

BEWEGUNG

Vom Anbeginn der Menschheit an war Bewegung und Ernährung miteinander verknüpft, wie Dr. Worm in seiner Abhandlung über die Logi-Methode treffend erklärt.

„Jagen und sammeln um essen und überleben zu können. Muskelkraft und Ausdauer waren die entscheidenden Faktoren des täglichen Lebens. Die Menschen waren durchwegs schlank, fit und muskulös (wenn sie nicht gerade adelig oder im Kloster waren). Seit der industriellen Revolution haben sich die Lebensbedingungen stark gewandelt. Wir sitzen im Auto, am Schreibtisch, vor dem Fernseher. Die vorbestimmte Einheit „Ernährung durch Bewegung“ ist im letzten Jahrhundert völlig auseinander gerissen worden. Unser Gene können sich nicht so schnell an die neuen Lebensumstände anpassen. Fehlende körperliche Aktivität ist genetisch nicht vorgesehen. Das bedeutet wir leben mit Steinzeit-Genen in einer High-Tech-Welt. Der Körper spult immer noch seine alte „Software“ ab. Und damit läuft er nur optimal wenn er tägliche körperliche Aktivität erhält. Die veränderten Lebensbedingungen verursachen ständige Störungen und Abstürze im körpereigenen Betriebssystem und Stoffwechsel. Es kann noch lange Zeit dauern, bis brauchbare Updates für unsere Gene verfügbar sind. Bis dahin bleibt nur eines: Bewegung.

Nur wer täglich ein gewisses Maß an körperlicher Bewegung erreicht, kann sein ganzes genetisches Potential zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit nutzbar machen.“

Wie sie sehen ist Bewegung eines der wichtigsten Mittel um lange gesund und vital zu bleiben. Damit meine ich nicht den Fitnesswahn der letzten Jahre. Vergessen sie Pulsuhr und Bewegungsstress. All das ist eigentlich kontraproduktiv. Wie beim Essen muss auch bei der Bewegung die Freude und der Spaß daran an erster Stelle stehen. Leistungsdenken lässt das Qi im Lebermeridian stauen. Dies führt um so eher wieder zu verspanntem Rücken, Kopfschmerz, Migräne, Bluthochdruck, Herzinfarktrisiko. Aber wie soll nun Bewegung aussehen. In den letzten Jahrzehnten ist unsere tägliche Bewegung immer weniger geworden und damit notgedrungen die Gewichtszunahme und die Wahrscheinlichkeit am Syndrom X (Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhten Blutfetten) und an Osteoporose zu erkranken wird immer häufiger. Bewegung dagegen senkt das Risiko für Diabetes, Herzinfarkte und Schlaganfälle, putzt die Blutgefäße, verbrennt Fett, stärkt die Knochen, fördert die Potenz, stärkt das Selbstwertgefühl, löst Verspannungen, macht die Gelenke geschmeidig, schützt vor Depressionen, lindert Stress, macht glücklich und den Kopf wieder frei.

Fakts: Der Ruhekalorienverbrauch beträgt 1 kcal pro Stunde und kg Körpergewicht (Muskel verbrennen mehr als Fett), das bedeutet wer mehr Muskelmasse hat, verbrennt auch in Ruhe mehr Kalorien. Für einen Menschen mit 70 kg beträgt der Ruhegrundumsatz ungefähr 1500 kcal. Wer täglich 100 kcal durch Bewegung verliert, das wird mit 40 Minuten langsamen Laufen, Walken, Radeln erreicht, nimmt 5 Kilo pro Jahr ab. Meist sinkt beim Abnehmen der Grundumsatz – Bewegung kann dies verhindern. Durch die Mehrarbeit der Muskulatur kommt es zur Mobilisierung von Fetten aus den Fettdepots. Zuerst wird das Fett im Muskel verbraucht, dann folgen die Fettdepots am Bauch. Die Depots an der Hüfte, am Hintern und am Oberschenkel sind resistenter (das hatte sicher früher, als das Nahrungsangebot nicht so konstant war, den Sinn, die Fruchtbarkeit der Frauen zu erhalten). Die Mobilisierung von Fett beginnt schon nach wenigen Minuten der Bewegung und nicht wie oft behauptet erst nach 20 Minuten. Die Treppe statt dem Lift zu nehmen kann nicht nur für krampfaderlose Beine Sinn machen. Zu dieser Mobilisierung benötigt der Körper auch verschiedene Hormone, welche erst aktiviert werden müssen. Je regelmäßiger Bewegung stattfindet, desto leichter schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Auch die bekannte Regel für die optimale Fettverbrennungszone vergessen sie am Besten. Bewegen sie sich wie es ihnen Spaß macht, so dass sie nachdenken können, die Natur genießen, plaudern oder Musik hören können. Je moderater die körperliche Belastung desto mehr Energie wird aus den Fettdepots verbrannt. Natürlich steigt mit steigender Herzfrequenz der Energieverbrauch, aber der Prozentanteil an der Fettverbrennung sinkt. Vor der Bewegung sollte mindestens 3 Stunden vorher nur wenig gegessen werden, sonst wird vor allem das Fett aus dem Essen verbrannt und nicht in den Depots. Nach der Bewegung kann durch den metabolischen Nachbelastungseffekt der Grundumsatz bis zu fünf Stunden um bis zu 16 % erhöht sein. Zum Abnehmen nutzen können sie diesen Effekt, wenn sie eine Stunde nach der Bewegung nichts essen.

Wichtig bei jeder Bewegung ist jedoch das ausreichende Trinken.

Krafttraining:

Bis zum 30 L.J. baut der Körper Muskeln und Knochendichte stetig auf, danach langsam, aber kontinuierlich wieder ab. Es ist dann unmöglich ohne körperliche Aktivität eine gute Figur und feste Knochen zu erhalten. Ein stabiler Bewegungsapparat ist Trumpf gegen Rückenschmerzen und Osteoporose, entlastet die Gelenke und die Bandscheiben. Die Übungen sollten 10- 30 Wiederholungen pro Satz (ohne Pause) durchgeführt werden. Beginnen sollten sie die ersten

Wochen mit weniger Gewicht und ca. 20-20 Wiederholungen pro Satz. Dann steigern sie das Gewicht so dass sie ca. 10 Wiederholungen schaffen. Optimal sind 3 Sätze pro Übung, dann erhält die Muskulatur einen guten Wachstumsreiz. Das Tempo sollte grundsätzlich langsam sein. Kontrollieren sie dabei immer wieder ihre Haltung und achten sie auf eine gleichmäßige Atmung.

Optimaler Bewegungsplan:

So häufig wie möglich im Alltag Bewegung einplanen (Auto stehen lassen, Treppen steigen....)

Fünf mal die Woche mindestens 30 Minuten Gehen, Laufen, Walken, Skaten, Wandern, Schwimmen.

Zwei mal die Woche mindestens 30 Minuten Krafttraining zum Muskelaufbau

Auch dazu ein paar Grundsätze:

- (1) Bewegung ist nur gesund wenn sie Spaß macht
- (2) Bewegung kann je nach ihren Vorlieben aus Spazieren, Wandern, Walken, Joggen, Radfahren, Tanzen, Schwimmen... und vielem mehr bestehen
- (3) Bewegung sollte entspannen, nicht aufregen – Leistungsdenken ist nicht gesundheitsfördernd
- (4) Nutzen sie Tätigkeiten des Alltags um in Bewegung zu kommen
- (5) Jede (r) hat ein individuell eigenes Pensum und Tempo
- (6) Bewegung tut gut, wenn sie dabei auch geistig abschalten können

