

## **Gesundheitspark Nidda: So bleibt der Körper fit und glücklich!**

Jessica Mörschel, neue Inhaberin des Gesundheitsparks Nidda, erklärt, wie Muskeln als Hausapotheke unsere Gesundheit fördern.

**Nidda, Deutschland** - Der Gesundheitspark Nidda hat einen neuen Wind! Jessica Mörschel, die frische Inhaberin, bringt frischen Schwung in die Fitnesslandschaft. „Unser Körper, der eigentlich ein Bewegungsapparat ist, verkommt zum Sitzapparat“, erklärt sie und hat dabei einige wertvolle Tipps für alle Couchpotatoes. Die Zeiten, in denen Fitnessstudios nur für das Abnehmen besucht wurden, sind vorbei. Heute geht es um viel mehr: mentale Gesundheit und die Erhaltung der Lebensqualität stehen im Vordergrund.

„Die Babyboomer haben jetzt Zeit, sich um sich selbst zu kümmern“, sagt Mörschel und betont, dass Bewegung nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele wichtig ist. Die Erkenntnis, dass Muskeln wie eine „Hausapotheke“ wirken, ist entscheidend. Sie sind nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für die Ausschüttung von Myokinen, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Sport ist nicht nur ein Trend, sondern eine Notwendigkeit, um Stress abzubauen und die Lebensqualität zu steigern.

### **Bewegung als Schlüssel zur Gesundheit**

„Es gibt unzählige Quellen mit Informationen zu Gesundheitsthemen, aber das Grundwissen über den eigenen Körper fehlt oft“, erklärt Mörschel. Sie beobachtet, dass viele

Menschen mit einer gebückten Haltung ins Fitnessstudio kommen, aber nach dem Training aufrechter und zufriedener gehen. „Zwei Mal pro Woche Bewegung reicht schon, um die positiven Effekte zu spüren“, so die Expertin. Das Training ist nicht nur für die Gelenke und den Rücken wichtig, sondern stärkt auch das Immunsystem.

Die Herausforderung für Fitnessstudios? Die Menschen dazu zu motivieren, dranzubleiben. „Es geht nicht um einen Sprint, sondern um einen Marathon“, sagt Mörschel und gibt den Couchpotatoes den Rat: „Setzen Sie sich Ziele und sprechen Sie mit Freunden darüber. So wird Ihr Vorhaben verbindlich und Sie bekommen Unterstützung.“ Fitness ist mehr als nur ein Trend – es ist der Schlüssel zu einem langen, gesunden Leben!

#### Details

<b>Ort</b>	Nidda, Deutschland
------------	--------------------

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**