

KNEIPP - VEREIN EDENKOBEN

BLÜCHERSTRASSE 5 A - 67480 EDENKOBEN - TEL. (0 63 23) 71 29 (PRIVAT) ODER 76 29 (PRAXIS)

Oktober 2020

Kommen wir zur Säule Bewegung, „Aktiv und Gesund, wie wichtig ist unsere Bewegung“, ein Vortrag von Brigitte Poth.

Bewegung für Körper, Geist und Seele!

Es ist heute keine Seltenheit mehr, dass ein Körper äußerlich gut aussieht, aber innerlich schmerzt, ausgelaugt, leer und verarmt ist. Diesen Zustand allein auf die falsche Ernährung zurückzuführen, könnte ein fataler Irrtum sein. Ein Blick in die ganzheitliche menschliche Natur zeigt uns wirkungsvolle Lösungsmöglichkeiten.

Warum Bewegung für ein gesundes Leben so wichtig ist

1

Wenn es darum geht, unser allgemeines Wohlbefinden auf natürliche Art und Weise zu fördern, dann darf eine regelmäßige Bewegung – verbunden mit gezielter Nahrungsaufnahme – nicht fehlen. Vergleichsstudien belegen, dass „die Heilkraft der Bewegung“ weitaus wirksamer sein kann, als teure Medikamente.

Unglaublich was unser Körper alles kann – tanzen, skaten reiten und schwimmen. Er kann sich akrobatisch verdrehen oder von null auf über 35 Kilometer pro Stunde beschleunigen oder 300 Kilogramm wuchten. Er ermöglicht es uns, graziös zu fechten, hart zuzuhauen oder sanft zu streicheln. Kleine Kunststücke wie Handstand, Kopfstand oder Spagat, aber auch höchst diffizile und komplizierte Bewegungsabläufe, wie wir sie zum Beispiel vom Turnen kennen, sind für ihn kein Problem. Wenn sie uns gelingt, sind wir glücklich und stolz.

Bewegung bringt Glücksgefühle

Theorien, nach denen neuronale Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin oder die erhöhte Freisetzung von Endorphinen, also körpereigene Opiaten, Glücksgefühle erzeugen, sind nicht wirklich bewiesen und werden von Wissenschaftlern angezweifelt.

Interessant in diesem Zusammenhang ist aber auch folgende Erkenntnis: Depressionen gehen oft mit einem Mangel des Botenstoffes Serotonin einher. Dessen Konzentration aber steigt bei körperlicher Beanspruchung und somit kann man auf eine Depression Einfluss nehmen.



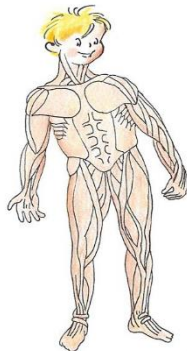
Bewegung hält Körper und Seele gesund

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Wir brauchen die Bewegung, um gesund zu leben. Übergewicht und Rückenschmerzen, Depressionen und Süchte können durch Bewegung gelindert oder geheilt werden, nach dem ärztlichen Grundsatz, dass man die Seele mit Hilfe des Leibes kurieren kann. Bewegung bringt Lebensfreude – oder wer sich bewegt, sagt: „Ja“ zu seinem Körper und handelt damit lebensbejahend. Bewegung hilft, Körper Geist und Seele ins

2

Gleichgewicht zu bringen. Nur die Bewegung kann zurückbringen, was immer mehr Menschen heute offenbar verloren haben: den Respekt vor dem eigenen Körper.

Was macht einen Menschen aus?



206 Knochen, 656 Muskeln davon über 300 Skelettmuskeln, 1,6 Quadratmeter Haut, rund 100 Milliarden Nervenzellen und 12 Kilogramm Bindegewebe.

Sicher eine unglaubliche Konstruktion, unseres Körpers. Unglaublich auch was er alles kann, was er alles können muss.

Leider nehmen viel Menschen ihren Körper erst dann wahr, wenn er einmal nicht mehr richtig funktioniert. Und dann?

Dann sollen möglichst andere dafür sorgen, dass er rasch wieder repariert wird. Aber der Körper ist keine Maschine, der es egal ist, welche Ersatzteile man einsetzt. Der Körper vergisst nichts, und darum hinterlässt jede Reparatur in der Regel auch ihre Spuren. Es ist wichtig, dass wir unseren Körper „pflegen“ und „warten“. Nur dann kann er auch leisten, was er leisten soll.

Physiologen halten selbst bei chronischen Krankheiten regelmäßige Bewegung wirkungsvoller als sämtliche Diäten.

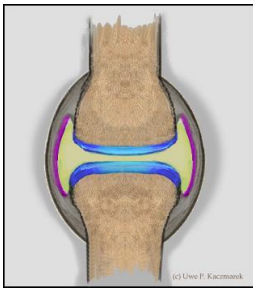
Wer sich nicht bewegt, lebt gefährlich

Anders als jede Maschine muss unser Körper ständig in Bewegung bleiben, wenn er nichts von seiner Funktionsfähigkeit einbüßen soll. Eine Kaffeemaschine oder der Rasenmäher können lange einstauben. Wenn man das Gerät wieder braucht, drückt man einfach auf den Knopf und schon nimmt es seinen Dienst wie erwartet wieder auf.

Wenn Sie hingegen ein Körperteil, zum Beispiel einen Arm, eine Zeit lang nicht benutzen können, ist es danach garantiert nicht mehr so, wie es war. Jeder, der schon mal einen Gipsverband tragen musste, weiß, wovon ich spreche. Bereits nach ein paar Wochen, wenn der Arm vom Gips befreit wird, ist er kaum wieder zu erkennen: Als Folge der

Inaktivität hat sich die Muskulatur dramatisch zurückgebildet und die Beweglichkeit der Gelenke ist enorm eingeschränkt. Bei einer Röntgenuntersuchung wird man je nach Dauer der Ruhigstellung unter Umständen einen verminderten Kalksalzgehalt der davon betroffenen Knochen feststellen.

