Sport statt Medizin!

Warum sollte ich mich bewegen?

Heutzutage kann ich ohne Probleme jeglicher Bewegung aus dem Weg gehen: mit dem Auto zur Arbeit, mit dem Fahrstuhl ins Büro, mit der Rolltreppe im Kaufhaus in den nächsten Stock und auch mit der Fernbedienung kann ich mir wieder einige Schritte sparen. Was wir vermeintlich für Fortschritt halten, kostet uns in Wirklichkeit einen hohen Preis, er kostet uns unsere Gesundheit.

Unsere Vorfahren haben im Schnitt noch 20 bis 30 Kilometer täglich auf der Suche nach Nahrung zurückgelegt, wir bringen es im Durchschnitt gerade mal noch auf 600 bis 1000 Meter. Sie liefen barfuß und betrieben dadurch automatisch Fußreflexzonenmassage, welche die Organe stimulierte. Wir hingegen zwängen uns ständig in enges Schuhwerk, was unsere Fußmuskulatur schwächer werden und den „ Platt-Senk-Spreizfuß“ schon fast normal erscheinen lässt. Unsere steinzeitlichen Vorfahren kannten keine Stühle- und dementsprechend keine Probleme mit ihren Hüftgelenken oder tiefen Venenthrombosen. Der deutsche Bürger sitzt im Schnitt 10 bis 12 Stunden täglich, doch schon nach vierstündigem Sitzen steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes.

Monatsthema

März 2019

Die zunehmende Trägheit nagt an unserer geistigen Gesundheit: Trägheit macht dumm! Wer sich zu wenig bewegt, hat neueren Studien zufolge ein höheres Risiko, an Alzheimer, Parkinson oder Depression zu erkranken.

Dass Bewegung das **„Wohlfühlhormon"** Serotonin ausschüttet, ist bekannt und dieses regt die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn bei körperlicher Aktivität an.
Auch psychische Probleme, wie Ängste oder Depression lassen sich durch Bewegung lindern. Wenn diese Bewegung dann noch in freier Natur stattfindet, setzt die Sauerstoffzufuhr zusätzlich **Glückshormone** frei und **stärkt** das **Immunsystem**. Die positive Wirkung auf das Gehirn ist nur einer der Vorteile von regelmäßiger, körperlicher Aktivität. Sie verringert außerdem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Fettleibigkeit, Brust- und Darmkrebs und sie verlängert die Lebenserwartung und somit natürlich die Lebensqualität. Neben dem krankheitsvorbeugenden Wert kann Bewegung aber auch bei akuten Krankheiten von Vorteil sein. Bewegung als ein Therapeutikum kann ähnlich wie ein Medikament dosiert werden. Bei Diabetes kann Sport Stoffwechselvorgänge normalisieren und dadurch in vielen Fällen Medikamente ersetzen. Erhöhter Blutdruck, welcher oft mit Diabetes einhergeht, kann durch Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion und Muskeltraining auf Normalmaß gesenkt werden, denn nur der bewegte Muskel nimmt Glukose auf und senkt dadurch den Blutzuckerspiegel und den Insulinbedarf.

Und das ist noch nicht alles: Durch Bewegung werden vermehrt körpereigene Antioxidantien produziert, die schädliche Sauerstoffradikale abfangen und oxidierten Stress verhindern. Dadurch wird die Dehnbarkeit der Blutgefäße gefördert, die Myokine wirken entzündungshemmend, regen die Knochenbildung an und fördern das Wohlbefinden.

Also, auf was warten Sie noch?

Bewegen Sie sich **mehrmals wöchentlich**, wobei es nicht auf Höchstleistungen ankommt. Der Trainingseffekt errechnet sich aus dem Produkt von **Intensität** und **Dauer**. Von Sportmedizinern wird insbesondere das **aerobe Ausdauertraining**, **wie Gehen, walken, Joggen, Aerobic, Skilanglauf, Radfahren oder Schwimmen** empfohlen. Dazu noch ein wenig **Krafttraining** und Sie sind auf dem besten Weg!

Kommen Sie vorbei –

und wenden Sie sich bei Fragen,
an die Trainer im „**Fitness im Solemar**!"

Wellness- und Gesundheitszentrum
Solemar
Bad Dürrheim