

Bewegung ist die beste Medizin

Pflegen Sie Ihr Auto auch regelmäßig? Waschen Sie es in der Waschanlage? Saugen es aus, tragen vielleicht sogar etwas Politur auf? Ja? Ist Ihr Auto Ihnen das wert? Lassen Sie Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit die gleiche Wohlfühlbehandlung zuteilwerden? Bewegen Sie sich genug, ernähren Sie sich gesund und schlafen genug? Ist Ihnen Ihre Gesundheit das wert?

Aber was ist Gesundheit überhaupt? Viele Menschen mit Schmerzen z. B. am Rücken oder in den Gelenken verstehen darunter häufig ein Leben ohne Schmerzen. Diese Definition ist sicherlich etwas zu einfach, da sie all diejenigen ausschließt, die keine körperlichen Gebrechen haben. Deshalb ist Gesundheit mehr. Es ist ein Zustand des vollständigen geistigen und körperlichen Wohlergehens. Wer kann von sich sagen, dass er diesen Zustand empfindet?

Gerade in einer Zeit, in der sich vieles verändert, die Menschen noch stärker an ihr Zuhause gebunden sind und in den Dingen eingeschränkt werden, die sie für gut für sich empfinden, wächst ein neues Bewusstsein für die eigene Gesundheit, das man bisher noch nicht kannte. Zu schnell geht unser Leben an uns vorbei und zu vollgepackt sind unsere Terminkalender. Bis jetzt. Krisenzeiten lassen uns die Bedeutung unserer eigenen Gesundheit noch einmal neu spüren.

Nicht umsonst haben Krankenkassen und Gesundheitsanbieter Alarm geschlagen, als ein Großteil der Arbeit ins Homeoffice verlegt wurde. Nun bewegen sich die Menschen noch weniger und das macht sich am Gewicht, aber auch z. B. bei der Zunahme der Rückenschmerzen bemerkbar. Sitzen wird nicht umsonst das neue Rauchen genannt. Insbesondere die Blutgefäße verkümmern und können den Körper nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgen. Dabei ist genau dieser Sauerstoff die Munition für unser Immunsystem. Oder anders gesagt: Wer schlechter atmet – wird schneller krank.

Beim Sitzen komprimieren wir unsere Wirbelsäule so stark, dass Schmerzen im Rücken, Atem- und Verdauungsbeschwerden gar nicht vermeidbar sind. Viele ertragen diesen Zustand einfach – glauben, dass die Schmerzen schon wieder weggehen werden. Dabei sind die Rückenschmerzen nicht die einzige Folge von unserer gebückten Haltung. Letztlich gehen wir gebückt durchs Leben und das zeigt sich in unserer Psyche: Antriebslosigkeit, fehlende Energie und das Gefühl nur ferngesteuert zu sein, sind die Folge davon. Von körperlicher und geistiger Gesundheit fehlt da jede Spur. Aber es ist noch nichts verloren. Jeder hat die Chance, den Zustand zu verändern und sich wieder „aufzurichten“. Auch wenn der Stress und die Lasten des Alltags nicht einfach verschwinden werden, kann man ihnen besser entgegentreten, wenn man gesund ist.

Hier kommt die Bewegung ins Spiel. Statt rumzusitzen, sollte man sich lieber bewegen. Denn Bewegung ist Medizin. Es kommt allerdings auf die Dosierung, Häufigkeit und Dauer an. Kraft- Ausdauer- und Beweglichkeitstraining sind die Grundlagen für Wohlbefinden, Lebensqualität und Gesundheit. Experten empfehlen mindestens eine halbe Stunde Bewegung am Tag, um gesund zu bleiben. Wer mehr macht, erhält bessere Effekte. Übertreiben sollte man es jedoch auch nicht – zumindest nicht zu Beginn. Optimalerweise sucht man sich Hilfe z. B. bei einem Trainer im Fitness- oder Gesundheitsstudio, der individuell auf die eigenen Bedürfnisse eingehen kann.

Zur Person

Dr. Tanja Kühne ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und angewandte Naturwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Physiologie. Ihr Spezialgebiet sind die Themen Rücken, Gesundheit und Prävention. Ihr bevorzugtes Mittel zur Heilung ist dabei weder Skalpell noch Medikamente. Sie setzt in Ihrer Behandlung auf Bewegung und Entspannung.