Ruhigstellung führt zum Abbau von Muskel und Knochen



Ein Gelenk, das längere Zeit ruhiggestellt werden muss, ist danach zunächst kaum mehr zu gebrauchen. Der Gelenkknorpel erhält nicht mehr genügend Bewegungsreize und bildet sich zurück.

Gleichzeitig und aus demselben Grund geht die Produktion der Gelenkschmiere, die Nährstofflieferanten für den Knorpel ist, zurück. Der Knorpelstoffwechsel – von Haus aus träge – leidet erheblich. Deshalb werden die absoluten Ruhigstellungen nach Verletzungen durch einen Gipsverband so kurz wie nur irgend möglich gehalten oder durch Schienen oder andere Hilfsmittel, die eine gewisse Bewegung zulassen, ersetzt. Es braucht unter Umständen Monate der Regeneration, bis der Körper wieder zu seiner alten Leistungsfähigkeit zurückfindet.

Im Prinzip funktioniert das ganze System Mensch so: Wer bewegungsfaul ist, wer seinen Körper, seine Muskulatur durch Inaktivität unterfordert, der erschlafft.

Am einfachsten lässt sich das an der Bauchmuskulatur demonstrieren. Wer Bewegung scheut und seine Bauchmuskeln nicht gezielt trainiert, kann vom begehrten Waschbrettbauch nur träumen.

Auf Vernachlässigung reagieren auch unsere inneren Organe, zum Beispiel der Darm. Wer denaturierte Zivilisationskost isst und sich überwiegend von Weißbrot, Kuchen, Fast Food oder Pizza ernährt, der gibt den Verdauungsorganen zu wenig Arbeit. Kein Wunder also, wenn sich Darmträgheit einstellt.

Das Prinzip der biologischen Anpassung

Unser Körper ist clever. Unser biologisches System ist so beschaffen, dass es sich selbstständig reguliert. Es ist darauf spezialisiert, sich immer an die aktuellen Erfordernisse anzupassen.

Wenn also stärkerer Belastungsreize (z. B. Training) auf die Muskulatur des Körpers einwirken, stellen sich unsere Systeme (z. B. Muskelapparat, Herz-Kreislauf-System, Verdauungsapparat) darauf ein und passen sich den höheren Anforderungen an. Wir kennen das aus dem Sport: je länger und intensiver das Training, umso größer wird letztlich die Leistungsfähigkeit.

Dieses Prinzip der biologischen Anpassung (Adaptation) gilt leider auch im umgekehrten Fall, bei Unterforderung. Wenn wir ein System nicht ausreichend fordern, schaltet der Körper gewissermaßen auf Sparflamme oder kündigt uns langfristig die Mitarbeit sogar komplett. Der Organismus kann sich den Luxus nicht leisten, Teile des Systems mitzuschleppen, die offensichtlich gar nicht mehr gebraucht werden. Die unvermeidliche Folge: Das Leistungsvermögen nimmt ab.

Der Mensch ist ein Bewegungstier

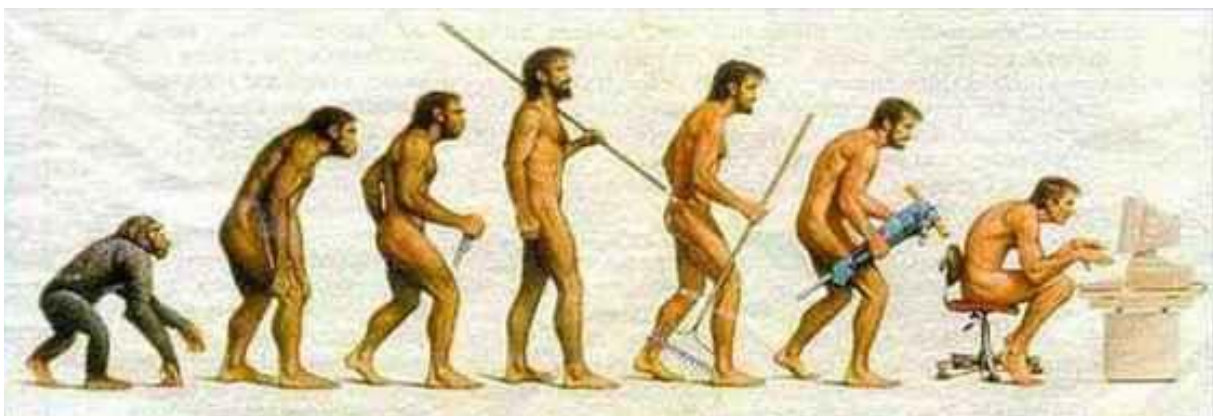
Um zu verstehen, warum Bewegung auch heute noch für den Menschen unentbehrlich ist, muss ich etwas weiter ausholen.

Da liefen vor Millionen Jahren zwei menschenähnliche Lebewesen, das eine ungefähr 1,50 Meter groß und etwa 45 Kilogramm schwer, das andere ein Leichtgewicht von 27 Kilogramm und ungefähr 1,25 Meter groß. Wissenschaftler entdeckten zwei aufrecht laufende Hominiden, zwei menschenähnliche Wesen, salopp gesagt: nicht mehr Affen und noch nicht ganz Mensch. Das wichtigste Merkmal, das Hominiden von den Affen unterschied, war der aufrechte Gang. Durch die neue Anforderung an den Bewegungsapparat wurden Körperbau und Muskulatur in entscheidender Weise umgestaltet.

