

Neun Fakten zum Thema Bewegung und Gesundheit

# Wissenschaftlich erwiesen: Wer sich bewegt, lebt länger!

**Vielleicht gibt es auch in Ihrem Ortsverband eine Spazier-, Radfahr- oder eine andere Sportgruppe, an der Sie mit Freude teilnehmen? Wenn nicht, dann finden Sie im Folgenden neun gute Argumente, warum Bewegung der Gesundheit und damit dem gesamten Wohlbefinden gut tut – oder wussten Sie schon, dass...**

## ...sportliche Betätigung das Gehirn verjüngt?

Lange Zeit war man davon überzeugt, dass sich das Gehirn eines Erwachsenen nicht verjüngen ließe. Inzwischen haben Physiologen wie der Freiburger Forscher Josef Bischofsberger jedoch herausgefunden, dass sportliche Betätigung – also das Training der Muskeln – die Hirnzellen mit frischen Nähr- und Wachstumsstoffen versorgt. Hierdurch entstehen neue Nervenzellen, die jedoch nach nur wenigen Wochen wieder absterben, wenn man sie nicht nutzt. Das bedeutet: Zur Bildung neuer Nervenzellen ist körperliche Aktivität vonnöten, für das Überleben der neuen – äußerst erregbaren und lernfähigen – Zellen ist wiederum geistige Aktivität wichtigste Voraussetzung. Gehemmt wird die Neurogenese (die Bildung neuer Nervenzellen) allerdings durch Stresshormone. Im Rückschluss bedeutet das: Sportliche Betätigung dient der geistigen Fitness, so lange diese nicht in Stress ausartet.

## ...die Sterblichkeit um 36 Prozent sinkt, wenn Bewegung im Spiel ist?

Wie die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention mitteilt, vermindert mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivität, wie zum Beispiel „Walking“ die Erkrankungs Häufigkeit und senkt die Sterblichkeit im Vergleich zu gleichaltrigen Inaktiven um bis zu 36 Prozent. Auch wer älter ist als 65, profitiert nach Auffassung der Experten noch deutlich von regelmäßiger sportlicher Betätigung.

## ...Bluthochdruck durch Sport gesenkt werden kann?

Bluthochdruck-Patienten, die dreimal in der Woche schwimmen gehen, laufen oder Rad fahren, werden schnell eine deutliche Verbesserung ihres Gesundheitszustandes feststellen. Dabei darf allerdings der vom Arzt zuvor festgelegte Maximalpuls nicht überschritten werden. Die regelmäßige sportliche Betätigung hilft, die Ausdauer zu verbessern



Fotos (3): Glenda Powers/fotolia

**So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: Sich auf dem Heimtrainer ertüchtigen während man seine Lieblingssendung im Fernsehen guckt.**

und das führt langfristig dazu, dass die steifen, verfestigten Blutgefäße wieder flexibler werden. Je nachdem, wie stark der Kreislauf gefordert ist, verengen bzw. weiten sich die Gefäße. Durch das Weiten muss das Herz nicht mehr so viel Kraft aufwenden, um das Blut durch die verengten Blutbahnen zu pumpen – mit dem Effekt: Der Blutdruck kann wieder sinken.

## ...die motorischen Fähigkeiten von Kindern in den vergangenen Jahren drastisch abgenommen haben?

Eigentlich müsste im Alter von sechs Jahren die Motorik eines Kindes sehr gut entwickelt sein. Es sollte in der Lage sein, auch komplexere Bewegungsabläufe umzusetzen wie zum Beispiel einen Ball zu fangen, rückwärts zu balancieren und auf einem Bein ein Hindernis zu überspringen. Doch der wachsende Bewegungsmangel der Kinder führt dazu, dass sie diese Fähigkeiten – wenn überhaupt – heute deutlich später entwickeln. Denn die motorischen



**Auch Kinder bewegen sich oft zu wenig. Eine der Folgen davon: Bereits 20 Prozent der deutschen Kinder sind übergewichtig.**

Fähigkeiten eines Kindes bilden sich nur dann aus, wenn sie entsprechend beansprucht werden: Erst wenn Kinder sich aktiv bewegen, werden Gleichgewichtssinn, Koordination, Kraft und Ausdauer gefördert.

## ...Osteoporose durch die Kombination aus Bewegung, richtiger Ernährung und gezielter Therapie deutlich gelindert werden kann?

Die umgangssprachlich als „Knochenschwund“ bezeichnete Stoffwechselerkrankung ist längst zu einer Massenerkrankung geworden, bei der die Knochen immer instabiler und poröser werden. Die Bewegung der Muskeln regt allerdings die Regeneration der Knochenzellen an. Menschen im fortgeschrittenen Alter tun gut daran, ihren Körper durch gezielte Übungen fit zu halten. Stramme Spaziergänge im Freien bieten sich zum Beispiel besonders an, da das Tageslicht die Produktion von Vitamin-D in der Haut zusätzlich fördert.

Wenn der Bewegungsapparat durch spezielle Krankengymnastik gezielt gestärkt wird und die Ernährung

auf Milchprodukte, grünes Gemüse sowie fettreichen Fisch, Eigelb und sogar Margarine und Butter umgestellt wird, ist die Krankheit gut in den Griff zu bekommen. Eine jährliche, knochenbauende Infusion kann die Therapie noch ergänzen.

## ...Sie Ihr Immunsystem durch ausreichend Bewegung auf Vordermann bringen können?

In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass besonders Schwimmen und ruhiges Joggen drei- bis fünfmal die Woche für etwa 45 Minuten die Konzentration von Immunoglobulinen, körpereigenen Eiweißantikörpern, sowie von natürlichen Killerzellen im Blut relevant erhöht. Bei letzteren handelt es sich um weiße Blutkörperchen, die gezielt Viren und sogar Tumorzellen angreifen. Das bedeutet also, dass körperliche Bewegung sogar helfen kann, Krebserkrankungen zu verhindern,

der Hand: Das Schlagvolumen vergrößert sich, die erhöhte Sauerstoffzufuhr verbessert die Fließeigenschaft des Blutes, der Puls wird langsamer. Damit kann das Herz seine Aufgabe, frisches Blut durch die Adern zu pumpen, leichter bewältigen. Die Gefahr eines Infarktes, bei dem ein Blutgerinnsel ein Herzkranzgefäß verstopft, das Blut nicht mehr zirkulieren kann und die Sauerstoffzufuhr unterbrochen wird, sinkt damit relevant.

## ...20 Prozent der Kinder in Deutschland übergewichtig sind?

Die medizinischen Konsequenzen von Fettleibigkeit bei Kindern sind gravierend: Die Fälle von Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und vor allem Diabetes bei Kindern haben bereits drastisch zugenommen; Koordinationsstörungen sowie schwere seelische Schäden belasten dicke Kinder; die Überbelastung des Haltungs- und Bewegungsapparates führt schon im Kindesalter zu Gelenkschäden. Neben Kalorienbomben wie Fertiggerichten ist es vor allem der wachsende Bewegungsmangel, der die Kinder immer dicker werden lässt. Schulkinder sehen immerhin etwa zwei Stunden täglich fern anstatt Sport zu treiben. Wie eine EU-Studie ergab, bewegen sich 40 Prozent der Jungen und 70 Prozent der Mädchen viel zu wenig – sie gehen weniger als eine Stunde am Tag einer normalen bis starken körper-

lichen Bewegung nach. So erklärt sich auch, dass Kinder heute nur noch fünf bis sechs Spiele im Freien beherrschen, während Kindern in Deutschland vor rund 100 Jahren noch insgesamt 100 verschiedene Spiele für draußen bekannt waren. Die Kreativität der Kinder leidet unter dem zunehmenden Bewegungsmangel ebenfalls: Materialien aus der Umwelt ins Spiel einzubauen und mit ihnen zu improvisieren, fällt Kindern heute immer schwerer.

Quelle:

wissen.de / Susanne Dreisbach



Weitere Infos rund um das Thema Bewegung und Gesundheit finden Sie auch auf der Internetseite [www.wissen.de](http://www.wissen.de)

Anzeige

Exklusiv für SoVD-Mitglieder: **7% sparen** bei jedem Einkauf!

Gratis Katalog anfordern!

Nutzen Sie als SoVD-Mitglied den besonderen Einkaufsvorteil: **7% Sofortabzug** auf alle Bestellungen.

Der Schwab Versand, langjähriger Kooperationspartner des SoVD, gilt als einer der größten Vollsortimenter mit höchster Textilkompetenz. Im neuen Hauptkatalog bietet Ihnen Schwab ein breites Sortiment aktueller Mode, neuester Technik sowie alles rund um die Themen Wohnen und Freizeit.

Fordern Sie jetzt Ihren aktuellen Hauptkatalog kostenlos an und stöbern auf **über 1.100 Seiten** ganz in Ruhe zu Hause.

Gratis Kataloganforderung

**Ja**, schicken Sie mir den aktuellen Schwab Hauptkatalog.

Vorname	Nachname
Straße, Nr.	PLZ, Wohnort
Kunden-Nummer (falls vorhanden)	Geburtsdatum

Datum: 11/2010 SoVD / KA94-WKZ 0266  
Bitte Coupon abtrennen und einsenden an:  
Schwab Versand • Abt. AB-V • Kinzigheimer Weg 6 • 63450 Hanau