

Kampfkunst

Interview, Kampf, Kampfkunst, Trainer, Japan, Bodyguard Auggen, Bad Bellingen, Bad Krozingen, Badenweiler, Ballrechten-Dottingen, Buggir Hartheim, Heitersheim, Müllheim, Münstertal, Neuenburg, Pfaffenweiler, Schallstadt, Schliengen, Staufen, Su
zur vorherigen Ausgabe << Ausgabe vom 10. Mai 2007 >> nächste Ausgabe am 24. Mai 2007

| zur aktuellen Ausgabe | Impressum | Anzeige aufgeben



Thema im Fokus

6. Markgräfler
Gutedeltag

Die größte Weinprobe
der Welt

Regionotizen

Bad Bellingen
Bad Krozingen
Badenweiler
Elsass
Heitersheim
Müllheim
Sulzburg
Familiennotizen
gesellige Regio
Gesundheitsnotizen
Kulturnotizen
Marktplatz
Bildungsnotizen
Regio Ausstellungen
Sportmeldungen
Sonstiges

Regioperonalien

Geburten
Todesfälle

Regiogewerbe ANZEIGEN



Handel Handwerk und

HALLO SHIHAN MICHAEL STAPEL, WIRD MAN DURCH KAMPFKUNST EIGENTLICH SCHLANK?

Wenn man Sie so anschaut, darf die Frage wohl gestellt werden!

Selbstverständlich hat das einen hohen Einfluss auf die Figürlichkeit. Und da ist es eigentlich gleichgültig welchen Sport man betreibt. Die Hauptsache ist, Kind, Mann oder Frau betreiben ihren Sport häufig, so häufig wie nur möglich und mit höchst möglichem Energieaufwand. Bei mir persönlich ist die Kampfkunst Lebensinhalt geworden und erfordert einen hohen Energieaufwand, der durch meine Nahrung völlig gedeckt wird. Und meine Frau als exzellente Köchin sorgt ständig für erstklassigen Nachschub. Da gibt es natürlich immer wieder die Vertreter, die mit einer Figur gleich einem Fesselballon erzählen, Sie seien gute Futterverwerter. Leistungssportler sind gute Futterverwerter – deshalb sehen wir auch so aus. Sprich : Keine Wampe!

Insbesondere in der Kampfkunst wird durch die ganzheitliche Forderung aus Körper und Geist alles in Bewegung gesetzt. Die ganze Maschine brennt, verbrennt alles was man ihr zuführt.

Sehen Sie mich an. Ich verfutere im Schnitt 4000 kcal pro Tag. Bin ich fett? Beileibe nicht!

Schauen Sie, wenn die meisten Menschen soviel Wert auf Ihren Körper wie auf Ihr Sch...ß-Auto legen würden, hätten wir weniger Arzt- und Apothekenbesucher. Wenn Sie mit Ihrem Auto eine Tour machen – weit oder schnell – Was tun Sie? Sie tanken ausreichend!

Wenn Sie Ihr Auto ein paar Tage stehen lassen?

Tanken Sie nicht. Sie brauchen es ja nicht. Einfach, Gelle! Und warum tanken die meisten Menschen in sich hinein, obwohl ihr fetter Tank schon überquillt?

Bei uns Sportlern wird von der Nahrung alles restlos verwertet. Und wenn ich einmal weniger trainiere, esse ich weniger und so bleibt auch nichts hängen.

Wichtig ist natürlich: Qualität in der Bewegung fordert Qualität in der Nahrung. Kein Fertigfraß! Alles frisch! Viel Fisch, etwas Fleisch, viel Gemüse und Obst. Yoghurt, Quark, Käse, Schokolade – alles passt rein. Alles ist kein Problem, solange Energiezufuhr und Energieabfuhr

Dienstleistung von Bad Krozingen bis Müllheim



Antenne Südbaden
Radio für die Regio



Der Gourmet Club

Rezepte:

Holunderküchlein
Bauernhahn
Kaninchen
Kräutersuppe
Gefüllte Eier
Ostermenue
Fischsuppe
Lachs auf Currylauch
Forelle
Tafelspitzsüze
Staudensellerie
Blätterteigstangen
Weihnachtsmenü
Erbsencappuccino
Tomatenscampi
Schinkenmousse
Lauchkuchen
Kartoffelsuppe
Forelle süßsauer
Gazpacho
Costoletta- Milanese
grüne Nüsse
Doraden im Ofen
Blätterteigspargel
Spargel Rezept
Maischolle
Ostermenue
Bärlauchsuppe
Chili Maiskuchen
Ravioli mit Spinat
Matjesfilet
Sprossensalat
heißes Süppchen
Weihnachtsmenü
Fisch im Weckglas
Apple Crisp
feiner Braten
Kürbis-Kürbis
Lachsforellensuppe
Pflaumentörtchen
Selleriesalat
Gemüse Kompott
Himbeerbaiser
Sommermenue

Ihre Anzeige hier?

korrelieren.

