



## Bewegung - immer noch die beste Medizin

Unser Körper ist für Bewegung geschaffen. Ohne Bewegung kann er und damit auch wir krank werden, denn unser Körper befindet sich sozusagen immer noch in der Steinzeit. Da das Nahrungsmittelangebot damals sehr begrenzt war, war es überlebenswichtig, dass der Körper sämtliche Funktionen, die nicht unbedingt gebraucht wurden, deutlich verringerte.

Vielleicht liegt darin auch der so vielen von uns bekannte „innere Schweinehund“ begründet, denn zur damaligen Zeit machte es absolut Sinn, jegliche vermeintlich überflüssige Anstrengung zu vermeiden. Durch unsere heutigen Lebensumstände fehlt den meisten Menschen aber die ausgeglichene körperliche Bewegung in ihrem Alltag, die in der Steinzeit noch unumgänglich war. Das heißt für uns heute, dass die Muskeln, die nicht benutzt werden, regelrecht verkümmern und dadurch ein muskuläres Ungleichgewicht im Körper entsteht, denn eigentlich gibt es in unserem Körper nichts, was nicht wirklich gebraucht wird.

So können z.B. die Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln, die für unsere Aufrichtung zuständig sind, im verkümmerten Zustand u.a. für diverse Rückenbeschwerden und Erkrankungen ursächlich sein. Genauso kann die Herzmuskulatur, die im untrainierten Zustand die Herzleistung deutlich herabsetzt, damit ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgen wie u.a. Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall sein.

Wer sich regelmäßig bewusst bewegt und Sport treibt, kräftigt schon durch ein gemäßigtes Ausdauertraining seinen Herzmuskel und verbessert so seine Herzgesundheit erheblich. Zusätzlich wird durch ein ausgeglichenes und sinnvolles Training der Skelettmuskulatur Schonhaltungen, Verspannungen und daraus resultierenden Rückenschmerzen vorgebeugt und entgegengewirkt. Gleichzeitig wird dadurch der Knochenaufbau (u.a. wichtig gegen/bei Osteoporose) gefördert. Dabei muss es gerade für Anfänger und ältere Menschen gar nicht immer gleich total anstrengend und extrem sportlich sein. Schon ein regelmäßiger Spaziergang, zügigeres Walking oder Radfahren sind eine reine Wohltat für unser Herz. Unsere Muskeln und damit auch wir selbst leben bei gezielten Kräftigungsbewegungen wieder richtig auf. Zusätzlich unterstützt ein gemäßigtes und bewusstes Bewegen bis ins hohe Alter auch die geistige Fitness und die Reaktionsfähigkeit. Der Körper bleibt geschmeidig, beweglich und kräftig für einen selbstbestimmten Alltag.

Mit dem richtigen Einstieg ist es zum Anfangen niemals zu spät, man muss es einfach nur tun. Und das Beste daran ist, dass es bei gezieltem und bewusstem Training keine negativen, sondern nur positive Auswirkungen gibt.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung:

November 2016 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia