Körper und Geist stärken durch Bewegung

Plädoyer für eine bewegte Zukunft

von Jasmin Kelz-Mansour

Der Befund unserer aktuellen Lebensweise zeigt: Sie fühlen sich schlapp, müde und sind meistens abgespannt! Ihre Figur wird rundlicher und ihre Attraktivität schwindet von Tag zu Tag. Ihr Alltag wird geprägt durch Stress, Terminen und Computerarbeit. Einzig und allein ´bewegt´(wenn überhaupt) sich etwas auf dem Konto. Was also tun? Wir haben doch noch die Vorsätze für das neue Jahr im Koffer! Haben wir die schon raus gelegt und angepackt? Eine Karriere von der Couch-Potatoe zum Fitness-Papst und weg von Fast-Food zum Veggie-Burger´. Spätestens „Jetzt“ wird es Zeit körperlich aktiv zu werden. Wenn wir in der Realität Computer, Autos etc. schneller machen, dann sollten wir verstärkt darauf achten, nicht selbst in virtueller Bewegung zu verkümmern und das auf Kosten unserer Leistungsfähigkeit, Vitalität und Gesundheit. Neben falschen Ernährungsgewohnheiten ist Bewegungsmangel als negative Folge unserer technisierten Umwelt oft Auslöser und/oder Verstärker von zivilisationsbedingten Erkrankungen, darunter chronische Verschleißerkrankungen am Herz-Kreislauf-System und dem Bewegungsapparat, Krebs, Diabetes Mellitus und Fettstoffwechselstörungen.

Gesundheitssport

Körperliche Aktivität unter dem Überbegriff Gesundheitssport ist die mit Abstand effektivste Strategie, um das Risiko von chronischen Erkrankungen zu reduzieren. Sie umfasst den Präventivsport, die Bewegungs-und Sporttherapie sowie den Rehabilitationssport. Da Sport mit gesundheitsbezogenen Risiken verbunden sein kann, müssen die Inhalte dosiert und in Anlehnung an die individuellen Voraussetzungen ausgewählt werden.

„Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren!“
Sir Winston Churchill

Dass Sport und Bewegung insgesamt zur Verbesserung der Gesundheit beitragen, gilt als unbestritten. Und das nicht nur, weil Menschen, die sich regelmäßig bewegen, laut Statistik auch seltener Rauchen, weniger Alkohol trinken und sich gesünder ernähren als „Bewegungsmuffel“.

Warum hält sie Sport fit?

- Bewegung stärkt nicht nur den Kreislauf, sondern auch unter anderem Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke
- Mäßiges Ausdauertraining kann die körpereigenen Abwehrkräfte (das Immunsystem) aktivieren
- die psychische Befindlichkeit und Lebensqualität verbessert sich, da bestimmte Hormone (u.a. (Serotonin) ausgeschüttet werden -Stress wird abgebaut
- “Fettpölsterchen“ verschwinden, Körpergewicht kann reduziert werden
- Sport wirkt präventiv, um nicht ernsthaft krank zu werden und geistig fit zu bleiben

„Sport ist heute kein Spaß mehr, sondern ein unbedingtes Muss“, so Dr. Michael Treixler (Sportwissenschaftler), denn die durch körperliche Bewegung ausgelösten Stoffwechselreaktionen sind von elementarer Bedeutung für die Steuerung der Blutfette (Cholesterine,Tryglyceride), sowie für die Funktionsfähigkeit sämtlicher Organe. Alle inneren Organe entsprechen spiegelbildlich der Leistungsfähigkeit der äußeren Muskulatur.

Sport macht schlau - Sport gegen Gedächtnisverlust

„Wenn du wissen willst, wie leistungsfähig dein Gehirn ist, dann fühle deine Beinmuskulatur.“ (Prof. Dr. Johannes Holler in seinem Buch: “Das neue Gehirn“). Amerikanische Wissenschaftler unterstützen die These, dass Sport im Alter zum Erhalt des geistigen Leistungsvermögens beitragen kann. Der mit zunehmendem Alter auftretende Schrumpfungsprozess von weißer und grauer Gehirnmasse wird verlangsamt. Unser Gehirn profitiert auch von regelmäßiger Bewegung, einerseits wird die Durchblutung angeregt, andererseits werden große Areale der ´grauen Zellen´auf Trab gebracht!

