

Nach uns die Sintflut

Das Alter ist nur eine Zahl

Sylvia Gattiker

**Die Geschichte hinter
Activage**

Katja Ekvall

**Unser Muskeln, das
Beste, das wir haben**

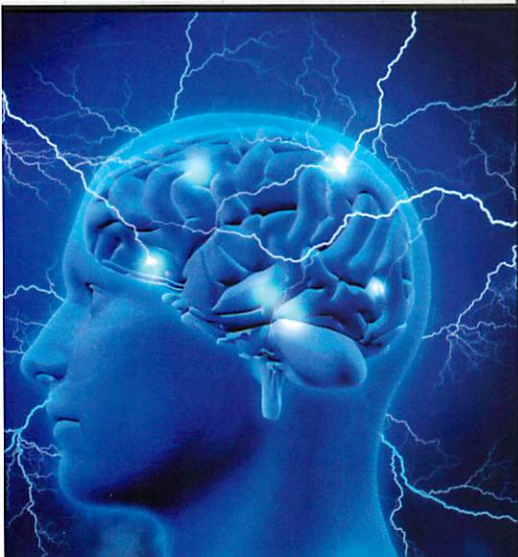
Jürgen Woldt

**Unter die Lupe
genommen... Teil 2**

Elikonida Yourievsky

**Kraft lass nach, oder
doch lieber kräftig altern?**

Nicole Steinmann-Gartenmann



• **Ist die offizielle
Ernährungsempfehlung
SCHROTT?**

Jürg Kuoni

• **Pressen macht alt**

Yvonne Keller

• **EPILEPSIE**
**Ein unterschätztes
Thema**

Julia Franke

Unsere Muskeln das Beste, das wir haben

Verlust des Bewegungsbedürfnisses verkürzt unser Leben

Es gibt vier Kriterien, oder Bedürfnisse, die Leben ausmachen: Bewegung, Atmung, Stoffwechsel und Fortpflanzung. Sie sorgen dafür, dass unser Leben funktioniert und wir gesund, vital und lebensfroh bleiben.

Ein ganz entscheidender Aspekt ist dabei der Zusammenhang dieser Bedürfnisse mit individuellen Lebensbedürfnissen. Dazu gehören beispielsweise die richtige Berufsentscheidung, die Partnerwahl, die Zuwendung zu unseren Hobbys oder das Fühlen der Lebensaktivitäten, die uns begeistern. Man spricht hier von einer sogenannten Bedürfnislandschaft, die jedem Menschen individuell zur Verfügung steht, wenn die eingangs genannten vier Lebenskriterien gut funktionieren.

In Verbindung mit der individuellen Bedürfnislandschaft ist unser bedeutendstes Lebenskriterium die Bewegung mit der damit verbundenen Muskelaktivität. Ohne Muskelaktivität kein optimaler Stoffwechsel, keine gesunde Organfunktion und physische Gesundheit. Aber ebenso kein Lernen, kein Wachstum, kein gelungenes Gefühl erfülltes Leben. Muskelaktivität ist nämlich nicht nur für die Regulation sämtlicher physischer Prozesse essentiell.

Sie verbessert auch unsere Fähigkeit, in der Welt des Lernens, Wissens und Wachstums, die für uns richtigen Entscheidungen zu treffen. Muskelaktivität ermöglicht bessere Entscheidungen und die Fähigkeit des Handelns.



Es wird deutlich, dass Muskelaktivität somit nicht alleine dazu angelegt ist, die Funktionen der Muskulatur als Antriebsstrang zu verstärken, sondern unsere gesamten körperlichen, emotionalen und mentalen Regulationen zu steuern und folglich die Lebensqualität aufrechtzuerhalten und zu verbessern.

Es gibt eine Vielzahl muskelbezogener Aktivitäten, die neben dem Krafttraining einen großen Ertrag für uns Menschen haben, zum Beispiel Ausdauertraining, Yoga, Meditation, Tai Chi, Mentaltraining, Pilates, Zumba, Autogenes Training (auch jegliche Entspannung geht nur mit der Muskulatur).



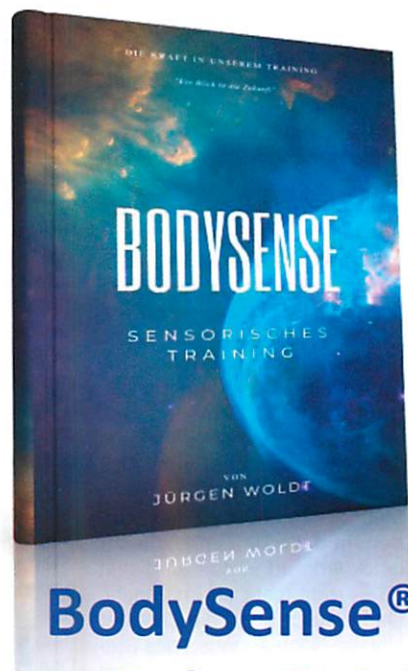
Jürgen Woldt

Jahrgang 1948

Lebenslauf und
Kontaktaufnahme:

siehe Seite 32

Die Intelligenz der Natur nutzt



Sensorisches Training

Siehe hier das e-book von Jürgen Woldt (36 Seiten) **Sensorisches Training**.

Kostenlos downloadbar:

<http://bodysense.de/bodysense-e-book-sensorisches-training/>

Bei unserer Arbeit in der Fitness- und Gesundheitsindustrie müssen wir uns daher stets bewusst sein, dass die Muskulatur eine tragende Säule im Organismus ist und dem Menschen in vielfältiger Art und Weise Nutzen bringt. Sie ist nicht nur ein körperlicher „Zustandsverbesserer“. Durch ihre Eigenschaft, auch auf unsere emotionale Befindlichkeit zu wirken, kann man die Muskulatur als Schlüssel zu einem glücklichen Leben bezeichnen; als Schlüssel zu der Fähigkeit, glücklich in Gemeinschaft mit anderen Menschen leben zu können und sich in der Interaktion mit anderen und der Umwelt wohlfühlen. Muskeln sind Befindlichkeitssensoren und dabei zugleich Emotionspeicher für erlebtes Leben. Sie reagieren auf alles bewusst und unbewusst Erlebte. Sie reagieren auf unser unmittelbares Umfeld und helfen, uns in diesem zurechtzufinden.

Diese faszinierenden Zusammenhänge haben sich bei meinen Forschungen der vergangenen Jahre immer wieder auf eindrucksvolle Weise bestätigt. Tausendmal habe ich das Verhalten der Muskulatur in verschiedenen Situationen beobachtet und ein immer wiederkehrendes Verhalten bei Bewegungsausführungen festgestellt: eine Reaktionsweise, die einem allgemeinen Naturgesetz gleicht.

Bewegung in Verbindung mit Natur ist ein unterschätzter Regulationsfaktor, den wir seit 25 Jahren untersuchen. Mehr Infos unter:

<http://bodysense.de/koerperfeld-coaching-clips/>

Sensorisches Training ist eine weltweit einmalige außergewöhnliche Anwendung im Bereich Sport und Fitness, das deine bisherigen Ergebnisse verbessert.

- Trainingsmotivation verbessern
- Erfolge beim Abnehmen verbessern
- Leistungsverbesserung
- Aufrechterhaltung deiner Fitness auch bei längeren Trainingspausen

Gratis E-Book hier erhältlich:

<http://bodysense.de/bodysense-e-book-sensorisches-training/>