

Gesundheit und Fitness mit Taekwondo

Seminararbeit

Isa Kevin Endler

Gesundheit:

Ein gesunder Körper ist sehr wichtig für das Leben in jeden möglichen Aspekt. Sowohl für die Schule, zu Hause oder im Arbeitsleben muss man gesund sein und gesund leben, damit man unter anderem nicht krank wird durch Grippeviren oder sich am Körper eine Verletzung zuzieht, die einen dazu zwingt zu Hause zu bleiben. Krankheiten haben viele verschiedene Formen und Arten, weshalb auch ein gutes Immunsystem wichtig ist, um Krankheitserreger abzuwehren und somit zu verhindern, dass man krank wird.

Was wichtig ist für einen möglichst gesunden Körper sich gesund zu ernähren und genügend den Körper bewegt. Ernährt man sich zu ungesund wird der Körper schwer und träge, das Blut kann nicht mehr ungehindert durch den Körper fließen, was dazu führt, dass das Herz und Gehirn nicht mehr optimal durchblutet werden. Das Herz ist dafür zuständig, den Sauerstoff und Blut durch den Körper gepumpt wird.

Das Gehirn würde unter zu geringer Durchblutung leiden, was dazu führt, unwichtige und wichtige Informationen leichter vergessen werden. Dazu wird das Gehirn bei zu starker Unterblutung unter folgensweren Gehirnschäden leiden. Das Herz wird bei zu starker als auch zu geringe Durchblutung entsprechend leiden, was zu ernsthaften Problemen im ganzen Körper führen wird und führen kann. Unter anderem wird der Körper bei erschwelter Blutzufuhr schwer und träge, was dazu führt, dass der Körper sich entsprechen langsam bewegt. Dazu wird das Herz entsprechend schlechter oder besser mit Sauerstoff versorgt.

Ernährung

Jeder Mensch wird mit einem Körper geboren, den man sein ganzes Leben lang hat. Ernährt man sich gesund ist es möglich den eigenen Körper so lange wie möglich am Leben zu erhalten, ernährt man sich ungesund, wird man natürlich nicht so lange den eigenen Körper am Leben erhalten können.

Der Körper braucht viele verschiedene Dinge, wie Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Wasser, damit das Blut, Herz, Leber und all die anderen lebenswichtigen Organe gesund bleiben, und somit auch der Körper zudem sie dazu gehören. Deswegen ist eine ausgewogene Ernährung am besten für den eigenen Körper, damit alle Organe entsprechend funktionieren.



Man darf aber nicht unterschätzen wie wichtig es ist genügend Obst und Gemüse zu essen, damit man keinen Mangel an wichtigen Vitaminen wie B und C (wasserlöslich) da die nicht im Körper gespeichert werden, was das genaue Gegenteil ist wie den Vitaminen A, D, E und K (fettlöslich). Natürlich sollte man auch Fleisch essen, da unter anderem Fleisch ebenfalls Vitamine beinhalten als auch Mineralien, die sehr wichtige für den menschlichen Körper.

Zum Beispiel sind Mineralien wie Eisen, Magnesium, und Zink sehr wichtig damit der Körper als auch Knochen nicht durch Mangel an Mineralien leiden. Es gibt Vitamin C Lieferanten im Obst und Gemüse, wie z.B.: Tomaten, Petersilie und auch in Zitronen und Orangen Vollkornprodukte sind nicht nur die gesündesten Produkte wie Vollkornbrot, sondern haben auch die meisten wichtigen Vitamine für den Alltag in den Vollkornkörnern. Gemüse haben sowohl Vitamine als auch Mineralien weshalb es besonders wichtig ist ausreichend Gemüse innerhalb der Woche zu essen. Zusätzlich sind Gemüse auch wichtig für bestimmte Körperteile.

Wasser die Quelle des Lebens

Wasser wird aus sehr guten Gründen die Quelle des Lebens genannt. Einer dieser Gründe ist, dass die Erde ohne Wasser einen genauso tote Oberfläche wie der Mars, und würde somit keine Pflanzen und andere Lebensformen auf der Erde existieren. Dank der wasserreichen Oberfläche ist die Erde so wie wir sie kennen und besteht zu 71 Prozent aus Wasser.