So wird der Krankheit Alzheimer durch Bewegung entgegengewirkt. Ein sportlich aktiver 60-jähriger kann ohne weiteres eine höhere körperliche und mentale Fitness aufweisen, als ein gesunder körperlich inaktiver 30-jähriger! Unser Organismus nimmt dankbar Trainingsreize auch mit 50, 60, 70 und mehr Jahren an und kann daraus Ausdauer, Kraft, Vitalität und nicht zuletzt auch Wohlbefinden entwickeln.

Ganzheitliche Wirkung von Bewegung

Einen Schlüssel zum Verständnis der einzigartigen, ganzheitlichen Wirkung von Sport stellt die bei gesundheitssportlicher Aktivität im Vergleich zur Ruhestellung, die um ein mehrfach (ca. 5-über 8-fache), erhöhte Sauerstoffaufnahme dar. Beim Laufen oder Walken u.a. kann diese über die Lunge einströmende Sauerstoffflut mit Unterstützung der gleichzeitig mitarbeitenden Partner, wie Herz und Kreislauf, Nervensystem, Stoffwechsel und Hormone eine Vielzahl von Zellen erreichen und "erfrischen". Dieser Effekt lässt sich in dieser Perfektion ausschließlich durch ausdauerorientierten Sport erzielen – vergleichsweise mit einem Orchester, in dem alle Solisten harmonisch zusammenspielen und gemeinsam ein reines Musikerlebnis erzeugen. Und wer ist schon nicht glücklich bei schöner Musik? Die Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormone), die bei der Bewegung produziert werden, steigern nicht nur merklich die Laune, sondern machen uns Menschen im Alltag belastbarer.

Dosierung, Steuerung und Nebenwirkung

Aller Anfang ist schwer, daher beginnen sie langsam und steigern sie sich. Lassen sie sich zunächst, beim Arzt, Mediziner und/oder Sportexperten untersuchen. Das ist wichtig, um Krankheiten, Vorbelastungen, Infekte etc. auszuschließen. Starten sie mit einem Mindesteinsatz an sportlicher Zeit von 2-3-mal in der Woche von jeweils 20-30 Minuten, um die Anpassungsvorgänge der Körperorgane anlaufen zu lassen. Eine optimale Gesundheitswirkung und auch eine deutliche Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit werden bei einer Dosis von 3 bis 5-mal in der Woche, jeweils 40 bis 60 Minuten, realisiert. Bei häufigerem Training spricht man von Fitnesssteigerung. Die häufigsten unerwünschten "Nebenwirkungen" beim Sport sind Unfälle, Verletzungen von Bändern und Muskeln. Das Risiko lässt sich durch Vorkehrungen, wie Aufwärmen, Koordinationsschulung, Techniktraining, Ausrüstung und Überbelastung reduzieren.

Gesundheit.

Im Zweifel gilt immer auf den eigenen Körper zu hören. Relativierend zu den Sportverletzungen ist anzumerken, dass die meisten Unfälle sich nicht beim Sport, sondern im Haushalt ereignen.

Viel häufiger als der aktive Personenkreis sind es die „Untrainierten", die aufgrund von fehlender Koordination und Kraft im Alltag ins Stolpern kommen und sich Verletzungen zuziehen. Jede Aktivität ist wirksam und positiv. Einfach die Treppen steigen, mit dem Rad fahren, zügig spazieren gehen, so kann jeder für sich mit Augenmaß, den Anfang starten. Wer erst einmal in Bewegung gekommen ist, merkt bereits nach kurzer Zeit, wie sich sein körperliches und psychisches Wohlbefinden, seine gesamte Fitness verbessert. Natürlich gibt es individuelle Unterschiede, welche sportliche Betätigung für den Einzelnen am Besten ist, aber wofür sie sich auch immer entscheiden, wichtig ist, dass Sie regelmäßig, richtig, mit Maß und Spaß Sport treiben. Genießen Sie die ersten Frühlings-Sonnenstrahlen, um etwas zu bewegen. ◂

Ihre Jasmin Kelz-Mansour

Jasmin Kelz-Mansour, Präventolgin und Stoffwechselanalystin

Als Präventologin liegt mir ihre Gesundheit am Herzen, daher werde ich das Jahr 2011 mit Texten zum Thema Ernährung starten, die zum Nachdenken und Hinterfragen anregen sollen.

