

# Lebenselixier Bewegung

*Bewegung gehört zum Leben. Sie stillt ein evolutionäres Grundbedürfnis und liegt in unseren Genen. Sie ist das Elixier, das uns fit und lebendig hält – körperlich und geistig.*

**F**rüher war Bewegung normal und nichts Besonderes. Der Mensch lief täglich lange Strecken über mehrere Stunden. Laufen gehörte dazu und sicherte das Überleben, auf der Jagd und auf der Flucht. Der Drang sich zu bewegen ist bei vielen Menschen heute verschwunden. Er ist noch bei kleinen Kindern zu entdecken, die spontan einfach loslaufen. Heute braucht der Mensch das Laufen nicht mehr, zu welchem Zweck auch immer. Heute ist er nicht mehr auf der Flucht, sondern am Schreibtisch gefangen und Termindruck, direktere Kommunikationswege und schnellere Verkehrsmittel reduzieren seine Bewegung auf ein Minimum. Dabei ist sein körperlicher Aufbau mit all seinen Funktionen und Bedürfnissen noch immer der eines Läufers und es wäre gut, die durch Stress und Ärger angestaute Energie loszuwerden. Angestaute Energien machen nicht nur dick und krank, rauben wertvolle Nährstoffe und Lebenszeit, sondern versperren auch den Weg zu den ganz persönlichen Bedürfnissen.

## Was Bewegung alles kann

### **Bewegung läuft vielen Krankheiten davon**

Bewegung kann Krankheiten wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall und





Fettstoffwechselstörungen davonlaufen. Auch gegen Diabetes ist sie das richtige Mittel, denn sie wirkt besser als jede Diät, weil sie die Körperzellen sensibler für Insulin macht und dies zu einer verbesserten Glukoseverwertung führt. Zudem trägt Bewegung auch zum Osteoporoseschutz bei, da sie die körpereigene Mineralisierung der Knochen aktiviert.

### **Bewegung vertreibt Stresshormone**

Bewegung baut innere Unruhe, aufgestaute Aggressionen und belastende Stresshormone ab; besser als jedes Medikament.

### **Bewegung verhindert Entzündungen im Körper**

Bewegung eliminiert geschädigte Zellen vorzeitig, schnell und sauber. Hierdurch werden unterschwellige Entzündungsreaktionen verhindert, die sich ansonsten zu ernsthaften Krankheiten entwickeln können.

### **Bewegung schützt vor vorzeitiger Alterung**

Bewegung schützt die Telomere vor vorzeitiger Verkürzung. Telomere sind mit Schnürsenkel-Kappen vergleichbar und bewahren unsere Zellen vor Krankheiten und vorzeitiger Alterung. Ihre Länge korreliert mit unserer Lebenserwartung.

### **Bewegung hilft bei der Nährstoff- versorgung und Entgiftung**

Bewegung führt zu einer besseren Durchblutung von Muskeln und Orga-

nen. Sie unterstützt den Darm bei der Verdauung und hilft dem Lymphsystem bei der Nährstoffversorgung und Entgiftung der Zellen. Auch der Säure-Basen-Haushalt wird entlastet, weil er die anfallenden Säuren nicht nur über die Nieren, sondern auch über die Atemluft und den Schweiß ausscheiden kann.

### **Bewegung beugt Gelenk- und Rückenbeschwerden vor**

Bewegung fördert die Beweglichkeit und stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen. Sie führt zu einer guten Körperhaltung, stabilisiert Knochen und Gelenke und beugt Gelenk- und Rückenbeschwerden vor.

### **Bewegung entspannt**

Bewegung löst muskuläre Verspannungen und wirkt ausgleichend auf Herz und Kreislauf. Denn sie führt nach einiger Zeit sowohl zu einer tieferen Atmung als auch zu einem langsameren und kräftigeren Herzschlag und somit zu einer Senkung des Belastungs- und Ruhepulses.

### **Bewegung fördert den Schlaf**

Bewegung verhilft zu einem besseren Schlaf und löst Ängste, Schritt für Schritt, nachhaltig und gesund.

### **Bewegung macht schlau und senkt das Demenzrisiko**

Bewegung entwickelt geistiges Potenzial. Denn sie steigert die Gehirndurchblutung, sodass die Bildung neuer Blutgefäße und Nervenzellverbindungen angeregt wird. Hierdurch entstehen so-

genannte *Ouerverbindungen*, die das Zusammenspiel von linker (rationaler) und rechter (emotionaler) Gehirnhälfte fördern. Zudem sinkt das Risiko, an Demenz zu erkranken.

### **Bewegung macht glücklich**

Bewegung fördert die innere Stabilität und lässt uns einen neuen Rhythmus finden, welcher zu geistiger Ruhe und einer positiven Lebenseinstellung führt, da sie die Herstellung des Glückshormons Serotonin fördert. Hinzu kommt das gute Gefühl, den inneren Schweinehund besiegt zu haben. Dieser Effekt spiegelt sich auch in anderen Lebensbereichen wider und stärkt das Vertrauen, auch andere Herausforderungen mit Zuversicht meistern zu können.

### **Bewegung inspiriert**

Bewegung bringt klare Gedanken hervor und inspiriert. Denn der Atemrhythmus wirkt nicht nur auf den Stoffwechsel, sondern auch auf das Gehirn, sodass es mit der Rückenmarksflüssigkeit umspült wird.

Dieses Zusammenspiel ermöglicht es, in eine rhythmische Mitte des Denkens zu kommen, und erklärt auch, warum Ausdauersportler leichter zu guten Lösungen finden.