Bei unserem Körper ist genau so, denn bei Männern besteht der Körper zu 60 Prozent und bei Frauen zu 52 bis 55 Prozent Wasser. Unser Körper ohne Nahrung 30 bis 50 Tage überleben, im Gegensatz zu Wasser maximal 4 Tage. Deswegen ist es so wichtig eineinhalb bis zu drei Liter Wasser am Tag zu trinken, damit der Körper ohne Probleme funktionieren kann im Laufe des Tages. Mögliche Probleme die auftreten können, wenn man zu lange zu wenig trinkt, sind unter anderen eine schlechtere Verdauung und somit unregelmäßiger Stuhlgang was schlimmer ist als man denken mag, Atemprobleme, schlechtere Durchblutung, übersäuerte Magensäure, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Indem man genügend Wasser trinkt, muss man über den Tag immer wieder auf das Klo, was auch sehr wichtig ist denn auf diese Art und Weise entgiften wir unseren Körper, indem man mit jedem Klo ging so viele Schadstoffe, Problemstoffe und Chemikalien aus dem Körper entfernen. Vor allem wird dafür gesorgt, dass der eigene Körper nicht durch süßen Getränken und Essen überzuckert wird, und somit nicht zuckerkrank werden. Wird man einmal Zuckerkrank, wird man immer Zuckerkrank für den Rest des eigenen Lebens bleiben.



Taekwondo

Was genauso wichtig für einen gesunden Körper ist, als eine ausgewogene Ernährung ist, die entsprechende Fitness, damit vor allem Herz und Lungen zu 100 % funktionieren, wie sie es tun sollten. Joggen ist eine der besten möglichen, damit Herz und Lungen bestmöglich ausgelastet werden. Was ebenfalls den Körper vollkommen auslastet und alle Organe ausreichend beschäftigt, ist unter anderem Kampfsport wie zum Beispiel Taekwondo.



Taekwondo ist ein koreanischer Kampfsport, der seit die Welt zum ersten Mal davon erfahren und gesehen hat, wurde es sehr schnell weltweit beliebt, was auch dazu führte ,dass schon kurz darauf außerhalb Südkoreas Taekwondo Dojangs gebaut und somit auch Taekwondo unterrichtet wurden. Beim Taekwondo ist wie bei allen anderen Kampfsportarten sowohl Angriff als auch Verteidigung beigebracht, hat aber auch einen Meditationsaspekt.

Das Training beansprucht den ganzen Körper weshalb es perfekt ist den ganzen Körper durch das Training fit zu halten und beweglich bleiben. Dazu hat das Training im Taekwondo, außer das man fit bleibt, bringt es auch eine ganze Reihe anderer Vorteile für den Körper und Geist. Zu einem nimmt man ab, man wird selbstbewusster, man hat viel mehr Selbstvertrauen, lernt mehr über sich selbst und den eigenen Körper, das eigene Limit wird immer wieder durchbrochen und man lernt natürlich eine Menge neue Menschen kennen, mit denen man zusammen trainiert und lernt, was natürlich zu neuen Freundschaften führen kann und es auch wird.

Meditation

Die Menschheit meditiert seit sehr vielen Jahrhunderten, doch es immer noch sehr wenige Menschen welche Vorteile das Meditieren mit sich bringt außer das man den eigenen Geist und Körper beruhigt. Das Meditieren bringt je nachdem wie oft, lang und vor allem regelmäßig macht eine Menge Vorteile nach und nach mit sich. Viele Menschen meditieren zum Klang der Natur oder zu ruhiger Musik, was es aber auch noch gibt sind, Klänge, die auf bestimmten Frequenzen zu hören sind. Es gibt viele verschiedene Frequenzen, die unterschiedlich viel Hertz haben, umso mehr Hertz eine Frequenz hat, umso höher ist der Ton.

Folgende Frequenzen mit bestimmten Hertzwert haben unterschiedliche Einwirkungen auf den eigenen Körper:

396 Hz – Befreiung von Schuld und Angst

852 Hz – Rückkehr zur spirituellen Ordnung

Das sind nur einige von sehr vielen Frequenzen mit einer eigenen Wirkung. Diese werden regelmäßig verwendet, um den eigenen Körper entsprechend zu beeinflussen. Dafür werden bestimmte Gegenstände verwendet, die eigene Frequenzen, die den Körper beeinflussen können, haben z.B. Tibetische Klangschalen.

Klangschalen haben eine eigene Frequenz, welche von Größe und Form der Schalen entsprechend variiert. Damit Klangschalen solche Klänge erzeugen können bestehen sie aus sehr kostbaren Materialien, was Klangschalen äußerst teuer macht. Deshalb werden Klangschalen zur heutigen Zeit aus billigeren Materialien wie Messinglegierung gefertigt oder lediglich gegossen. Die Wirkung ist das Geld mehr als nur Wert, denn unter anderem gibt es spezielle Klangschalen Therapien, um den Körper zu heilen oder zu stärken.

