

## BEWEGUNG

### Bewegung und Gesundheit

#### Auswirkungen von Sport und Bewegung auf die Gesundheit

|                                | <b>Ausdauertraining<br/>z.B. Jogging</b> | <b>Kraft-Ausdauer-Training<br/>z.B. Fussball, Langlauf</b> | <b>Krafttraining<br/>mit und ohne Geräte</b> |
|--------------------------------|--|--|--|
| <b>Asthma</b>                  | - 38 %                                   | - 32 %   | - 29 %                                       |
| <b>Bluthochdruck</b>           | - 30 %                                   | - 16 %   | - 40 %                                       |
| <b>Chronische Bronchitis</b>   | - 52 %                                   | kein Unterschied   | - 6 %  |
| <b>Diabetes Typ 2</b>          | - 69 %                                   | - 44 %   | kein Unterschied                             |
| <b>Herzinsuffizienz</b>        | - 55 %                                   | - 49 %   | - 18 %                                       |
| <b>Koronare Herzerkrankung</b> | - 67 %                                   | - 36 %   | - 33 %                                       |

Auf der Tabelle sind nur die Krankheiten aufgeführt, für die der schützende Effekt wissenschaftlich nachgewiesen ist. Sport hat aber auch bei jeder anderen Krankheit eine vorbeugende Wirkung.

Alle unsere Organe, und auch jede Zelle, benötigen zum erhalten ihrer Funktionen minimale Reize, dies ist eine biologische Grundregel. Bewegung ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung sowie um die Lernfähigkeit zu entwickeln und zu erhalten (Bildung und auch Vernetzung von Nervenzellen). Die Biologie des Menschen lebt davon dass man immer neue Reize setzt, und Bewegung ist der einzige Reiz, der alle unsere Systeme des Körpers gleichzeitig fordert.

Der Mensch kann somit durch Bewegung aktiv Einfluss nehmen auf seine Gesundheit. 70 % seiner Gesundheit wird durch den Lebensstil beeinflusst und nur 30 % sind durch genetische Veranlagung vorgegeben.

#### Beispiel Gehen

Beim Gehen mit einer Geschwindigkeit von 4 Kilometer pro Stunde wird das Gehirn 30 – 40 % stärker durchblutet als im Ruhezustand. So wird die Neubildung und Vernetzung von Nervenzellen angeregt. Was im Hirn passiert, passiert auch in den anderen Muskeln unseres Körpers, es wird die Zellbildung angeregt. Bei körperlicher Aktivität werden zusätzlich Stresshormone abgebaut und Glückshormone wie Serotonin, Dopamin und Endorphin ausgeschüttet.

#### Positiver Einfluss von Sport und Bewegung auf die Gesundheit

- die Muskelzellen können Blutzucker aufnehmen, dies ist die beste Vorbeugung gegen Diabets Typ 2
- Die Blutgefässe werden elastischer, die Widerstände reduzieren sich, dadurch wird das Herz entlastet und die Arme und Beine besser durchblutet
- Der Herzmuskel wird gestärkt, pro Schlag wird mehr Blut und Sauerstoff in den Körper gepumpt. Die Herzfrequenz ist für die gleiche Leistung tiefer.

- Das Immunsystem wird gestärkt, natürliche Killerviren können Krankheitserreger besser identifizieren und zerstören, so auch Krebszellen.
- Gelenkknorpel nehmen Nährstoffe ausschliesslich über die Bewegung auf, indem sie gedrückt und „geknetet“ werden
- Das gleiche gilt für die Bandscheiben
- Eine gut ausgebildete Muskulatur ist die Grundlage für einen reibungslosen Stoffwechsel. Dadurch werden zum Beispiel Fettstoffwechselstörungen und Zivilisationskrankheiten vorgebeugt.
- Eine gute Muskulatur stützt den Bewegungsapparat. Unter anderem können so arthrotischen Veränderungen vorgebeugt werden. Auch Rückenschmerzen sind in den meisten Fällen auf eine vernachlässigte Muskulatur zurück zu führen.
- Der Gesamtcholesterinspiegel und die Blutfettwerte werden gesenkt
- Eine gute Beckenmuskulatur kann ungewolltem Harnablassen entgegen wirken (Inkontinenz)
- Knochendichte nimmt zu, Vorbeugung gegen Osteoporose
- Sport macht gute Laune (Ausschüttung von Glückshormonen) und steigert die geistige Leistungsfähigkeit
- Die Aufzählung ist nicht abschliessend...

## Bewegung für Gesundheit

Es wird empfohlen, sich an 5 Tagen pro Woche mindestens 30 Minuten zu bewegen, zügiges Gehen ohne zu Schwitzen ist dabei schon ausreichend. Die 30 Minuten müssen nicht am Stück sein, sondern können in drei Einheiten à 10 Minuten aufgeteilt werden. Diese Einheit ist bereits gesundheitswirksam, jedoch kann das Körpergewicht dennoch ansteigen. Um Übergewicht nicht aufkommen zu lassen, sollte deshalb täglich 45 – 60 Minuten Bewegung mit moderater Intensität auf dem Programm stehen.

Pro Tag sollten etwa 300 kcal zusätzlich über Bewegung und Sport verbraucht werden, dann stellt sich ein positiver Effekt für die Gesundheit ein.