Die sieben häufigsten Sport-Irrtümer

1. Joggen macht schlank - Irrtum! Wir verbrennen sicherlich bei einer Stunde Ausdauertraining ca. 600 kcal, aber essen wir einen Hamburger mit Pommes nehmen wir mehr als 1000 kcal zu uns. Grundsätzlich gilt: nicht mehr Kalorien aufnehmen, als verbraucht werden.
2. Sport macht aus Fett Muskeln - Irrtum! Fettgewebe und Muskelgewebe sind zwei völlig verschiedene Gewebearten. Das Fettgewebe beginnt bei regelmäßigem Training zu schrumpfen. Zur Fettverbrennung braucht man Muskeln. Diese wiegen bekanntlich mehr als Fett.
3. Dehnen verringert die Verletzungsgefahr - Irrtum! Es hat eher einen negativen Effekt. Es ´leiert´die Muskulatur aus, Bewegungen werden möglich, die ohne das Dehnen mit einem Schutz-Schmerz" gebremst würden. Die Gefahr der Überdehnung steigt, daher besser nach dem Sport dehnen. Vorher die Muskulatur eher erwärmen.
4. Fettverbrennung beginnt nach 30 Minuten - Irrtum! Kohlenhydrate und Fett werden von Beginn an verbrannt. Der Anteil der Fettverbrennung erhöht sich während des Trainings, folglich je länger umso mehr Fett wird abgebaut.
5. Apfelschorle als Sportgetränk - Irrtum! Apfelschorle enthält viel Zucker. Am Besten stilles Wasser trinken.
6. Alkohol lässt sich durch Sport ausschwitzen - Irrtum! 90 Prozent des Alkohols werden in der Leber abgebaut. Wir schwitzen zwar mehr nach dem Alkoholkonsum, das liegt daran, dass Alkoholabbau Energie kostet und die Wärmeproduktion erhöht.
7. Sport verhindert Cellulite - Leider nein! 80 Prozent aller Frauen, mehr und weniger nach Veranlagung, leiden besonders ab dem 30.Lebensjahr an „Orangenhaut". Nikotin, Kaffee, zu fetthaltige Nahrung und geringe Flüssigkeitszufuhr erhöhen das Risiko. Sport strafft jedoch das Bindegewebe.

Inhaberin Kornelia Walden

Fit, schlank & gesund

Studie bestätigt die Wirksamkeit der HYPOXI-Methode

Durch eine Studie konnte eindeutig bewiesen werden, dass die HYPOXI-Methode einen gezielten Abbau von Körperfett ermöglicht.

"Gewichtsreduktion und damit Abbau von überschüssigem Körperfett ist mit jeder Art von körperlichem Training prinzipiell möglich.

An der Universitätsklinik-Eppendorf untersuchte Prof. Dr. Bamberger die Wirksamkeit der HYPOXI-Methode, einer Kombination aus Druckwechselbehandlung und moderatem Fettverbrennungstraining.

Der Mediziner ließ zwei Gruppen vier Wochen trainieren. Die eine Gruppe auf einem Ergometer u. Laufband, die andere im HYPOXI-Trainer S120.

Der Vergleich zeigte bei den Probanden der HYPOXI-Gruppe hoch signifikant bessere Ergebnisse an den Problemzonen. Diese Frauen verloren durchschnittlich 13,1 cm Umfang, die Frauen der Kontrollgruppe lediglich 4,8 cm. Bei den Männern konnte in der HYPOXI-Gruppe ein Umfangverlust von 9,4 cm verzeichnet werden, während die Kontrollgruppe nur 2,9 cm verlor.

Die Annahme, dass mit der HYPOXI- Methode Körperfett gezielt an Problemzonen abgebaut werden kann, hat sich durch unsere Studie eindeutig bestätigt", erklärt Prof. Dr. Bamberg. ◂

Bis 31.3.2011 anmelden und 3x gratis trainieren!

Es gibt einen Weg, Ihre guten Vorsätze für 2011 bequem durchzuhalten. Ohne Anstrengung. Aber mit Erfolg. Mit der HYPOXI-Methode kombinieren Sie leichtes Training mit einer innovativen Unter- und Überdruckbehandlung. So reduzieren Sie schon nach kurzer Zeit gezielt Fettpolster an Bauch, Po, Hüfte und Oberschenkeln und verbessern gleichzeitig Ihr Hautbild. Von Ihrem persönlichen HYPOXI-Coach erhalten Sie zusätzlich wertvolle Ernährungstipps für die Trainingszeit – garantiert ohne Magenknurren!

Mehr Infos zur HYPOXI - Methode gibt es unter www.hypoxi.com

➜ **HYPOXI-STUDIO BOCHOLT**
Kornelia Walden
Münsterstraße 62a • 46397 Bocholt,
Tel. 0 28 71 / 2 18 52 11
info@hypoxistudio-bocholt.de
www.hypoxistudio-bocholt.de

HYPOXI®
design your body