die als Meridiane bezeichnet werden. Diese Meridiane verbinden über 2.000 Akupunkturpunkte entlang des Körpers. Es gibt 12 Hauptmeridiane und 8 Nebenmeridiane. Obwohl die traditionelle westliche Medizin die Funktionsweise der Akupunktur nicht vollständig versteht, wurde in mehreren von westlichen medizinischen Einrichtungen durchgeführten Studien nachgewiesen, dass sie funktioniert.

Das Wesen der chiropraktischen Behandlung ist der Glaube an die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Oftmals haben wir kleine Probleme in einem Bereich unseres Körpers und merken es nicht einmal, bis sich die Auswirkungen an anderer Stelle deutlich bemerkbar machen.

Die chiropraktische Behandlung konzentriert sich auf die Beziehung zwischen der Wirbelsäule und dem Nervensystem. Die Wirbelsäule ist die Struktur, das Nervensystem ist die Funktion. Die Chiropraktik geht davon aus, dass diese beiden Systeme zusammenarbeiten, um die Gesundheit des Körpers zu erhalten und wiederherzustellen. Die Das Wort "Chiropraktik" kommt aus dem Griechischen und bedeutet "von Hand gemacht".

Wenn man die Grundannahme jeder Heilungsform nimmt und sie auf das Wissen anwendet, das wir über das Zusammenspiel von Geist, Körper und Seele haben, kann man sehen, dass diese alten Heilungsphilosophien sehr genau in ihrem Glauben an die Behandlung und die Funktionsweise des Körpers sind. Sie waren in der Lage, dies zu erkennen, Hunderte von Jahren bevor die Wissenschaft den Beweis erbringen konnte.

Das Erstaunliche für mich ist, dass es trotz all dieses Wissens und all der Möglichkeiten zur Selbsthilfe und Heilung, die uns zur Verfügung stehen, immer noch Menschen gibt, die einfach nur leiden.

weil sie nicht bereit sind, sich die Mühe zu machen, zu lernen und mitzumachen. Wir haben alle möglichen Heilungsmöglichkeiten für Menschen mit geringem, mittlerem und hohem Einkommen. Es gibt keine Vorurteile, wenn es um die Verfügbarkeit geht. Wir müssen einfach das Yin und Yang unserer Möglichkeiten nutzen. Ein Teil der Hälften ist bereits vorhanden, jetzt brauchen wir nur noch die Teilnehmer.

## Rechte Hand vs. Linke Hand: Wer ist gesünder?

Jetzt kommt eine knifflige Frage. Glauben Sie, dass Ihre Gesundheit mit Ihren natürlichen Händigkeitstendenzen zusammenhängt? Diese Frage wurde von Medizinern untersucht und geprüft, und nach bestem Wissen und Gewissen gibt es keine schlüssigen Beweise dafür, dass Ihre natürlichen Händigkeitstendenzen etwas mit Ihrem Gesundheitszustand oder Ihrer Veranlagung zu einem bestimmten Gesundheitszustand zu tun haben.

Unser allgemeiner Gesundheitszustand hängt von mehreren Faktoren ab: unserer Ernährung, unserer Bewegung, unseren Arbeitsgewohnheiten und unserer Genetik. Die ersten drei Faktoren kreuzen alle natürlichen Tendenzen der Händigkeit, und wir finden alle Formen der Händigkeit in allen Arten von Berufen, mit allen Arten von Essgewohnheiten und Bewegungsgewohnheiten. Wenn man über unsere genetische Veranlagung spricht, muss man verstehen, dass wir als Mensch von zwei Elternteilen geprägt werden: von einer Mutter und einem Vater. Es stimmt zwar, dass wir normalerweise viele unserer Eigenschaften von unseren Eltern übernehmen, aber unsere natürliche Veranlagung zur Händigkeit kann bis zu einem Urgroßelternanteil zurückreichen.

Unsere Gesundheit ist das Ergebnis von ererbten Möglichkeiten und täglicher Konsequenz. Wir haben vielleicht das Potenzial für Herzkrankheiten geerbt, aber wenn wir ein Leben mit guten Ess- und Bewegungsgewohnheiten führen und auf die Anforderungen an Ernährung und Ruhe achten, können wir das ererbte Potenzial oft überwinden. Wir können einige Informationen aus dem gewinnen, was über natürliche Händigkeitstendenzen, um einige Annahmen über die Persönlichkeitsmerkmale einer Person zu treffen, die zur allgemeinen Gesundheit der Person beitragen könnten, aber nichts, was direkt mit der "Händigkeit" der Person in Verbindung gebracht werden kann.

Zunächst einmal sind nur etwa 10 % der Bevölkerung Linkshänder. Wenn man nun Forschung betreiben will, egal zu welchem Thema, braucht man eine gleichmäßigere Verteilung des Themas. Wenn 90 % der Bevölkerung Rechtshänder sind, gibt es keine Möglichkeit, einen angemessenen Blick auf vergleichbare Merkmale zu bekommen.

Die Erklärungen für Rechtshänder und Linkshänder sind immer noch sehr vage Verallgemeinerungen, und keine Gruppe hat erfolgreich erklären können, warum wir so oder so sind. Da wir uns nicht einmal über die Gründe für das Vorhandensein einer Vorliebe einigen können, wie könnten wir dann die Gesundheit der einen Gruppe im Vergleich zur anderen untersuchen und zu verwertbaren Informationen gelangen?

Was wir feststellen können, sind einige allgemeine Merkmale der einen und der anderen Seite, und wir können aus diesen Informationen "Verallgemeinerungen" ableiten. In den meisten Fällen sind Linkshänder weniger vorsichtig als Rechtshänder, was uns zu der Annahme veranlasst, dass die weniger vorsichtigen Menschen ein größeres Gesundheitsrisiko haben. Zweitens gibt es die Annahme, dass Linkshänder kreativer sind, mehr extrovertierter als Rechtshänder; dies lässt vermuten, dass Linkshänder auch hier eher der Gefahr von Krankheiten oder Unfällen ausgesetzt sind.

Bei all diesen Verallgemeinerungen gibt es jedoch eine Tatsache: Es gibt mehr linkshändige Frauen als Männer, und Frauen leben tendenziell länger als Männer. Dieser Beweis stellt alle anderen Verallgemeinerungen einfach in Frage. Beeinflusst unsere Händigkeit unsere Gesundheit, ich denke nicht.

## Spielt Ihr Verstand Ihnen einen Streich?

Im Laufe unseres Lebens kommen unsere Sinne und unsere Umwelt zusammen, um unseren Geist zu bereichern und manchmal auch zu überwältigen. Ein Großteil des Wissens, das

wir uns aneignen, wird uns durch unsere Sinne vermittelt. Als Kinder nutzen wir unsere Sinne täglich, um so viel wie möglich aufzunehmen. Wenn wir jung sind, ist der Verstand eine unersättliche, leere Höhle.

Wenn wir älter werden, sind wir in hohem Maße auf unsere Sinne angewiesen, um uns über die Welt um uns herum zu informieren: heiß, kalt, süß, sauer, bitter, laut, leise - viele unserer Wahrnehmungen und Handlungen werden von unseren fünf Sinnen ausgelöst. Es gibt noch einen weiteren Sinn, dem nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, und zwar aufgrund der Tatsache, dass

dass er sich in unserem Körper und nicht außerhalb befindet. Wenn wir ihn richtig einsetzen, liefert er uns jedoch ebenso wertvolle Informationen wie der Geruchs-, Geschmacks-, Tast-, Seh- und Hörsinn.

Unsere Intuition ist unser sechster Sinn. Sie bezieht sich auf die Fähigkeit, sich auf die unsichtbare Welt der Wahrnehmung einzustimmen. Alle anderen Sinne benötigen einen physischen Ursprung des Inputs, unsere Intuition nicht. Sie erfordert nicht die physische Anwesenheit eines Objekts, damit wir Informationen über das Objekt erhalten können. Dank der Tatsache, dass wir in einer materialistischen Welt leben und dass der Großteil unseres Wissens von den westlichen Traditionen und Überzeugungen dominiert wird, ist unsere Fähigkeit, unsere Intuition zu nutzen, eine verlorene Kunst.

Die östlichen Kulturen nutzen seit langem den Sinn der Intuition und den Fluss der natürlichen Energien des Körpers, um die verfügbaren intuitiven Informationen zu nutzen. Die westlichen Zivilisationen erkennen nur langsam, welche Rolle unsere Intuition für unsere allgemeine Gesundheit spielen kann, einfach weil sie keine "sichtbare" Quelle von Informationen ist.

Oft kann unser Verstand unseren Sinneswahrnehmungen scheinbar Streiche spielen. Wenn wir nicht alle Aspekte der sechs Sinne nutzen, fehlt uns oft ein Teil des Puzzles, und was vollständig und richtig zu sein scheint, ist oft nicht vorhanden.

Es gibt manchmal körperliche Bedingungen, die dazu führen, dass unsere Sinne nicht richtig funktionieren und wir die Informationen nicht richtig verarbeiten. Dies geschieht, wenn wir nicht optimal funktionieren. Dies geschieht oft in Zeiten von Krankheit, extremer Müdigkeit oder aufgrund von Schlafmangel. An diesem Punkt glauben wir, dass unser Verstand uns einen Streich spielt. Wir glauben, dass wir einen bestimmten Input erhalten, aber in Wirklichkeit ist das nicht der Fall.

Wenn wir unseren Körper gesund, fit und leistungsfähig halten, sind wir in der Lage, Informationen aus der Außenwelt genau zu verarbeiten. Durch diese genaue Wahrnehmung der Aufnahme sind wir in der Lage, effektiv mit der Welt um uns herum umzugehen. All dies gipfelt in der folgenden Aussage: Um uns gesund und wohl zu fühlen, müssen wir in der Lage sein, die Input aus der Welt um uns herum. Wenn wir die Perspektive verlieren und die Dinge nicht genau so sehen, wie sie wirklich sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir Gefühle von Unwohlsein und geistiger Unruhe empfinden, und das kann dazu führen, dass wir tatsächlich krank werden.

Unser allgemeines Wohlbefinden hängt von unserer Fähigkeit ab, nicht nur mit uns selbst zurechtzukommen, sondern die Realität so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist.

Wir hoffen, dass Sie am Ende dieses Berichts einige Kenntnisse über die Welt der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Fitness gewonnen haben. Wir hoffen auch, dass Sie einige der hier gemachten Vorschläge in die Praxis umsetzen werden, um Ihr Leben zu verbessern.

Es gibt viele Gründe, die in den einzelnen Artikeln enthaltenen Informationen einfach zu lesen und zu ignorieren, aber es gibt einen besonders wichtigen Grund, alles, worüber wir gesprochen haben, zu lesen, zu überprüfen und in die Praxis umzusetzen, für Glück, Gesundheit und Wohlbefinden: Sie.