

Bad Homburg, den 14. November 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Mit Bewegung lebt man länger

Wer sich bewegt, bleibt gesund - es muss nicht einmal Sport sein. „Faule sterben früher“, so titelt die Süddeutsche Zeitung dieser Tage. Sie berichtet über Studien, die wieder einmal zweifelsfrei belegen, dass Bewegung – sogar schon minimale – massive gesundheitliche Vorteile bringt. „So gewinnen Menschen, die sich pro Woche 2,5 Stunden bewegen, wie dies üblicherweise empfohlen wird, gegenüber absoluten Bewegungsmuffeln im Durchschnitt 3,4 Lebensjahre hinzu. Und 7,5 Stunden pro Woche bringen sogar 4,5 Jahre.“ Diese Zahlen basieren auf Langzeitstudien mit insgesamt 650000 Teilnehmern. „Über 40-Jährige verlängern ihr Leben bereits um etwa 1,8 Jahre, wenn sie täglich gut zehn Minuten lang flott gehen.“ Und „schon ein bisschen Bewegung senke das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 Prozent und das Krebsrisiko um bis zu 50 Prozent. Auch trete die Alzheimer-Krankheit im Durchschnitt drei bis vier Jahre später auf. Überall zeigt sich: Bewegung hilft!“ Beeindruckend, oder? Hinzuzufügen ist, dass bewegte Muskeln Hormone – genannt Myokine – produzieren, das dazu in der Lage ist, Entzündungsvorgänge im Körper zu stoppen. Wenn man weiß wie gefährlich Entzündungsvorgänge im Körper sind, kann man sich ausmalen wie wertvoll die Bildung dieses Hormons ist.

Leider ist noch viel zu wenig untersucht, welche Art von Bewegung welche Effekte hat. Darauf weisen wir seit vielen Jahren hin, da wir bei vielen Patienten und Anwendern unserer Bewegungslehre diese großartigen Effekte beobachtet haben. Sehr wichtig für die gesundheitsfördernden Wirkungen ist die leider meist noch völlig unberücksichtigte

von uns so benannte „Qualität“ einer Bewegung. Neben der herkömmlich fast ausschließlich beachteten „Quantität“ ist sie der größte Einflussfaktor für die Steigerung der Gesundheit. Während es bei der Quantität um die Menge an Bewegung geht, geht es bei der Qualität um die Art der Winkel, der angesprochenen Muskeln, letztendlich um die möglichst vollständige Erfassung der Bewegungsmöglichkeiten. Die dafür notwendige Systematisierung der menschlichen Bewegung, und die Umsetzung in körperliche Übungen ist die Grundlage der von uns entwickelten Bewegungslehre. Die Effekte solcher Bewegungsübungen sind atemberaubend und gehen weit über die eingangs beschriebenen hinaus: Die immer vollständigere Versorgung aller Zellen, das Strömen von Lymphe und Blut in alle Winkel des Körpers, die freie Leitfähigkeit der Nerven, die Minimierung des Verschleißes von Gelenken und der Wirbelsäule sowie Schmerzfreiheit.

Mit solchen Übungen können Sie den Alterungsprozess zeitweise regelrecht herumdrehen und dann verlangsamen. Und über das Ziel eines langen Lebens hinaus dazu beitragen, dass Sie dieses Alter in bestmögliche Gesundheit und schmerzfreier Beweglichkeit erreichen.

Ich wünsche Ihnen eine gute und „bewegte“ Woche

Ihre

Dr. Petra Bracht