4

Evolutionsmediziner gehen immer noch davon aus, dass unser Unterbewusstsein noch als Jäger und Sammler programmiert ist. In der Steinzeit waren wir Menschen täglich damit beschäftigt, uns körperlich anzustrengen, wenn es darum ging, Nahrung aufzutreiben, unsere

Unterkunft zu sichern oder vor wilden Tieren zu flüchten. Diese Informationen sind nach wie vor in unseren Genen enthalten, was dazu führt, dass Menschen bei entsprechender Inaktivität früher oder später darunter leiden, so wie es in der Steinzeit die Schwächeren auch schon erwischte, wie es in der Natur auch heute noch so ist. Überlebende vererben somit automatisch das biologische Rüstzeug (= Bewegung) an ihre Nachkommen weiter. Das Ganze funktioniert jedoch nur so lange, wie sich der Mensch auch täglich die benötigte Bewegung verschafft.



Wie sich der Körperbau veränderte

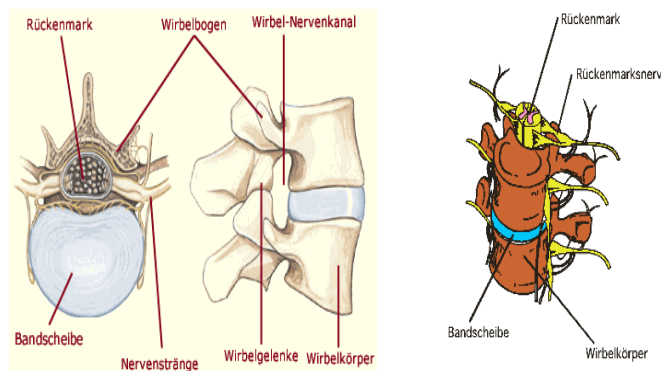


Mit der Entwicklung des aufrechten Gangs kam es zu zahlreichen Konstruktionsveränderungen im Körperbau:

- Die Halswirbelsäule nahm eine Krümmung nach vorn ein und befand sich damit schließlich unter dem Kopf.
- Die Lendenwirbelsäule krümmte sich zur Rumpfmittle. Die Wirbelsäule senkte sich tiefer in den Brustkorb, wodurch das Gewicht des Rumpfes besser gestützt wurde.
- Das Becken verkürzte sich, sodass auch die stabilisierenden Muskelpartien neu gruppiert werden mussten. Insbesondere der große Gesäßmuskel (Gluteus maximus) nahm an Umfang zu.

5

All diese und andere Konstruktionsveränderungen am menschlichen Skelett, die das aufrecht Stehen und Gehen ermöglichten, brachten jedoch auch Nachteile mit sich. So sind die Bandscheiben seither extrem beansprucht, weil ein erheblich größeres Gewicht auf ihnen lastet.



Bewegung war und ist überlebenswichtig

Zwar hat sich unser Lebensstil in den letzten Jahrtausenden drastisch verändert, unsere Veranlagung zur Bewegung ist jedoch fast unverändert geblieben. Das beweist eindrücklich der Bewegungsdrang von Kleinkindern.



Bewegungsmangel eine typische Zivilisationskrankheit?

Noch vor hundert Jahren war der Mensch mit seiner Muskelkraft zu 90 Prozent am so genannten gesamten Energieaufkommen der Volkswirtschaft beteiligt.

Maschine kontra Muskelkraft?

Und heute? Da ist diese Marke unter ein Prozent gerutscht. Immer mehr Apparaturen, Motoren und Methoden wurden erfunden, um uns körperliche Arbeit abzunehmen.

Waschmaschine, Fahrstuhl, Auto – immer mehr Technik und Maschinen, die uns das Leben wahrlich erleichtern – zugleich aber auch dafür sorgen, dass wir immer weniger Gelegenheit haben, unsere Muskeln zu beanspruchen. Wenn wir dann den Körper nicht anderweitig fordern, ist Bewegungsmangel die Folge.

6 Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie fühlen sich ganz und gar nicht gut. Sie haben schlecht geschlafen, sind tagsüber häufig müde und wie zerschlagen. Der Rücken schmerzt, es liegt Spannung auf der Brust.

Irgendwas scheint Ihnen im Magen zu liegen. Wenn es dann noch beim In-die-Knie-Gehen hörbar knackt und sich beim Wiederaufrichten –Schwindelgefühle einstellen, sind das Anzeichen für Bewegungsmangel!

Die Fakten sind:

Mehr als 60 Prozent der Erwachsenen bewegen sich viel zu wenig, jeder Vierte ist sogar völlig inaktiv. Besonders bedenklich ist, dass sich der Lebensstil der Jüngeren so radikal verändert hat.



Kinder ohne Bewegungsdrang?

Bewegung fängt schon im Bauch der Mutter an. Das Strampeln im Kinderwagen stärkt nicht nur die Muskeln, sondern ist auch Ausdruck von Freude oder Unruhe. Wenn der Nachwuchs zu krabbeln beginnt, sind – zum gelegentlichen Bedauern der

Eltern, die nun alles Mögliche in Sicherheit bringen müssen – dem Erkundungstrieb keine Grenzen mehr gesetzt.

Doch was so bewegt anfängt, ist schon bald vorbei:
Deutsche Schulkinder bewegen sich nur noch etwa eine Stunde am Tag. Schon in der Vorschule haben die Pädagogen Mühe, eine tägliche „Bewegungszeit“ einzuhalten.