### **Bewegung unterstützt das Abnehmen**

Bewegung beugt Übergewicht vor und unterstützt das Abnehmen. Nicht nur, weil sie den täglichen Kalorienbedarf erhöht, sondern auch, weil sie den Fettabbau auf Touren bringt. Denn bewegen sich die Muskeln, werden die Enzyme in den Muskeln aktiviert, die für die Fettverbrennung zuständig sind. Zudem hilft Bewegung das natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung wiederzufinden.

### **Bewegung fördert die Intuition**

Bewegung fördert die intuitiven Fähigkeiten und macht es uns leicht, die für uns passende Lebensweise zu finden. Denn ist unser Körper in Bewegung und gelassen, fühlt er sich erfrischt und glücklich und sendet die Botschaften aus, die uns helfen, ihn besser zu verstehen und zu achten.

### **Wir sind beides: Bewegungs- und Naturmenschen**

Mit Sportarten im moderaten Ausdauerbereich können wir die gesundheitlichen Wirkungen der Bewegung am besten nutzen. Hierzu gehören Radfahren, Laufen, Walking oder auch flotte Spaziergänge; und ebenso Schwimmen. Bei den

meisten Bewegungsarten spielt auch die Natur eine große Rolle. Wir sind beides: Bewegungsmenschen und Naturmenschen. Und nur die Natur mit ihrer Weite gibt uns den Raum, den wir brauchen. Sie gibt uns Ruhe und Freiheit für unsere Gedanken und verstärkt den Effekt, gute Lösungen zu finden, weil sie das Zusammenwirken von Bewegung und Atmung unterstützt. In der Natur ist niemand, der uns drängt und hetzt, hier können wir uns unseren Freiraum immer ein wenig mehr eratmen, uns von Ballast befreien und Frische tanken.

Und nicht zuletzt stärkt die Natur auch unser Immunsystem. Es sind die eigentümlich duftenden Pflanzen des Waldes, die sich mit ihren ätherischen Ölen vor Schädlingen schützen und auch unsere Abwehrkräfte mobilisieren. Sie wirken wie kleine Superfoods, die wir über die Atmung aufnehmen. Diesen Schutz können wir bei jeder unserer Runden mit nach Hause nehmen; er hält sieben Tage an.

Im Übrigen bestätigen mehrere japanische Studien die Effekte des sogenannten Waldbadens oder Shinrin-yoku. In Japan wird es seit 1982 als Teil eines gesunden Lebensstils gepriesen und ist als Therapie sowohl dort als auch in den USA anerkannt.

### **Der innere Schweinehund**

Unser wohl größter Bewegungsgegner ist der innere Schweinehund. Denn er hat viele Verbündete, die er zielsicher und überzeugend einsetzt: sei es das gemütliche Sofa, Regen oder das noch nicht gewaschene Laufshirt. Besonders nach einem arbeitsreichen Tag hat er ein leichtes Spiel, uns zu einem gemütlichen Sofaabend zu überreden, obwohl gerade dann eine Runde durch den Wald genau das richtige Mittel wäre, um negative Energien loszuwerden und abzuschalten.

Auch unser innerer Schweinehund ist ein Geschöpf der Evolution. Dass er so bewegungsfaul ist, hat Energie-spar-Gründe. Denn früher gab es Nahrung nicht an jeder Ecke, sodass Notpösterchen für schlechte Zeiten überaus wichtig waren. Grundlos loszulaufen

und diese zu gefährden, wäre also lebensmüde gewesen. Allerdings hat unser innerer Schweinehund auch seine Schwachstellen. Insbesondere Wohlgefühl, Motivation und Spaß machen ihm zu schaffen und lassen ihn schnell das Weite suchen. Doch wie wird ein Bewegungsmuffel zu einem motivierten Sportler, der mit Spaß und Wohlgefühl seine Runden dreht? – Mit dem Gewöhnungsfaktor: Je regelmäßiger wir uns bewegen, umso weniger Überwindung kostet es uns und umso spürbarer wird das Bedürfnis, sich zu bewegen.

### **Diese Dinge sollten wir in der Anfangszeit beherzigen: Sportzeiten reservieren**

Nur reservierte Sporttermine versprechen Erfolg. Denn eine nicht reservierte Sportzeit birgt Gefahren: Der innere Schweinehund ist wachsam und nutzt jede Gelegenheit, uns das Training schlecht zu reden und die Zeit lieber für etwas anderes zu verwenden.

### **Auf keine Diskussionen einlassen**

Auch Diskussionen mit dem inneren Schweinehund bergen Gefahren und lassen uns womöglich immer wieder von vorne anfangen. Verführungen gehen wir am besten aus dem Weg, wenn wir unser Vorhaben gleich nach der Arbeit in die Tat umsetzen und nicht erst zu Hause die Füße hochlegen. Anschließend sind wir auf jeden Fall glücklich und zufrieden und für das nächste Training motiviert genug, kontinuierlich dabei zu bleiben.

### **Den Sport zum Freund machen**

Mit ausreichend Zeit fällt es uns leichter, sich mit dem Sport anzufreunden. Denn der Trick liegt in einer unmerklichen Steigerung des Trainings über viele Wochen. Sie beugt schlechtem Gewissen und Überlastungen vor und lockt den verschwundenen Bewegungsdrang von ganz allein wieder hervor. Und mit einem anfänglichen Mix aus Gehen und Laufen erzielen wir schnell Fortschritte.

*Claudia Meyer*

*Personal Trainerin, Ernährungstrainerin,  
ehemalige Leistungssportlerin*