Oh ich höre wieder die Stimmen im Hintergrund: Da habe ich keine Zeit dazu! Lüge! Sie haben keinen Bock dazu!

Sehen Sie das Thema nicht etwas zu einseitig?

Keineswegs. Ich stehe wie früher dazu: Übergewicht kommt vom Mist denken, Mist essen und den faulen Hintern nicht bewegen! Ich werde den o.g. Satz vor allem und jedem aufrecht erhalten. Die vielen hochgeistigen Studien aus Politik, Wissenschaft und Gesellschaft – alles nur Spiegelfechtereien.

Nur 0,1 % der Menschen haben ein Drüsenproblem oder durch andere Faktoren wie Medikamenteneinnahme ein Übergewichtsproblem. Der Rest passt zum zuvor genannten Satz!

Es ist ja nicht so, dass die meisten adipösen Menschen abends ins Bett gehen und morgens mit Übergewicht aufwachen. Es ist ein Prozess über Jahre, der sicherlich bei immer mehr Menschen das Stoffwechselgeschehen nachhaltig und im wahrsten Sinne des Wortes aus den Fugen geraten lässt. Natürlich gibt es immer wieder und neue Hinweise auf die Genetik. Aber, und das ist Fakt, die Genetik ist nicht der „Haupttäter“, dass die Deutschen durchs Leben schwabbeln.

Selbstverständlich ist es mittlerweile ein Gesamtgesellschaftspolitisches Problem.

Keiner ist Schuld, alle sind Schuld. Eltern, Staat, Lebensmittelindustrie, jeder Einzelne, der nicht willens ist etwas zu tun.

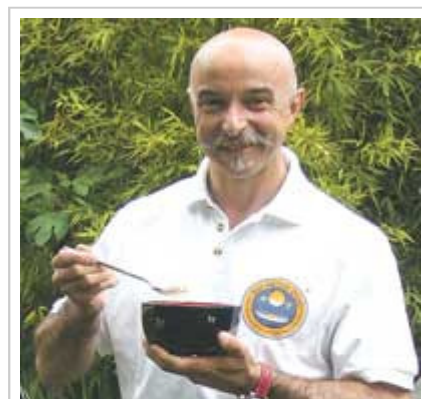
Das klingt doch etwas hart, oder?

Keineswegs. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Ich habe große Hochachtung vor abnehmwilligen Menschen, die es auch schaffen. Sie stehen der Kampfkunst näher als sie glauben. Sie gewinnen den härtesten Kampf – Gegen Ihr eigenes Ich! Wer solche Kämpfe gewinnt ist ein Kampfkünstler.

Ich selbst bin ein rigoroser Vertreter der Meinung, dass Schulsport (echter Sport!) Pflicht- und Prüfungsfach wird. Genauso wichtig wie Mathematik und Deutsch. Was habe ich denn von einem 1er-Kandidaten in Mathematik, wenn er nach 2 Treppenstufen schon keine Luft mehr bekommt.

Dem Typ fehlt dann einfach Sauerstoff in der Birne. Und da lach Ihn mit seiner 1 aus, weil er nämlich nicht mehr in der Lage sein wird viel mehr aus seinem erlernten Wissen zu machen. Dann kann er gleich in die Bundespolitik gehen, genau da braucht man solche Luftnummern. Nur Körper und Geist können zusammen etwas bewirken.

Mens sana in corpore sano!



In einem gesunden Körper
ein gesunder Geist. Diese Aussage von Juvenal ist schon so alt und
wird für die nächsten 10000 Jahre Bestand haben. Und Sport ist und
bleibt das Hauptmittel gegen Fettleibigkeit. Keine Pillen! Keine Politik!
Keine theoretischen Lebensgedanken vermeintlich intellektueller
Kreise!

Seien Sie mir jetzt nicht böse, aber ich muss los. Trainieren – Essen
und wieder Denken.

Mehr Kalorien können Sie verbrauchen unter: www.jujutsusgd.de

alle Rechte vorbehalten © Texte by Müllheimer Verlags GmbH --- © Layout und Programmierung by info-

Surftipps | Parkettshop | Parkett färben | Fugenkitt für Parkett | Parkettlack | Holzbodenseife | Holzkitt | Holzlauge
pflegen |