Die Folgen für Gehirn und Körper sind dramatisch:
Immer weniger Kinder beherrschen ihren Körper. Sie haben Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht, können nur schlecht über einen Schwebebalken balancieren oder auch nur rückwärtsgehen.

Darunter leidet auch das Gehirn:

Gerade in der Grundschulzeit bilden sich noch wesentliche sensorische Fähigkeiten heran. Das Training für den Körper ist auch das Training für den Kopf.

Kinder brauchen mehr Bewegung

Früher als es noch Natur, weniger Autos und keine Computer gab, war das kein Problem. Der Nachwuchs tollte draußen herum, spielte Fußball auf der Wiese, turnte in Bäumen oder verausgabte sich beim Seil- oder Gummihüpfen.

7 Heute muss Bewegung wie vieles andere geplant und organisiert werden. Für die meisten Kinder ist die Schule die einzige Möglichkeit, sich und ihren Körper in Bewegung zu erfahren. Leider fallen oft Sportstunden auch aus.

Kein Wunder, dass 80 Prozent der 6 bis 10 jährigen Leistungen erzielen, die man vor 25 Jahren als „schwach“ eingestuft hätte.

Mit 10 Jahren liefen Buben und Mädchen 1977 in sechs Minuten rund 1150 Meter, heute sind es noch bescheidene 550 Meter.

Nur 10 Prozent aller Schüler können noch Fußball spielen!

Deutschland, so die traurige Bilanz, ist im Schulsport international gesehen Schlusslicht.

Schon jedes fünfte Kind ist fettsüchtig

Da erstaunt es auch nicht, dass schon jedes fünfte Kind an Adipositas leidet. Diese als psychische Krankheit definierte Fettsucht ist heute viermal häufiger als in den 70er Jahren. Durch Übergewicht und Bewegungsarmut wird mittlerweile bei jedem zehnten Kind eine Haltungsschwäche diagnostiziert, die von einem Arzt behandelt werden muss.

Sport ist aber nicht nur gesund für Kinder, sondern er schult auch soziale Fähigkeiten, wie zum Beispiel Teamgeist und Disziplin. Er hilft dabei zu lernen, wie man mit Frust umgehen kann und baut Aggressionen ab.

Bewegungsmangel und die Folgen

Was im Kindesalter beginnt, setzt sich beim Erwachsenen fort. Die Liste der Folgen vom Bewegungsmangel ist lang:

- Übergewicht und Haltungsschäden
- Herzerkrankungen z. B. Herzinfarkt
- Chronische Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Diabetes Mellitus Typ 2
- Kreuzschmerzen
- Rheumatischer Verschleiß in den Gelenken z.B. Knie, Hüfte
- Brust- und Darmkrebs
- Depressionen
- Alzheimer/Demenz
- Muskelschwund
- Gebrechlichkeit im Alter

Um nur einige Folgen zu nenne. Ohne ausreichende Bewegung gerät unser Herz, dieser faustgroße Muskel und Motor unseres Lebens, in regelrechte Sauerstoffnot.

Häufig werden fälschlicherweise Krebspatienten immer noch zu Untätigkeit angehalten, da man bisher davon ausging, dass diese so die Strapazen der Behandlung besser kompensieren könnten. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Es ist mittlerweile unumstritten, dass die richtige Bewegung unsere körpereigene Immunabwehr stärkt und somit die individuelle Lebensqualität anhebt.

8

Viele tun immer noch so, als wäre Bewegungsmangel eine typische Zivilisationskrankheit, gegen die man nichts ausrichten kann. Also unternehmen sie auch nichts. Aber dabei handelt es sich um einen Teufelskreis. Aufgrund des Bewegungsmangels verlieren Sie an Kondition, sodass normale Tätigkeiten immer anstrengender werden und Sie sich umso mehr schonen.

Besser wäre es, wenn wir endlich erkennen würden, dass der Mensch nicht fürs Nichtstun geschaffen ist. Als „Bewegungsmuffel“ sind wir nämlich eine Fehlkonstruktion! Denn unverändert gilt für jeden Menschen das biologische Grundgesetz: Gesundheits- und Leistungszustand eines Organismus werden bestimmt vom Erbgut, von der Umwelt und vor allem von der Qualität und Quantität der muskulären Beanspruchung. Das heißt im Klartext: Bewegung!

Warum die Muskeln Bewegung brauchen

Um das 30. Lebensjahr erreicht der Mensch den Höhepunkt seiner Vitalität und Kraft. Danach verliert die Muskulatur an Kraft. Die Muskelfasern nehmen an Dicke ab – wenn man nicht entgegenwirkt. Das heißt, wenn man sich nicht genug bewegt. Ohne Muskeltraining verlieren wir vom dreißigsten Lebensjahr an etwa drei Kilo Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt. Was da an Muskulatur verloren geht, wird vor allem durch kraftloses Fettgewebe ersetzt. Dieser Umwandlungsprozess muss sich auf der Waage anfangs nicht niederschlagen, weil Fett deutlicher weniger wiegt als Muskeln – das Gewicht bleibt einigermaßen stabil. Trotzdem gehen wir „aus der Form“. Auch der Grundumsatz verringert sich, das heißt, wir verbrennen weniger Kalorien, die Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride) steigen und damit auch die Gefahr von Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Zahllose Studien haben inzwischen gezeigt, wie wichtig es ist, dieser Gefahr durch gezieltes Ausdauertraining zu begegnen.

