Warum ist (mehr) Bewegung so wichtig für Ihre Gesundheit?

Bewegung ist keine “Wundermedizin” – aber Sie kann Einfluss haben auf Krankheitsrisiken, Heilungsprozesse, Regeneration, Stressresilienz.

“Gute” Bewegung hat weit mehr Einfluss auf Ihre Gesundheit, als Sie - oder möglicherweise Ihr Arzt - denken könnten.
Kein Medikament hat ein so umfangreiches Wirkspektrum, wie Bewegung, da zum Beispiel dabei Botenstoffe – sogenannte Myokine – in der Muskulatur gebildet werden, die auf zahlreiche Stoffwechselprozesse Einfluss haben.



Medizinische Fachpublikation über Myokine (Google Übersetzung in Deutsch) - Original

"Körperliche Aktivität **verringert das Risiko eines Netzwerks von Krankheiten**, und **Bewegung kann als Medizin** für lebensstilbedingte Störungen wie Typ-2-Diabetes, Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs **verschrieben werden**."



Video Dr. Heart – Sitzen, das neue Rauchen?

Video Bewegungsmangel - gefährlich für Körper und Kopf

Welches Training ist wann empfehlenswert – Kurzübersicht
Muskulatur & Ihre Psyche und Gesundheit
Qi Gong & Ihre Gesundheit Information Qi Gong Unterricht

Kniebeugen - Schüttelübung – Qi Gong

Warum Beintraining so wichtig ist

Beintraining ist ein wesentlicher Bestandteil des Fitnesstrainings, da es die größte Muskelgruppe des Körpers anspricht. Kräftige Beine verbessern Balance und Stabilität, reduzieren das Verletzungsrisiko und steigern den Kalorienverbrauch, da intensive Übungen den Stoffwechsel ankurbeln. Zudem fördert es die Durchblutung und trägt zur kardiovaskulären Gesundheit bei. Durch die Freisetzung von Wachstums- und Glückshormonen steigert Beintraining sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit.

Quelle

Bewegung und **Krebs**(risiko)

> Qi Gong bei Krebs

> Bewegungsmangel macht krank – Bewegung und Krebs

> Sport ist bei Krebs mindestens so wichtig wie ein Krebsmedikament

> Sport verdoppelt Überlebenschancen bei Darmkrebs

> Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament – Deutsche Krebsgesellschaft

> Sport und Bewegung zur Krebsvorbeugung - dkfz Deutsches Krebsforschungszentrum

> Onkologie: „Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“ - Ärzteblatt

Muskeltraining und **Demenz**(risiko)



Link zum Video

Bewegung und **Demenz**(risiko)

Zum Artikel



Demenzrisiko – hier haben **Gleichgewichtsübungen** (1) wie z.B. “Fusswippe” oder “Einbeinstand” einen positiven Einfluss. Sie sollten z.B. ohne Probleme ca. 10 bis 20 Sekunden auf einem Bein stehen können. Wenn dies gut geht, dann stellen Sie sich z.B. auf ein mehrfach zusammengelegtes Handtuch oder Sie schwingen die Arme während Sie auf einem Bein stehen.