

„Bewegungsmuffel frage ich, welche Bewegung sie als Kind glücklich gemacht hat“

Der Alltag ist unser bester und verlässlichster Trainer, davon ist der Sport- und Allgemeinmediziner Dietmar Schubert überzeugt. In seinem Buch „Bewegung zum Glück! Für immer gesund, vital und beweglich“ stellt er seinen neuen Ansatz zur Bewegung vor, der auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Rolle der Muskulatur für Lebensenergie und Lebensglück beruht.

Freude an der Bewegung im Alltag

„Um dauerhafte Vitalität im Alltag zu erlangen und bis ins hohe Alter das Leben genießen zu können, braucht es einen neuen Zugang“, schreibt Dietmar Schubert. Fitnessprogramme und „Workouts“ können schnell überfordern und der Gesundheit sogar schaden, wenn die nötige Energiebasis nicht gegeben ist. „Machen Sie stattdessen Ihren Alltag zum perfekten Trainer“, rät Schubert. Menschen tun dauerhaft nur das, was sie mit Freude tun und worin sie einen Sinn erkennen; jeder wird also nur so viel trainieren, wie es ihm persönlich sinnvoll erscheint. „Sobald der Spaß am Training vergeht, ist das ein klares Signal unseres Körpers. Jetzt ist es Zeit, etwas zu ändern. Vielleicht brauchen wir Abwechslung im monotonen Trainingsplan. Oder wir trainieren zu häufig, zu hart oder machen genau das, was unserem Körper nicht guttut.“

Intuition und Wissen über den Körper

Spaß macht uns, was uns guttut – doch was das ist, müssen wir selbst herausfinden. Das kann bereits der morgendliche Gang zum Briefkasten sein, um die Zeitung zu holen. Dr. Schubert ermutigt seine Patienten, ihre Körperwahrnehmung zu schulen und ihrer Intuition mehr zu vertrauen als allen Fitnessprogrammen oder Diäten. „Bewegungsmuffel, die dazu den Zugang verloren haben, frage ich gern, welche Bewegung sie als Kind glücklich gemacht hat“, erzählt der Autor. „Die Erinnerung daran hilft meist, sich wieder besser zu spüren.“ Doch nicht nur der Impuls, sich selbst wieder zu vertrauen und seinen Patienten konkrete Übungen an die Hand zu geben, die sie in den Alltag integrieren können, ist Dietmar Schubert wichtig. Seine Erfahrung zeigt, wie wichtig es ist, dass auch theoretische Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung und Regeneration verstanden werden. Deshalb klärt er in seinen Sprechstunden, Vorträgen und in seinem Buch auch über die wesentliche Grundlage einer starken Muskulatur als Quelle unserer gesamten Lebensenergie auf. „Der Muskel ernährt den Körper“, erklärt Dr. Schubert. „Diese wissenschaftliche Erkenntnis ist noch relativ neu, hat aber weitreichende Konsequenzen.“

Bewegung zum Glück!

Für immer gesund,
vital und beweglich

Dr. med. Dietmar Schubert

Hardcover mit Fotos

182 Seiten

19,95 Euro

ISBN 978-3-990600-04-7

ISBN E-Book 978-3-990600-05-4

Erscheint im April 2017



Fotocredit Felix Sander

Dr. med. Dietmar Schubert

betreibt eine Praxis für Sportmedizin, eine Praxis für Allgemeinmedizin sowie das „LifeBalance“-Gesundheitszentrum in Ehingen bei Ulm. Er steht für einen ganzheitlichen Ansatz, der Sport- und Allgemeinmedizin, Physiotherapie, Ernährungswissenschaft, Psychologie und Impulse aus der fernöstlichen Heilkunde integriert. Dr. Schubert ist Dozent an der Academy of Sports in Backnang und Mitglied im Expertenteam des Steinbach-Talks. Der Autor ist gefragter Redner zu den Themen Vitalität, Fitness und Prävention. Er unterstützt namhafte Unternehmen beim betrieblichen Gesundheitsmanagement.



www.dr-dietmar-schubert.com

Der Autor steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

Pressematerial zum Download

<http://www.goldegg-verlag.com/book/bewegung-zum-glueck/?tab=presse>

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-46 Mobil +46 699 14404446

maria.schlager@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com