Training erzeugt keine neuen Muskeln, aber es stärkt die vorhandenen

Training oder Bewegung ganz allgemein ist also unbedingt nötig, um lebenswichtige – oder sportlich geforderte – Körperfunktionen zu erhalten. Training bedeutet aber nicht, dass sich die Muskelfasern oder Muskelbündel vermehren (außer im speziellen Fall des Herzens), sie verstärken sich nur. Jeder Mensch hat dieselbe Anzahl von Muskeln, ob er Boxer, Sportler ist. Allerdings gibt es höchst unterschiedliche erbliche Veranlagungen, die über die Leistungsfähigkeit der Muskulatur entscheiden. Wir „Normalsportlichen“ können so viel trainieren wie wir wollen, wir werden trotzdem niemals die Schlagkraft eines Boxers oder die Explosivität eines Sprinters erreichen. Da es Muskeln für die Schnelligkeit und Muskeln für die Ausdauer gibt. Vereinfacht gesagt, in unserem Bewegungsapparat gibt es zwei Grundtypen von Muskeln.

Bewegung verlangsamt den Alterungsprozess

Wenn der Mensch altert, bedeutet das nüchtern betrachtet einen mehr oder minder großen organischen Funktionsverlust. Zahl und Größe diverser Körperzellen nehmen ab. Die Leistungsfähigkeit sinkt.

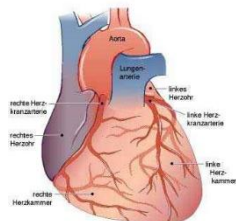
Dieser Prozess lässt sich durch regelmäßige Bewegung jedoch aufhalten denn „Körperliches Training ist eine wissenschaftlich gesicherte Maßnahme, altersbedingten Leistungseinbußen von

- Herz
- Kreislauf
- Atmung
- Stoffwechsel
- Skelettmuskulatur und
- Nervensystem

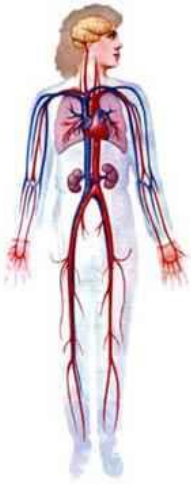
entgegenzuwirken.“

Wer drei- bis viermal wöchentlich eine gute halbe Stunde joggt, walkt, reduziert zudem das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um die Hälfte.

Bewegung stärkt das Herz



Eines der wichtigsten Organe unseres Körpers ist zweifellos das Herz. Ein gesundes Herz ist die Grundvoraussetzung für Gesundheit und Fitness. Das Herz ist ein Hohlmuskel in unserem linken Brustkorb, den wir natürlich, wie andere Muskeln auch, trainieren können. Durch regelmäßige Bewegung nimmt das Herzvolumen zu und der Herzmuskel wird leistungsfähiger.



Die positiven Folgen regelmäßiger Bewegung:

- das Herz kann ökonomischer arbeiten
- die Pulsfrequenz, der Ruhepuls sinkt
- der Blutdruck sinkt
- die Blutfettwerte sinken und damit die Arteriosklerose Gefahr
- die Regeneration nach körperlicher Anstrengung geschieht rascher
- die Zahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstoff-Transport verantwortlich sind, nimmt zu
- die Durchblutung verbessert sich
- die Elastizität der Gefäße erhöht sich

Was Ausdauertraining dem Herz bringt

Das Herz, so groß wie unsere Faust, wiegt bei Frauen im Durchschnitt 260 Gramm, bei Männern 60 Gramm mehr. Durchschnittlich schlägt es 70- bis 80-mal in der Minute.

Nehmen wir mal an,

- Ihr Herz schlägt 75 mal pro Minute,
- das wären 4500 Schläge in der Stunde
- und über 100 000 an einem Tag.
- Oder 40 Millionen Schläge in einem Jahr.

Wenn Sie sich nicht körperlich belasten. In siebzig Lebensjahren muss das Herz demnach mindestens drei Milliarde Schläge leisten.

10

Durch regelmäßiges Ausdauertraining verringert sich der Ruhepuls um 20 auf nur 55 Schläge pro Minute.

Das bedeutet: das Herz spart rund 30 000 Schläge, und das Tag für Tag. Das wären allein in einem Jahr rund zehn Millionen Herzschläge weniger.

Man kann das ausdauertrainierte Sportlerherz durchaus mit einem starken Motor mit großem Hubraum vergleichen. Das Herz eines Untrainierten entspräche dann einem schwachen Motor mit kleinem Hubraum. Klar, dass der schwächere Motor die gleiche PS-Zahl nur erbringen kann, wenn er seine Drehzahl erheblich erhöht. Größere Verschleiß und kürzere Lebensdauer sind dann allerdings die wahrscheinlichen Folgen.

Was Ausdauertraining dem Herz bringt

Das Herz, so groß wie unsere Faust, wiegt bei Frauen im Durchschnitt 260 Gramm, bei Männern 60 Gramm mehr. Durchschnittlich schlägt es 70- bis 80-mal in der Minute.

Nehmen wir mal an,

- Ihr Herz schlägt 75 mal pro Minute,
- das wären 4500 Schläge in der Stunde
- und über 100 000 an einem Tag.
- Oder 40 Millionen Schläge in einem Jahr.

Wenn Sie sich nicht körperlich belasten. In siebzig Lebensjahren muss das Herz demnach mindestens drei Milliarde Schläge leisten.

Durch regelmäßiges Ausdauertraining verringert sich der Ruhepuls um 20 auf nur 55 Schläge pro Minute.

Das bedeutet: das Herz spart rund 30 000 Schläge, und das Tag für Tag. Das wären allein in einem Jahr rund zehn Millionen Herzschläge weniger.

Man kann das ausdauertrainierte Sportlerherz durchaus mit einem starken Motor mit großem Hubraum vergleichen. Das Herz eines Untrainierten entspräche dann einem schwachen Motor mit kleinem Hubraum. Klar, dass der schwächere Motor die gleiche PS-Zahl nur erbringen kann, wenn er seine Drehzahl erheblich erhöht. Größere Verschleiß und kürzere Lebensdauer sind dann allerdings die wahrscheinlichen Folgen.

