



# GESUNDHEIT

**2.1 Über Liebeskummer und andere gesunde Dinge**  
Einführung in die Glücksgesundheit

**2.2 Diese Bewegung macht dich glücklich**  
Mach den Test, welcher Bewegungstyp bist du?

**2.3 Power Posing**  
So posed du dich glücklich

**2.4 Dein Gehirn ist dumm**  
Täusche gekonnt vor, der ultimative Tipp

**2.5 Drei Blitzentspannungen to go**  
3 Techniken für zwischendurch



# 2.2 DIESE BEWEGUNG MACHT DICH GLÜCKLICH

## Mach den Test, welcher Bewegungstyp bist du?



Unser Bindegewebe **1** gibt viel von unserer Bewegungsmöglichkeit vor. Haben wir ein festes Bindegewebe, ist es oftmals schwieriger, in eine weite muskuläre Dehnung zu kommen. Ist die Bindegewebsstruktur durchlässiger, brauchen wir mehr Aufwand, um Muskulatur aufzubauen.

Sehr grob wurde dieser Fakt in zwei Kategorien eingeteilt.

Der **Wikinger-Typ**: mit der Fähigkeit, schneller Muskelgewebe aufzubauen, und

der **Tänzer-Typ**: diese Menschen sind in der Regel beweglicher. Natürlich gibt es dann noch die Mischtypen.

*Den Test dazu findest du im Video.*

Der Körper ist ein wichtiger Teil unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens. Vielleicht hast du ja sowieso schon eine Grundtendenz, was dir leichter fällt, – eher Kraftsport oder eher die geschmeidige Bewegungsform.

Wie fast immer ist es gut und wichtig, auszugleichen.

**Ausdauer** ist die dritte wichtige Komponente bei den Bewegungsarten und für alle Gewebetypen notwendig.

Mach es spielerisch und baue alle Drei in dein Leben ein. Gesunde und glückliche Menschen betreiben oftmals vielseitigen Sport bzw. Bewegungsformen.



Unser **Bindegewebe** verbindet, trennt und stabilisiert alle anderen Gewebearten im Körper. Somit schützt es Organe oder Strukturen des Organismus, dazu dient es noch als Leitstruktur von Leitungsbahnen oder fungiert als Gleit- und Verschiebeschicht.

Wie alle Gewebetypen besteht es aus Zellen, die von einem Flüssigkeitskompartiment umgeben sind, das als extrazelluläre Matrix (EZM) bezeichnet wird.



## 2.2 DIESE BEWEGUNG MACHT DICH GLÜCKLICH



### INFO

#### Ausdauersport

Die WHO empfiehlt Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren ein Minimum von 150 bis 300 Minuten Aktivität pro Woche in moderater Intensität oder mindestens 75 bis 150 Minuten Training pro Woche mit hoher Intensität. 150 Minuten sind 2,5 Stunden. Verteilt über die Woche wären das etwas mehr als 20 Minuten Aktivität pro Tag.



### TIPP

Du kennst jetzt deinen "Ur"-Bewegungstyp - **Wikinger** -, mit der Gabe zum Kraftsport oder **Tänzer** -, mit der tollen Beweglichkeit.

#### Jetzt gilt es auszugleichen

Yoga ist für beide Typen geeignet. Es gibt für den Wikinger z.B. den Ashtanga Stil. Das Fantastische beim Yoga ist, du nimmst deinen Geist immer mit. Das heißt, du trainierst auch dein Mindset.

Schau generell nach Sportarten, oder Bewegungsformen mal hier: VHS, Vereine, Flyer im BIO-Laden usw.



### FAZIT

**Bewegung ist eine Voraussetzung für stabile Gesundheit.**

### TO DO

Meine Grundkonstitution ist:



Aktuell übe ich folgenden Sport, Bewegungsform aus:

---

---

---

---

Das entspricht meiner Grundkonstitution

JA

NEIN

Ich recherchiere heute, spätestens morgen bis 18:00 Uhr, was mir als Ausgleich Spaß macht, nämlich:

---

---

Diese neue vitalisierende, ausgleichende und gesundheitsfördernde Bewegungsart starte ich (hier einen genauen Termin):

---

---



