

Dieser bekannte Spruch von Winston Churchill «**No sports, whisky and cigars**» hört man immer noch. Churchill wurde 91 Jahre alt. Also hat er nicht alles falsch gemacht, denken Sie. Nun gut, das war für ihn vielleicht ein guter Lebensstil, aber wir wissen nicht, was sonst noch dazu beigetragen hat, dass er so alt wurde. **Mensch könnten durchaus 150 Jahre alt werden.**

Es gibt zahlreiche Therapeuten, Coaches, Seminarleiter, Internetseiten, Autoren von Büchern u.a., die den Menschen weismachen wollen, dass Fitnesstraining und Sport, die alleinige Therapie zur Gesundung einer Krankheit sein kann, oder dass Sport dafür sorgen kann, dass die betroffene Person niemals krank wird. Doch das ist in der Regel absolut unwahr. Fitte Menschen müssen nicht unbedingt gesund sein, das sieht man an ständig erkrankten Hochleistungssportlern oder an Topathleten, die teilweise sehr jung sterben.

Warum sterben diese fitten Sportler?

- Leider ernähren sich noch längst nicht alle Sportler gesund, obwohl sie von den «besten» Trainern und Ärzten für viel Geld betreut werden, die jedoch von Tuten und Blasen keine Ahnung haben. So betreiben die Sportler mit einem stark übersäuerten, ungesund ernährten Körper Sport. Ein durch Ernährung u.a. Umständen übersäuerter Körper kann zu einem Herzinfarkt führen. Zudem schmerzen (brennen) Muskeln länger und der Körper kann sich nur schwer nach Sportanlässen und Trainings erholen.
- Sportler gönnen sich zu wenig Auszeit zwischen Sportanlässen und Trainings. Der Körper wird täglich überbeansprucht und überfordert.
- Sportler sind im Stress, gesetzte Ziele, die vielleicht viel zu hoch sind, zu erreichen. Sponsoren stressen zudem. Zahlreiche Auftritte müssen angenommen werden.
- Auch im privaten Leben können Probleme Stress verursachen.
- Vergessen wir aber nicht, dass aktive Sportler zu viele chemische Substanzen schlucken oder spritzen lassen. Gifte, die den Körper stark belasten.

Unsere Empfehlung, suchen Sie Bewegung und

nochmals Bewegung, übertreiben Sie jedoch nicht.

Unser Körper braucht Bewegung, Ruhephasen, eine gute gesunde Ernährung, tiefes Atmen, eine positive Einstellung zum Leben, vor allem zu sich selber und weitere individuelle, einzelne Elemente, die wir in einer Onlineberatung berücksichtigen. Dies nicht erst, wenn Sie krank sind. Vorbeugen ist immer besser als behandeln.

Ohne Bewegung schläft der Körper ein, alles beginnt zu leiden. [Warum vergessen wir unsere Lungen?](#) Wenn die Bewegung fehlt ist man schnell **ausser Puste**.

[Das Lymphsystem gehört zum Immunsystem. Schauen Sie ihm deshalb gut.](#)