Bewegung stärkt den Muskelapparat

Ein trainierter Körper produziert im Vergleich zu einem untrainierten mehr rote Blutkörperchen. Das bedeutet eine bessere Versorgung mit Sauerstoff. Darüber hinaus bildet der trainierte Organismus auch mehr Kapillaren, die den Muskeln das Blut zuführen. Die Durchblutung verbessert sich dadurch insgesamt um bis zu 40 Prozent! Wenn mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die Muskelfasern gelangen, hat das erfreuliche Konsequenzen:

- der Durchmesser der langsamen Muskelfasern, die für Ausdauerleistung zuständig sind, nimmt zu
- Die Zahl der Mitochondrien und auch der Enzyme, die für die Sauerstoffverwertung zuständig sind, wachsen
- Die Speicherkapazität für Sauerstoff und Kohlenhydrate steigt
- Überschüssiges Körperfett wird dauerhaft abgebaut, Knochen, Bänder und Sehnen werden belastbarer.

Bewegung ist lebensnotwendig

Ebenso wie die Muskulatur müssen auch unsere Gelenke regelmäßig beansprucht, das heißt bewegt werden, wenn sie optimal funktionieren sollen. Die Gelenkschmiere wird angeregt und auch die Versorgung des Knochens. Denn für unsere Knochen bedeutet dies Nahrung.

Bewegung verbessert die Atemkapazität

Im Ruhezustand atmet der Mensch pro Minute etwa acht Liter Luft ein und wieder aus.

Bei körperlicher Anstrengung können es bis zu 100 Liter sein!

Rund vier Prozent davon gelangen in die Zellen.

Trainierte Lungen lernen außerdem, tiefer und kräftiger zu atmen, sie können größere Mengen Luft aufnehmen und bringen somit mehr Sauerstoff in den Körper.

Bewegung ist gut fürs Gehirn!

Nicht nur kranke Menschen profitieren von regelmäßiger Bewegung, sondern ebenso Gesunde: Körperliche und geistige Ertüchtigung lässt im Gehirn neue Nervenzellen entstehen, die das Leben verlängern können.

Balanceübungen – es muss ja nicht gleich ein Kopfstand sein – bringen unser Kleinhirn dazu, Muskeln und Reflexe zu koordinieren, um das Gleichgewicht halten zu können. Wer solche Übungen ohne größeren Aufwand beherrscht, lässt auf ein leistungsfähiges Gehirn schließen.

Im alten Athen waren große Denker wie Sokrates ständig in Bewegung. Die Philosophen gingen viel herum und mischten sich unter das Volk, um ihre Gedanken zu beflügeln und von Heraklit war der Fluss Sinnbild des Lebens. Von ihm stammt daher der Ausspruch: „Alles fließt“ oder „alles ist in Bewegung“.

Und tatsächlich sind auch wir Menschen nur gesund und im Gleichgewicht, wenn alles im Fluss ist,

- wenn sauerstoffreiches Blut bis in die kleinsten Kapillaren des Körpers fließt,
- wenn unsere Lymphe die Schlacken und Gifte abtransportiert.
- Der ganze Organismus und
- vor allem bestimmte Hirnareale werden mit mehr Sauerstoff versorgt,
- was die Kreativität,
- das Denk- und Erinnerungsvermögen

verbessert.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen an Altenpflegehäusern haben ergeben, dass die Menschen die sich regelmäßig bewegt haben (spazieren gehen, laufen, Ergometer fahren, Gymnastik machen), ihr Denkvermögen um einiges regeneriert haben, sogar die Altersdemenz lässt sich damit aufhalten und auch verbessern.

12

Bewegung, Sport fördert den Stoffwechsel

- Der Cholesterinspiegel wird gesenkt. Das Verhältnis zwischen gutem (HDL) und schlechtem Cholesterin (LDL) verbessert sich
- Der Harnsäurespiegel sinkt
- Der Ausscheidungsstoffwechsel (Schwitzen) wird angeregt
- Die Verdauung kommt in Schwung

Bewegung hält schlank

Sportliche Betätigung macht eine gute Figur, denn Bewegung ist der Zündstoff für den Stoffwechsel. Nur durch Bewegung wird wirksam Fett verbrannt. Und Fett verbrennt einzig und allein in der Muskulatur. Das müssen wir wissen und nutzen. Wie? Ganz einfach. Indem wir unseren Körper wieder vermehrt auf Fettverbrennung umprogrammieren. Und auch hier sollten wir umdenken. Schließlich ist es nicht leicht, Fett in der Ernährung immer und überall zu vermeiden, fettreichen Essen also gar nicht erst auf den Tisch kommen lassen.

Völlig fettfrei zu essen ist nicht nur praktisch unmöglich, es macht auch keinen Spaß und ist darüber hinaus nicht einmal notwendig. Es ist vielmehr wichtig, sich bewusst und ausgewogen zu ernähren. Daher ist auch ein gewisser Anteil an Fett notwendig, zum Beispiel um bestimmte Vitamine überhaupt aufzunehmen und verwerten zu können.

Abgesehen davon, müssen wir das Fett, das wir in Form von gesundem Olivenöl oder weniger gesunder Sahnetorte zu uns genommen haben, ja „nur“ verbrennen und das möglichst effektiv und möglichst regelmäßig.