Mithilfe von Klangschalen und anderen natürlichen Klängen kann man in aller Ruhe meditieren und somit Schritt für Schritt Körper und Geist vereinen und somit die innere Balance herstellen.

Schlechte und gute Gedanken werden gleichermaßen verschwinden und der Kopf komplett befreit von allen möglichen Sorgen und Freuden, damit klar denken kann und somit auf das wahre Ziel konzentrieren kann.

Zusammenfassung

Die Kombination aus allen Themen sorgen dafür, dass der eigenen Körper gesund und Fit bleibt. Die gesunde Ernährung sorgt dafür, dass dem Körper keine wichtigen Vitamine und Mineralien fehlen und somit alle lebenswichtigen Organen optimal versorgt werden und es zu keinem Kreislaufkollaps kommen kann.

Genügend Wasser zu trinken sorgt dafür, dass das Blut bestens durch den Körper fließen kann und somit das Herz ohne Probleme mit Blut versorgt wird. Dazu sorgt das Wasser im Körper dass alle möglichen Schadstoffe aus dem Körper entfernt werden. Vor allem wird dafür gesorgt dass man nicht zuckerkrank wird, indem es auch überschüssigen Zucker entfernt.

Taekwondo ist eine von vielen Kampfsportarten, die es auf dieser Welt gibt. In jeden Sport oder Kampfsport muss man entsprechend trainieren, um den eigenen Körper fit zu halten und alle Körperteile beweglich sind und nicht frühzeitig verenden, indem sie zu wenig bis gar nicht im Alltag eines Menschen verwendet zu werden. Dazu führt eine gute Trainingseinheit dazu, dass das Herz öfters schlägt als normalerweise und somit nicht an Herzschwäche leidet.

Meditation sorgt dafür, dass die Einheit zwischen Körper und Geist entsteht und durch regelmäßiges Meditieren bestehen bleibt. So kann man das ganze Potenzial, das in jeden Menschen ist, komplett ausschöpfen und somit Leistungen erreichen, die man vorher nur in den kühnsten Träumen vorstellen konnte, indem man immer und immer wieder übers eigene Limit hinauskommen auf körperlicher und geistiger Ebene.

Quellen:

Obst und Gemüse: https://www.google.com/search?client=opera-gx&hs=S6&sca_esv=83a32caac141be1d&sxsrf=ACQVn0-nhj17cg81EWdn4dSt_Juh0C-lhg:1711379533451&q=obst+und+gemüse&tbm=isch&source=lnms&prmd=isvnbz&sa=X&ved=2ahUKEwjB36rJ2Y-FAXUggf0HHUhSAdUQ0pQJegQIEhAB&biw=1879&bih=1008&dpr=1#imgsrc=Ehw3AAbc5orESM

Wasser: https://www.google.com/search?q=queelwasser&tbm=isch&ved=2ahUKEwiHp8zp8-yEAXW_jv0HHfnWDRcQ2-cCegQIABAA&oq=queelwasser&gs_lp=EgNpbWciC3F1ZWVsd2Fzc2VySKwUULMIWIITcAB4AJABAJgBZ6AB2gSqAQMzLjO4AQPIAQD4AQGKAgtnd3Mtd2l6LWltZ8ICDRAAGIAEGIoFGEMYsQPCAgOQABiABBikBRhDwgIGEAAyBxgeiAYB&sclient=img&ei=Nv bvZce4I7-d9u8P-a23uAE&bih=1008&biw=1879&client=opera-gx&hs=h49#imgsrc=k9hglvaF7KXobM

Südkorea Flagge: https://www.google.com/search?q=südkorea+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiRspmY3o-FAxVFz7sIHZOnC4AQ2-cCegQIABAA&oq=südkorea+&gs_lp=EgNpbWciCnPDvGRrb3JIYSAYBBAjGCcyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAy gAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAy gAQyBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAy gARIuw9QgAVY1AdwAHgAkAEAmAFloAH1AqoBAzMuMbgBA8gBAPgBAYoCC2d3cy13aXotaWlniAYB&sclient=img&ei=JJkBZpGQI8We7_UPk8-ugAg&bih=1008&biw=1879&client=opera-gx&hs=S6&prmd=isvnbz#imgsrc=RjKv9zpgeRGrtM