



DR. HANS MALUS,
Facharzt für
Physikalische Medizin
und allgemeine
Rehabilitation, Arzt
für Allgemeinmedizin
und Osteopath

Bewegung wirkt!

Bewegung hat viele positive Effekte, sie ...

- sorgt für mehr Sauerstoffaufnahme
- stimuliert das Wachstumshormon
- senkt den Blutdruck
- verbessert die Leistungsfähigkeit
- steigert den Stoffwechselumsatz und erhöht die Fettverbrennung
- kräftigt den Herzmuskel
- senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko nachhaltig
- beugt Osteoporose und Zuckerkrankheit vor
- stimuliert das Immunsystem und steigert das allgemeine Wohlbefinden

Bewegung fürs Leben

SIE IST DIE BESTE MEDIZIN UND GUT FÜR DEN GESAMTEN ORGANISMUS

SEI ES IN FORM VON WANDERN oder Laufen, von Schwimmen oder Nordic Walking oder einfach, indem man die alltäglichen Wege zu Fuß bewältigt – Bewegung ist gesund. Körperliche Aktivität steigert die Sauerstoffaufnahme der Muskulatur – besonders des Herzmuskels – und des Gehirns. Dies bewirkt, dass der Körper mehr Fett verbrennt. Die Steigerung des Stoffwechselumsatzes und die höhere Fettverbrennung machen meist aufwändige und viel zu einseitige, ungesunde Diäten überflüssig. Gleichzeitig wird die Ausschüttung einiger wichtiger Hormone, z. B. des Wachstumshormons, gefördert. Auch der Blutdruck sinkt bei Bewegung, die Leistungsfähigkeit und sogar das Lernvermögen werden verbessert. Das sind aber bei weitem nicht alle positiven Effekte. Wer in Bewegung bleibt, bringt es noch viel weiter.

Regelmäßige Bewegung kräftigt Herz und Muskulatur, senkt den Ruhepuls und steigert somit langfristig die „Überlebenszeit“ des Herzmuskels. Durch Senkung der Blutfette und Erhöhung des so genannten „guten“, gefäßschützenden HDL-Cholesterins wird das Risiko der Gefäßverkalkung, d. h. der Arteriosklerose, verringert. Damit sinkt wiederum das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Auch dem Altersdiabetes beugt Bewegung vor. Der Insulinspiegel im Blut sinkt, dadurch bleibt die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin bis ins Alter erhalten – ein wirksamer Schutz vor der gefürchteten Zuckerkrankheit.

WER SICH HINGEGEN zu wenig bewegt, dem können mit der Zeit so einige unangenehme Begleiterscheinungen drohen. So besteht die Gefahr, dass der Knochen allmählich entkalkt wird. Die Folge ist Osteoporose, Knochenschwund. Auch hier ist Bewegung die beste Medizin: Mit jedem Schritt, den wir machen, wird der Knochen gestärkt. Durch den Muskelreiz wird vermehrt Kalzium in

den Knochen eingelagert. Die häufigsten Gründe für Krankenstände und Medikamenteneinnahme sind chronische Schmerzen in der Wirbelsäule und in den Gelenken. Und wieder ist der Grund Bewegungsmangel. Ein wenig Sport, regelmäßig und mit Maß und Ziel, ohne den Organismus zu überlasten, wirkt sich bereits vorteilhaft auf unser Immunsystem aus. Die Anzahl der Killerzellen steigt und mit ihr die Fähigkeit des Körpers, mit Bakterien, Viren, aber auch Krebszellen fertig zu werden. Für ein gesundes Leben führt kein Weg an regelmäßiger Bewegung vorbei. Vom Schulkind bis zum Senior profitieren alle von ihr. Außerdem haben Menschen, die sich regelmäßig körperlich betätigen, eine höhere Lebenserwartung oder zumindest eine insgesamt bessere Lebensqualität. Wer will das nicht? —