Bewegung für einen besseren Schlaf

Acht, neun, zehn Stunden am Schreibtisch und vielleicht noch dazu vor dem Computer? Höchst konzentriert und diszipliniert? Da verkrampfen
Seite 18

und verspannen Körper und Seele, was nicht selten zu Schlafstörungen führt. Durch regelmäßige Bewegung lassen sich solche Spannungen lösen.

Warum, ist leicht zu erklären. Während des Arbeitstages werden Gehirn und Nerven einseitig gefordert. Sportliche Betätigung sorgt über gesteigerten Stoffwechsel für einen Ausgleich. Bewegung fördert die Durchblutung und bringt mehr Sauerstoff in nahezu alle Körperzellen. Dadurch werden u. a. Stresshormone abgebaut. Man fühlt sich ruhiger, kann sich entspannen. Die natürliche Reaktion des Körpers nach einer Anstrengung. Er will sich erholen und gesunde Müdigkeit stellt sich ein.



Bewegung steigert das Wohlbefinden

Je mehr Bewegung Sie in Ihr Leben bringen, umso mehr steigt auch Ihr Lebensgefühl und Ihre Zufriedenheit. Das Kölner Institut führte eine Studie durch und hat festgestellt: die regelmäßig Sport trieben, gaben an, mit ihrem Leben zufrieden zu sein. Von den Sportmuffeln konnten das gerade mal 48 Prozent behaupten. Versuchen sie es selbst und spüren Sie die stimmungsaufhellende Wirkung eines flotten Spaziergangs, einer Runde Waldlauf, eines Besuches im Schwimmbad oder in einer Gruppentherapie.

Bewegung ist Balsam für die Seele

- Das psychische Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl nehmen zu
- Das Gesundheitsbewusstsein wird gesteigert
- Belastbarkeit und Stresstoleranz steigt
- Das Körpergefühl verbessert sich und dadurch auch die Lebensqualität

Wie wichtig ist der richtige Puls?

Angenehmerweise verbrennen wir Fett schon, wenn wir uns ganz leicht, ganz locker bewegen und wenn unsere Muskeln dabei mit reichlich Sauerstoff versorgt werden. Wir trainieren dann im so genannten aeroben Bereich. Nur bei ausreichend Sauerstoff wird die Wirksamkeit einiger Enzyme des Fettstoffwechsels gesteigert.

Wie viel Bewegung ist eigentlich nötig?

Man sollte regelmäßig Ausdauersport für seine Gesundheit auch an der frischen Luft, bei Wind und Wetter betreiben z. B. Laufen, Walking, Schwimmen, Radfahren. Hauptsache Sie kommen mindestens dreimal, besser viermal die Woche ins Schwitzen.

Mindestens 30 Minuten im optimalen Pulsbereich. Denn die eigentliche Fettverbrennung bei einem untrainierten Menschen fängt hier erst an.

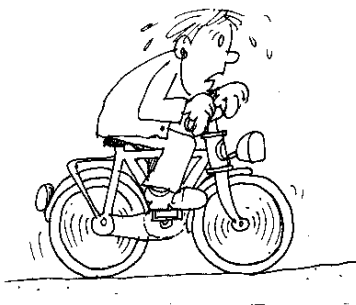
Dann wird der Körper bestens mit Sauerstoff versorgt, der Stoffwechsel aktiviert und das Bindegewebe durchblutet und gestrafft.

Aber schon einfaches Treppensteigen mit Pulskontrolle ist wirksam. Kein großer Zeitaufwand, dennoch nahm die maximale Sauerstoffaufnahme bei den fleißigen Treppensteigern um 15 Prozent zu.

Bewegung darf nicht wehtun!

Bewegung sollte gerade bei Hobbysportlern nichts mit Leistungswahn zu tun haben. Der alte Spruch: „wenn ´s nicht wehtut, bringt ´s nichts“ ist purer Unsinn. Leider nehmen immer noch viele „Freizeitsportler ihre Sache zu ernst. Sie fangen zu schnell an, sie sind zu ungeduldig mit sich oder überschätzen ihre Leistungsfähigkeit, und nach einer Belastung geben sie ihrem Körper nicht genügend Zeit, sich zu erholen. Das ist nicht nur ein Vergehen am eigenen Körper, dadurch sinkt mit der Zeit auch die Lust an der Bewegung. Die Folge: Man ist frustriert und hängt die Sportschuhe vermutlich bald an den Nagel.

14



Warum ist Regeneration so wichtig?

„Bewegung, Mäßigung und Ruh, schließt dem Arzt die Türe zu.“

Beim Training kommt es auf das richtige Verhältnis zwischen Be- und Entlastung an. Erholungspausen sind keine Zeitverschwendung! Im Gegenteil.

Gerade in den Pausen stellt sich der Körper auf eine wachsende Belastung ein, wichtige Stoffwechselforgänge laufen auch in dieser Zeit ab,

- die Durchblutung ist verbessert,
- Schlackenstoffe können abtransportiert werden.

Ist also die Phase der Regeneration kurz, kann sich der gesundheitliche Aspekt des Trainings ins Gegenteil umkehren:

- Die Leistungsfähigkeit des Körpers nimmt drastisch ab und
- er wird anfälliger für Krankheiten.

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag!

Fitness und Gesundheit kann man nicht bequem kaufen, ebenso wenig wie die Motivation aktiv zu werden. Für unseren Körper sind weder Ärzte noch die Gesundheit zuständig – sondern allein wir selbst.

Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag ein. Überwinden Sie Ihre Trägheit. Lassen Sie, wenn es geht,

- das Auto mal stehen,
- machen Sie kleine Besorgungen zu Fuß, jeder Schritt zählt.
- Oder lässt es sich vielleicht einrichten, dass Sie mit dem Rad zur Arbeit fahren?
- Nehmen Sie grundsätzlich die Treppe statt Lift oder Rolltreppe.
- Nutzen Sie die Mittagspause zu einem Spaziergang.
- Besuchen Sie regelmäßig eine medizinische Trainingstherapie,
- werden Sie Mitglied in einem Sportverein oder
- lernen Sie eine neue Sportart, die Sie schon lange reizt.

