

BEWEGUNG

Auswirkungen von Bewegungsmangel

Vom Läufer wurde der Mensch zum chronischen Sitzler mit überwiegender Kopfarbeit. In der Steinzeit, und insgesamt über 120'000 Generationen, legte er täglich 30 – 40 km zu Fuss zurück, heute sind wir bei rund 1 km angelangt. Der Körper ist aber immer noch derselbe! Auch wenn Jogging und Walking boomt und dadurch der Eindruck entsteht, wir seien ein Volk von Fitnessfanatikern, so sind wir doch bequeme Bewegungsmuffel geworden! Um positive Effekte für die Gesundheit zu erzielen, sollten täglich etwa 300 kcal durch Bewegung verbraucht werden.

Der Organismus des Menschen ist auf Bewegung angelegt. Alle seine Organ- und Sinnessysteme benötigen den Bewegungsreiz, die körperliche Aktivität und den Sport zur optimalen Ausbildung und Entwicklung. Dies gilt vor allem für das Wachstumsalter.

Bewegungsmangel stellt heute das größte Gesundheitsproblem und die Hauptursache für viele Krankheiten dar.

Auswirkungen von Bewegungsmangel

- Übergewicht mit all seinen negativen Auswirkungen
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ 2 weil das Blutzucker nicht von der Muskulatur aufgenommen werden kann (Insulinresistenz)
- Stoffwechselstörungen, insbesondere Fettstoffwechselstörungen durch eine zu hohe Kohlenhydratzufuhr
- Metabolisches Syndrom (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Diabetes Typ 2) als Resultat von zu wenig Bewegung und ungesundem Essen
- Allgemeine Muskelabnahme, dadurch schlechte Körperstatik
- Verhärtete Muskulatur, da zu wenig trainiert und dadurch schnell überlastet (Tennisellbogen...)
- Instabile Gelenke, da zu wenig von der Muskulatur gestützt
- Osteoporose, da zu kleine und zu wenige Reize auf die Knochen durch Zug oder Druck
- Arteriosklerose durch Ablagerungen in den Blutgefässen, später koronare Herzkrankheit (Herzinfarkt)
- Arthrose, weil die Gelenke zu wenig durch Bewegung geschmiert werden. Im späteren Zustand Arthritis.
- Rückenschmerzen durch schlecht ausgebildete Haltemuskulatur
- Alterskrankheiten wie Diabetes Typ 2 die als Folge von Bewegungsmangel bereits vermehrt im Kindesalter auftreten

- Geistige Verkümmerng, Demenz, da das Hirn zu wenig durchblutet ist und keine neuen Nervenzellen gebildet werden
- Angstzustände, Depression, da keine Ausschüttung von Glückshormonen
- Durchblutungsstörungen in den Peripherien durch zu geringe Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems
- Schlechtere Immunabwehr, der Körper produziert zu wenige Killerzellen
- Müde, da schlechte Sauerstoffversorgung im Körpergewebe
- Geringes Selbstwertgefühl
- Chronische Verspannungen da zu wenig Bewegung
- Unsicherheit im Alltag bei älteren Personen wegen schlechtem Muskelbau
- Schlechter Schlaf, da nur geistig müde und nicht körperlich