

BEWEGUNG



Bewegung stärkt Körper und Seele

Bewegung ist ein wahres Wundermittel, wenn es um gesundheitliche Prävention geht. Herz, Organe und Muskulatur kommen damit in Schwung. Und sie bedanken sich dafür, indem sie beispielsweise die Ausschüttung von Endorphinen, auch Glückshormone genannt, anregen. Diese wiederum steigern merklich die Laune. Körperlich aktive Menschen sehen daher nicht nur frischer aus, sondern sind auch im Alltag belastbarer und fühlen sich besser. Bewegung lässt zudem den Fettstoffwechsel verstärkt arbeiten und senkt so unter anderem die Cholesterin-Werte. Obendrein kommt das Immunsystem auf Touren und produziert vermehrt Abwehrzellen.

Jede Chance nutzen

Jede Aktivität ist wirksam und positiv. Wer allein schon jede Chance auf Bewegung im Alltag nutzt, verbrennt zusätzliche Kalorien. Einfach die Treppen steigen statt den Fahrstuhl benutzen, einfach mit dem Rad fahren statt mit dem Auto. Präventionsexpertinnen und -experten empfehlen dies als Einstieg in einen aktiven Lebensstil. Wer dann noch jeden zweiten Tag eine halbe Stunde zügig spazieren geht, sorgt aktiv vor - zum Beispiel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mit Augenmaß beginnen

Aller Anfang ist schwer. Besonders wenn es darum geht, der eigenen Trägheit weniger Chancen zu geben. Wir sollten uns dabei nicht überfordern. Niemand muss von heute auf morgen zum Sprinter werden. Sportmedizinerinnen und -mediziner raten daher, die neue Lust an der Bewegung mit Augenmaß zu starten. Vielleicht reicht es erst einmal, immer eine Haltestelle früher auszusteigen oder das Auto weiter entfernt zu parken. So können wir uns schnell angewöhnen, täglich ein paar Schritte zusätzlich zurück zu legen.

Mehr Bewegung im Alltag

Gerade für Anfängerinnen und Anfänger ist es hilfreich, Freundinnen und Freunde für gemeinsame Ausflüge an der frischen Luft zu begeistern oder im Verein aktiv zu werden. Unnötig ist es, sich selbst mit Leistungsvorgaben unter Druck zu setzen. Wer körperlich aktiv ist, um seine Gesundheit zu fördern, muss nicht in der Spitzenklasse sein. Vielmehr gilt es auszuprobieren, welche Aktivitäten zu einem passen, Spaß machen und ohne viel Aufwand zu bewältigen sind.

Baden-Württembergs Grundschulen sorgen für Bewegung

Was für eine Schule! Die Kinder sitzen auf Hockern, im Flur gibt es Tobe-Ecken und Hüpfkästchen und die Tische sind höhenverstellbar. Die Grundschule an der Bottwar in Steinheim an der Murr ist eine von 303 vorbildlichen Schulen in Baden-Württemberg.

Mit der Teilnahme am Projekt der Landesregierung "200 Minuten Sportunterricht" verpflichtet sie sich, vermehrt Sportunterricht anzubieten und Bewegungsübungen in den Unterricht zu integrieren.

Der Gewinn: Die Kinder sind konzentrierter und behalten das Erlernte besser. 20 Aktionstage pro Jahr gehören ebenso zum Konzept wie Kooperationen mit den örtlichen Sportvereinen und Kindergärten. Die Schulsportoffensive erhielt 2004 den Deutschen Präventionspreis.

Weitere Infos unter www.deutscher-praeventionspreis.de

Die Muskeln spielen lassen

Je kräftiger unsere Muskeln sind, desto eher schützen sie Knochen und Gelenke vor Verschleiß und Abnutzung. Zu wenig trainierte Muskeln können beispielsweise Haltungsschäden nach sich ziehen. In den frühen Lebensjahren lässt sich da einfach vorsorgen. Kinder und Jugendliche können durch das Toben im Freien oder durch Sport im Verein spielend ihre Kräfte und ihre Koordination trainieren. Gesundheitsexperten weisen zudem darauf hin, dass körperlich aktive Kinder meist selbstbewusster sind und sich mehr zutrauen.

Stürzen aktiv vorbeugen

Auch ältere Menschen profitieren in hohem Maße davon, wenn sie ihre Muskelkraft über die Lebensjahre hinweg ein wenig bewahrt haben. Mehrere Studien belegen, dass sogar Hochbetagte mit angemessenen Übungen ihre Körperkraft deutlich steigern und ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern können.

Dies macht sie beweglicher und sie fühlen sich im Alltag sicherer. So können sie schweren Stürzen mit Knochenbrüchen vorbeugen, die mit zu den größten Risiken im Seniorenalter gehören.

Bewegungstipps für den Alltag

- War das Abendessen wieder richtig lecker? Schön, Ihr Körper freut sich, wenn Sie ihm danach noch einen Spaziergang gönnen! Kleine Bewegungen im Alltag zahlen sich aus:
- Wer etwa täglich 200 Treppenstufen steigt, stärkt bereits Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel.
- Beim Fernsehen verbraucht der Körper in einer Stunde etwa 80 Kalorien. Wer eine Stunde lang spazieren geht, setzt 206 Kalorien um, also mehr als das Doppelte.
- Beim schnellen Gehen steigt der Puls auf etwa 100 Schläge in der Minute an. Wer eine halbe Stunde dieses Tempo durchhält, verarbeitet rund 250 Kalorien