Bewegen Sie sich einfach so viel und so oft es geht! Denn die regelmäßige Bewegung ist effektiver und gesünder als die gelegentliche. Und vor allem, gehen Sie das Ganze locker an: lieber mit Spaß als mit verbissenem Einsatz. Lieber langsamer und länger als zu kurz und zu intensiv.

15

Spruch:

"Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern, dass es aber in Ihrer Hand liegt, diese zu bewahren, daran denken sie nicht".

Von Demokrit bereits 460 vor Christus

Von unserem „Essigparre“ Helmut Priester

Wieder der Kalender zeigt:
Das Jahr sich nun zum Ende neigt-
und da allhier zu dieser Frist
jährlich Dein Geburtstag ist.
frag ich mich, Dein Sohn, mit welchen Sachen
kann ich Dir, Vater, Freude machen?

Ich weiß, dass Du so manches Buch schon hast-
Drum will ich - was mir keine Last-
ein neues Büchlein Dir nun schreiben
mit Freud` und Lust zum Zeitvertreiben-
und - wie ich hoff` - auch dir zur Freud.
Das will ich Dir verehren heut` -
bring Ungereimtes in Verse gefasst,
hoffend, dass Du Spaß dran hast

Kein Buch vom Essig soll es sein,
den mancher macht so gern aus Wein
oder aus der Süßungs-Kraft
mit des Apfels süßem Saft-
so wie ich es mache gar
nun mehr wohl so rund zehn Jahr
mit Kräutern, Blüten, Früchten
-möcht nicht mehr drauf verzichten

Warum ich solches lasse bleiben?
Ich tat dies schon für Mutter schreiben.
Ich schrieb dies damals früh und spat
und schrieb es gar als ein Unikat
und band es ein, was mich hat erbaut
-fast echt- in Elefantenhaut

Dir schreib ich nun ein Buch vom Garten.
Den ließ als Kind ich gerne warten,
weil mir das Jäten war nicht recht-
War darum wohl kein Schüler schlecht,
Warum sich bücken und sich recken
nach den Würzelchen der Quecken???
Solch`s leuchtete mir - wie gemein!!-
so manche Jahr` partout nicht ein.

Ich ließ- so war das damals eben-
ja auch das Unkraut gerne leben.
Dass Erdbeeren zum Beispiel im Giersch nicht reifen,
das lernt` erst spät ich zu begreifen,
weil der Giersch, was wirklich stimmt,
den Erdbeern den Raum zum Leben nimmt.
Und das wird- mög` man sie drum schelten-
auch ähnlich für die Quecke gelten

Doch ist mir Giersch heut nicht zu schad`
-wie Petersilie- am Salat-
zum Mulchen auch bei Johannisbeeren
ließ ich den wachsen, sie zu ehren-,
So hat- ich geb darauf mein Wort-
ein jedes Ding nun seinen Ort.

Hätt` ich damals können wissen
dass man wird verkaufen müssen,
die Wurzeln der Quecke -gut gereinigt-
hätt mich solches nicht gepeinigt.
Ihre Heilkraft anerkannt
ist nun mittlerweile` im Land

Was in Bergzabern einst Tabernamontanus gewusst
das hätt ich wissen nur gemusst.
Doch war ich damals nicht so weit-

Denn man vergaß dies mit der Zeit.

Ob ich wär geworden ein Schüler gar schlecht-
jedoch ein Kaufmann gut und recht?
Vielleicht, weil `s nicht verpasst hätt` vor Jahren
mit einer Schubkarr` voll Giersch wär` zum Markte gefahren
als man damals Giersch begehrte,
seine Kräfte gern verzehrte-
weil vom Fernseh`n propagiert,
dass man auch `mal Giersch probiert.

Hätt man meinen Giersch genommen,
hätt ich wohl viel Geld bekommen,
was vielleicht gefunden klasse
meine feine Hobbykasse
Doch ich tat den Giersch beschenken
meinen lieben Johannisbeeren-
und den roten Johannistrauben
wollt ich diesen Giersch nicht rauben

So schreib ich dir nun- gab`s die noch nie?-
die kleine Gartenphilosophie,
die da von mir aus dem Gärtchen mein,
dass da klein, mir lieb und fein.
-umgeben gar von Nachbar-Bäumen,
unter welchen gut zu träumen-
Und ich kann`s nun mal nicht lassen,
solch`s in Versen zu verfassen
Gedanken auch -durchs Gartenjahr-
wie ich`s erfahren hab fürwahr

Dies schenk ich Dir aus freien Triebe
-zumal verfasst mit Lust und Liebe
sagt Dank so für Brombeern- nicht nur zum Reim,
gar süß und köstlich aus Meckenheim,
die dienstbar sind zum Wohlbehagen,
weil Liebe auch geht durch den Magen

Nicht nur für solcher Brombeern Saft,
der strotzt vor Vitamine-Kraft-
sag Dank ich: für die Vaterliebe
-sprech solches aus aus freiem Triebe-
ergänz zum Büchlein nebenbei-
es ist -fast- beinah essigfrei.

Füg auch hinzu manch lieben Gruß,
weil nun zum Schluss ich kommen muss:
Ich wünsche Dir auf Deinen Wegen
-wie alle Jahr- des Himmels Segen
der Dir - war gut, war schwer die Zeit
stets gab ein gutes Weggeleit.