

# Zeit für Bewegung



**Warum Du zum Bewegen geboren bist  
und weshalb jeder Schritt zählt...**

# Inhalt

1 Zeit zum Aufstehen.....	3
2 Zum Bewegen geboren.....	4
3 Jeder Schritt zählt.....	5
4 Wundermittel Bewegung.....	6
5 Bewegung im Alltag.....	8
6 Ich bewege mich dann mal.....	10
7 Wie viel Sport braucht der Mensch?.....	11
8 Gehen für Anfänger.....	12
8 Walking für Einsteiger.....	13
9 Laufen für Fortgeschrittene.....	14
10 Radfahren und Bowling ohne Stress.....	15

*„Der moderne Mensch  
leidet an Bewegungsmangel.  
Manche halten eine Wanderniere bereits  
für eine ausreichende körperliche Betätigung.“*

Piet Vlanders

# 1 Zeit zum Aufstehen

Bewegungsmangel ist die Hauptursache fast aller Krankheiten. Wir alle wissen es. Und dennoch verbringen wir die meiste Zeit im Sitzen und im Liegen – im Büro und zu Hause, am Schreibtisch und auf dem Sofa, vor der Glotze und im Internet.

Die meisten von uns führen ein weitgehend bewegungsloses Leben. Die Hauptgründe dafür: keine Zeit, keine Lust, kein Bock auf Bewegung. Statt aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen, sitzt und liegt der moderne Mensch sich wund und krank. Und wenn er sich gezwungenermaßen fortbewegt, dann auch lieber bequem als gesund.

Fakt ist: Wer sich nicht bewegt, krepirt.

Es ist höchste Zeit zum Aufstehen!

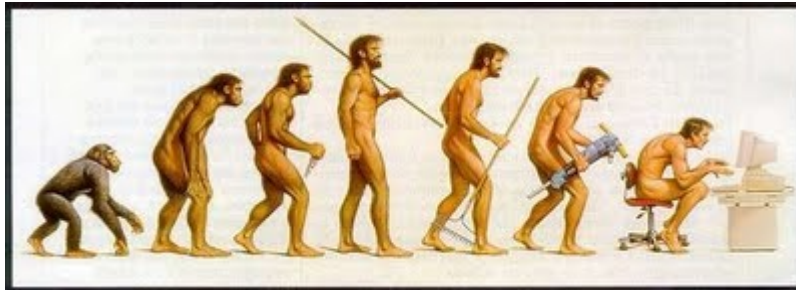


*„Wer jetzt keine Zeit für Bewegung hat,  
wird sich später mehr Zeit für Krankheiten nehmen müssen.“*

## 2 Zum Bewegen geboren

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Unser Körper ist für ein Leben mit Bewegung programmiert. Schon im Mutterleib sind wir Turner, Kicker und Boxer. Ohne Bewegung können sich unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen.

War es für uns als Kinder noch normal, über Tische und Bänke zu springen, im Kreis zu hüpfen und auf Bäume zu klettern, fällt es uns als Erwachsene zunehmend schwerer, uns natürlich zu bewegen – zumal auch der angeborene Drang nach freier Bewegungsentfaltung in unserer modernen Gesellschaft in Vergessenheit geraten ist oder unterdrückt wird.



Dabei sind wir im Grunde immer noch Jäger und Sammler. Doch während unsere Vorfahren sich echt bewegen und gut zu Fuß sein mussten, um zu (über)leben – bei der Suche nach Nahrung oder auf der Flucht vor natürlichen Feinden und wilden Tieren, bleibt uns heute in der Regel nur noch die Schnäppchenjagd im Supermarkt oder das Sammeln von Briefmarken.

Früher gingen, liefen oder rannten wir pro Tag mehr als 10 Kilometer, um unser tägliches Brot zu verdienen. Heute müssen wir – jedenfalls die meisten von uns – unsere Brötchen nicht mehr im Schweiß unseres Angesichts verdienen, sondern bequem im Sitzen, im Büro oder zu Hause. Oder wir sitzen in Auto, Bus und Bahn und bringen es bestenfalls gerade einmal auf 800 Meter zu Fuß am Tag.

Und jetzt haben wir ein Problem. Wir werden anfälliger für Krankheiten und erholen uns schlechter von Belastungen. Unser Körper baut ab und degeneriert langsam, aber sicher.

### 3 Jeder Schritt zählt



*Gehörst Du auch zu den Menschen, die sich nicht mehr als unbedingt nötig bewegen? Sitzt du täglich neun Stunden im Büro oder am Computer? Liegst Du jeden Abend erschöpft in den Seilen oder vor der Glotze?*

Wenn ja, dann wirst Du vermutlich Dein bewegungsloses Leben auf zu viel Stress im Job, Zeitmangel, körperliche Beschwerden oder fehlende Anreize zurückführen. Oder Du bist einfach nur zu bequem.

Wahrscheinlich gehörst auch Du nicht zu den Menschen, die sich um Bewegung reißen. Wenn du dennoch ausprobieren willst, wie sich regelmäßige Bewegung auf Deine Stimmung auswirken kann, dann könntest Du schrittweise vorgehen.

Für jeden lohnt sich der Versuch, den inneren Schweinehund zu überwinden. Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein. Es gibt einfachere und natürlichere Möglichkeiten, seinen Körper in Schwung zu bringen. Und wenig ist besser als nichts.

Es reicht schon, wenn Du etwas mehr Bewegung in deinen Alltag bringst: Fahrrad statt Auto, Treppe statt Lift. Zu Fuß statt mit dem Bus. Spaziergang statt Fernsehsessel. Hauptsache ist, dass Dein Körper regelmäßig die Bewegung bekommt, die er braucht. Es ist nie zu spät sich zu bewegen. Und jeder Schritt zahlt sich aus.

Hintern hoch und auf geht's!

*„Wenn Du zwei gesunde Beine hast, dann besitzt Du bereits ein wirkungsvolles Instrument, um deine Lebensfreude zu steigern.“*

## 4 Wundermittel Bewegung

*Kennst Du das? Du bist leicht erkältet, der Magen grummelt und auch der Rücken macht sich wieder bemerkbar. Alles halb so schlimm! Mit ein paar Tabletten beruhigt sich der Magen von ganz alleine. Gegen die Rückenschmerzen hilft eine Salbe. Die Erkältung wirft einen schon nicht um. Und gegen die Stress und die aufkommende Müdigkeit gibt es ja ein garantiert wirksames Aufputschmittel. Dazu haben wir ja schließlich die moderne Medizin.*

Was aber, wenn das immer so weiter geht? Was, wenn Du nicht zur Ruhe kommst, der Magen revoltiert, zum Husten auch noch Fieber hinzukommt und die Rückenbeschwerden schlimmer werden? Dann hast Du ein Problem. Denn keine Medizin – ob geschluckt, gespritzt oder aufgetragen und verrieben – kann die Ursachen Deiner Beschwerden beseitigen. Das kannst nur Du selbst.

Mehr noch: Du kannst dafür sorgen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Wie? Ganz einfach, indem Du Dich einfach ein wenig mehr bewegst. Es kostet nichts, beugt Krankheiten vor und kann sie sogar heilen. Kurz gesagt: Wer sich bewegt, lebt besser und länger.



## So wirkt die Medizin Bewegung

Nicht nur unser Körper (alle Organe, der Blutkreislauf, die Muskeln, die Knochen und die Gelenke) sondern auch Geist und Seele profitieren von etwas mehr Bewegung.

Die Atmung wird vertieft und der Organismus mit Sauerstoff vollgepumpt. Alle Stoffwechselfvorgänge können besser ablaufen.

Der Kreislauf wird trainiert, die Gefäße erweitern sich, die Durchblutung der Organe steigt. (Wichtig für Herz und Gehirn!)

Die Muskeln werden gefordert, Gelenke und Knochen stabilisiert.

Die Lymphe kommt in Schwung, Dicke Beine vom langen Sitzen oder Stehen gehören der Vergangenheit an.

Der Darm wird massiert, die Verdauung angeregt. Schlackern werden schneller ausgeschieden.

Das Immunsystem wird gestärkt

Der Stoffwechsel wird angeregt und die Fettverbrennung angekurbelt.

Stress wird abgebaut.

Glückshormone werden freigesetzt, die Stimmung steigt, trübe Gedanken verfliegen.

Der Schlaf wird tiefer und erholsamer.

Gesunde Bewegung stärkt Herz und Muskeln, schützt Knochen und Gelenke und ist das einzig wirksame Mittel gegen überschüssige Kilos. Bewegung kann vor Diabetes und sogar vor Krebs schützen und ist auch das natürlichste Mittel gegen Ängste, Panikattacken, Depressionen und Sucht.

## 5 Bewegung im Alltag

Du möchtest das Leben richtig genießen und auch im hohen Alter noch fit und gesund sein? Dann tu es doch einfach! Den Schlüssel dazu hast Du selbst in der Hand: Bewegung. Und die beginnt im Kopf – zum Beispiel mit der Entscheidung, lieber die Treppe zu nehmen als den Aufzug. Einfacher geht's nicht!



## Praktische Tipps für den Alltag

Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung! Sie kostet nichts und wirkt wahre Wunder Hier ein paar Tipps, wie Du ohne viel Aufwand mehr Bewegung in Dein tägliches Leben bringst.

Lasse so oft wie möglich das Auto stehen.

Lege den Weg zur Arbeit teilweise zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.

Nimm die Treppe statt des Aufzugs.

Gehe zu Fuß zum Briefkasten.

Fahre mit dem Rad zum Bäcker oder Kiosk.

Stehe im Büro zum Telefonieren auf.

Besuche die Kollegen im Büro persönlich.

Mache regelmäßig Frühsport (Kniebeugen, Liegestütz, Yoga, Pilates).

Mache in der Mittagspause oder nach Feierabend einen Spaziergang.

Merke: Dein Bewegungsapparat will ausreichend bewegt werden und der Übergang von einem unbewegten in ein bewegtes Leben vollzieht sich langsam. Er beginnt damit, dass Du zuerst einmal Deinen Po hoch bekommst und mehr Bewegung in Deinen Alltag bringst.

## 6 Ich bewege mich dann mal



Den Vorsatz fassen, sich mehr zu bewegen, ist einfach, ihn in die Tat umsetzen, erweist sich da schon etwas schwieriger. Dabei reichen am Anfang schon ein paar Minuten für die Gesundheit..

Bereits nach zehn Minuten Bewegung spielen sich im Körper zahlreiche positive Dinge ab. Der Stoffwechsel wird aktiv, Blutdruck und Blutzucker sinken und vor allem: Du fühlst Dich besser.

Freilich solltest Du Dich in diesen zehn Minuten etwas mehr abrackern als Du es auf dem Weg zur nächsten Kneipe und zurück tust. Und alleine mit Dehnen und Strecken ist es auch nicht getan. Strammes Gehen, Laufen oder Hüpfen eignen sich da schon besser.

Hast Du Dich erst einmal dazu aufgerafft und gemerkt, wie gut Bewegung tut, bekommst Du garantiert schnell Lust auf Mehr. Wetten, dass?

Jetzt ist es nicht mehr weit zu weiteren Bewegungseinheiten und einem persönlichen Fitnessprogramm, das jederzeit und überall durchgeführt werden und selbst geborenen Faultieren Spaß macht.

## 7 Wie viel Sport braucht der Mensch?

„Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund und selten hat er so recht wie bezüglich der regelmäßigen sportlichen Betätigung.

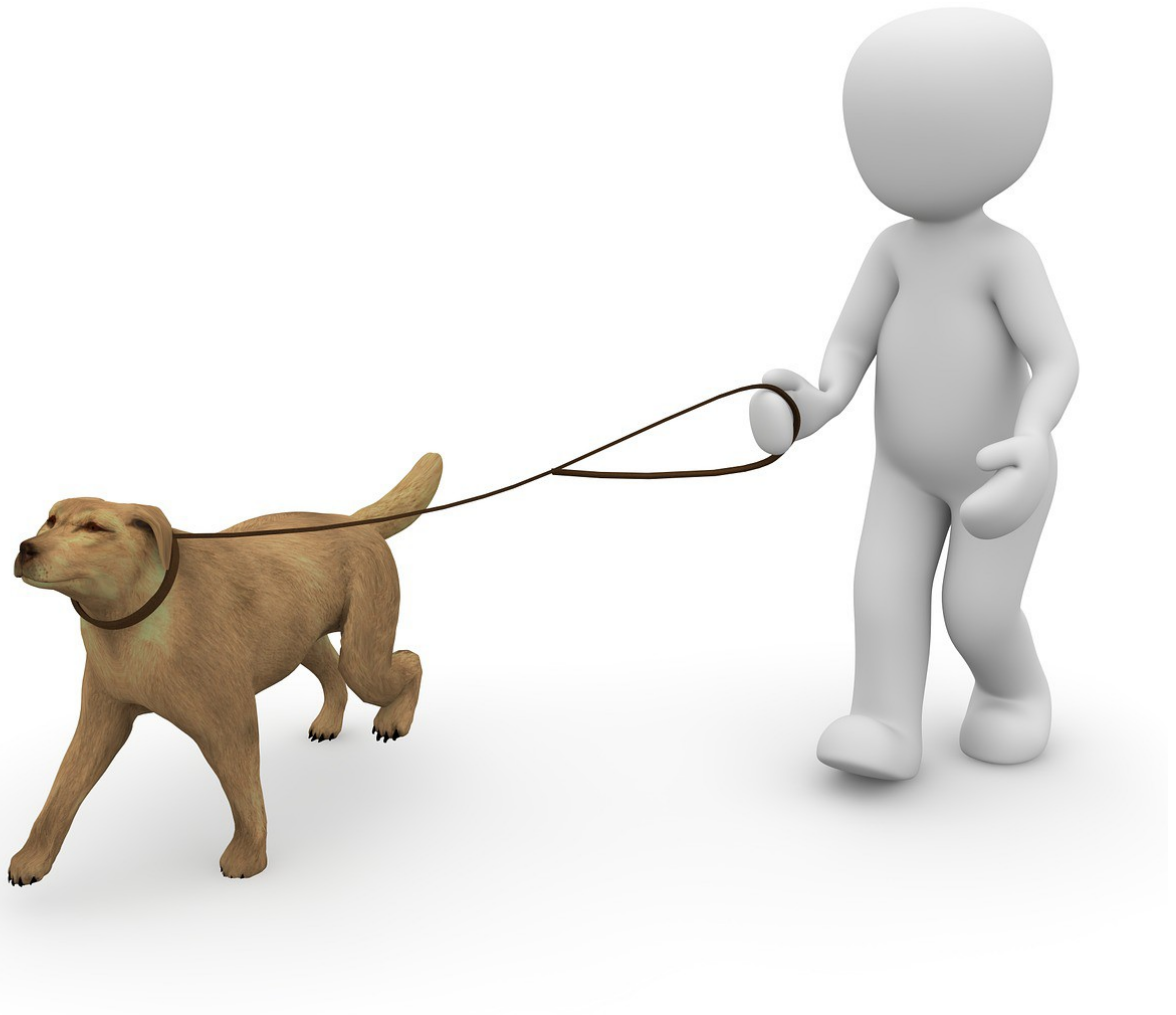
Für jeden – besonders für Sitzengebliebene – kann Sport einen enormen Gewinn bedeuten. Denn neben den vielen Vorteilen für die körperliche Verfassung wirkt sich das bewusste Erleben der eigenen Fitness auch positiv auf die Lebenseinstellung und den Alltag aus.

Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein, regelmäßiges Training sollte es aber schon sein. Vor allem Ausdauersportarten eignen sich, so lange die körperlichen Grenzen respektiert werden und das Ganze nicht in Stress ausartet.

Sinnvoll betriebenes Ausdauertraining hat jede Menge positive Effekte – vom Abbau der Stresshormone über die Ökonomisierung der Herzarbeit und Stärkung des Immunsystems bis hin zur Verbesserung der Stimmung. Erfreulicher Nebeneffekt: Trainierte Menschen haben eine höhere Lebenserwartung.



## 7 Gehen für Anfänger



Fange einfach mit Spaziergehen an – besonders dann, wenn Du etwas übergewichtig bist und Dich längere Zeit nicht mehr bewegt hast. Es reicht zuerst einmal, wenn Du 20 Minuten schaffst, optimal wären etwa 30 bis 40 Minuten zügiges Gehen. (Kurze Verschnaufpausen eingeschlossen)

## 8 Walking für Einsteiger

Wenn Du beim Gehen bewusst die Arme einsetzt, sind wir schon beim „Walking“. Das ist nur ein anderes Wort für schnelles Gehen und ideal für den Einstieg ins Ausdauer-Training. Mit zunehmender Ausdauer kannst Du dann zum Nordic Walking übergehen. Diese Bewegungsart stammt, wie der Name schon vermuten lässt, aus Skandinavien und ist mehr als nur eine modische Trendsportart.



Gehen auf nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt, mit der wir das Risiko für zahlreiche Beschwerden senken können (Osteoporose, Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Bluthochdruck, Rückenschmerzen und mehr). Zudem hilft das flotte Gehen mit den Stöcken auch beim Abbau überflüssiger Pfunde. Vorausgesetzt, die Technik stimmt.

**Extra-Tipp:** Beide Varianten des Walking eignen sich prinzipiell für jedermann. Dennoch solltest Du Dich im Vorfeld von einem geschulten Arzt, Physiotherapeuten oder Sportlehrer beraten lassen, welche der beiden Varianten des Walking besser zu Dir passt – besonders dann, wenn Du zum Beispiel mit Herz-, Knie - oder Hüftproblemen zu kämpfen hast. Auch den richtigen Umgang mit den Stöcken lernst Du am besten unter fachkundiger Anleitung. Denn echt am Stock gehen und sich darauf stützen, hilft nicht wirklich.

## 9 Laufen für Fortgeschrittene

Wenn Du immer noch nicht weißt, ob einfaches Walken oder Nordic Walking das Richtige für Dich ist, bietet sich „trotten“ an – besser bekannt unter dem Namen „Jogging“.



Jogging ist die Ausdauersportart schlechthin, mit der Du ohne großen Aufwand Deinen persönlichen Fitnesszustand verbessern kannst. Einfach geeignete Kleidung und Laufschuhe anziehen, vor die Tür gehen und es kann losgehen. Eine besondere Ausrüstung oder eine spezielle Technik brauchst Du nicht.

Laufen an der frischen Luft ist nicht nur gesund, sondern kann auch Spaß machen. Doch Vorsicht beim Start! Besonders Jogging-Anfänger übertreiben bei den ersten Trainingseinheiten. Und wie bei allen Sportarten gilt auch hier: Wer sich zu viel zumutet, riskiert Verletzungen.

**Extra-Tipp:** Laufen kann jeder. Doch die Belastung durch das Laufen ist individuell unterschiedlich. Lasse Dich vor dem Start richtig durch checken und von einem Laufexperten einen Trainingsplan aufstellen. Achte bei allem Trainingseifer darauf, dass Du Deinen Körper nicht überstrapazierst. Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder brauchen eine Eingewöhnungszeit von mehreren Wochen, bis sie sich an die Belastung des Bewegungsapparates gewöhnt haben.

## 10 Radfahren und Bowling ohne Stress

Zum Einstieg in ein körperliches Trainingsprogramm eignet sich auch Radfahren. Vorteil: Es schont die Gelenke, weil das eigene Körpergewicht nicht getragen werden muss. Nachteil: Es wird fast ausschließlich die Beinmuskulatur aktiviert, also nur etwa ein Sechstel der Muskelmasse des menschlichen Körpers.

Bei Gelenkerkrankungen oder hohem Übergewicht ist Schwimmen die optimale Sportart: Alle Muskeln werden beansprucht, die Gelenke aber geschont, weil das Körpergewicht zum Teil vom Wasser getragen wird.

Im Übrigen sind der Auswahl der Sportarten keine Grenzen gesetzt. Ob Bowling oder Golf, Rudern oder Skilanglauf – ob Fußball, Handball oder Basketball – jede Art von Bewegung und Training macht Sinn, so lange Spaß, Erlebnis, Gesundheit und Geselligkeit im Mittelpunkt stehen.

Wenn Du einmal entdeckt hast, dass Bewegung nicht schadet, und Lust auf mehr bekommst, solltest Dich dann allerdings nicht direkt ins Training für den Berlin Marathon oder die Tour de France stürzen.

**Extra-Tipp:** Egal, wie Du Dein persönliches Bewegungs- und Fitnessprogramm gestaltest – ob mit Laufen oder Tanzen, auf dem Rad oder im Schwimmbecken, mit Yoga oder Nordic Walking, alleine oder in der Gruppe beim Fußball oder Kegeln – lass es leicht und locker angehen! Es geht nicht um Höchstleistungen und Rekorde, sondern alleine um die Verbesserung Deines körperlichen Zustands, Deiner Gesundheit und Deines mentalen Gleichgewichts. Mache einfach das, was Dir Spaß macht!



# Mein Handbuch für mehr Gesundheit

Rezepte für  
ein gesundes Leben

Rolf von Berg

Copyright by Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten