



Foto: Eigenbild AS

## **Dient der Körper heute oft nur noch zur Darstellung?**

Das Körperideal, dem viele Jugendliche, junge Erwachsene und ältere Erwachsene, die die Jugendlichkeit wieder entdecken, nacheifern, wurde kürzlich als «spornosexuell» gelabelt. Ein Zusammenschluss aus «Sport» und «Porno». Manche Jugendliche, auch Kinder, trainieren einzelne Muskelstränge dermassen auf, können jedoch kaum zweimal hintereinander einen Ball fangen. Frauen und Männer, die sich einen Six-Pack-Bauch antrainieren, um zu gefallen, können kaum an einer Wanderung teilnehmen. Ihnen fehlt schlichtweg der Atem. Die harten Bauchmuskeln drücken auf das Zwerchfell (der «Motor» für unsere Lungen). Die Bauchmuskeln, unter anderem Beugemuskeln, ziehen ebenfalls mit der Zeit den Rücken krumm.

Was auch dazu gehört ist die grundlegend falsche Sportlernahrung zwischen Proteinshakes, Fleischberge ohne Ende und Low-Carb-Diät schlittern sie in eine Essstörung in die andere oder lösen Krankheiten aus wie Darmentzündungen, Arthritis u.a.

(Text oben: Textauszüge vom Beobachter 14/2014)

Wir empfehlen unseren Klienten, egal wie jung oder alt sie sind: **Massvolle Bewegung und massvoller Umgang mit Muskeln, denn:**

## **Bewegung heisst Leben!**

Äussere Bewegung = innere Bewegung = Durchblutung der Organe, des ganzen Körpers =  
Sauerstoffzufuhr in den ganzen Körper = Verstoffwechslung = Leben ohne Schmerzen!

### **Bewegung stärkt das Immunsystem!**

Insbesondere führt Bewegung zu einer Verringerung der Anzahl der Zellen, die Immunmoleküle, sogenannte Zytokine, produzieren. Zytokine, einschliesslich Tumornekrosefaktoren (TNF), sind Proteine, die im Körper eine wichtige Rolle spielen, z.B. das Abtöten beschädigter oder krebsartiger Zellen. Während Sie vielleicht denken, dass die Reduzierung der Anzahl krebsbekämpfender Zellen im Körper nur schlechte Nachrichten bedeutet, ist die Wahrheit, dass TNF und andere Zytokine entzündungshemmend wirken.

Der Mensch hat 650 verschiedene Muskeln, die er nicht nur zur Fortbewegung oder zum Vorzeigen braucht. Überlebenswichtig ist der Herzmuskel. Auch Essen, Athmen (Atemmuskulatur), Sprechen und Lachen wären ohne Muskeln undenkbar. Wer seine Muskeln trainiert, bleibt geistig und körperlich fit, regt den Energiestoffwechsel und die Stammzellenproduktion an. Wer sich bewegt, bleibt stark und schlau. Muskeln arbeiten im Verbund mit Faszien, einem Bindegewebe, das jeden Knochen, jedes Organ und jeden Muskel umhüllt. Ungefähr 20 Kilogramm Faszien schleppt jeder erwachsene Mensch mit sich herum. Faszientherapien, die wenig bringen, können Sie sich sparen, wenn Sie Bewegung, massvoll Sport und Krafttraining betreiben.

## Ihr Körper braucht Bewegung, sonst schläft er ein.

Der Stoffwechsel kann nicht mehr funktionieren. Die Fettverbrennung klappt nicht mehr, der Körper ist extrem übersäuert und wird steif. Die Muskeln verkümmern. Die Blutgefässe verstopfen und sterben ab. Der ganze Körper verschlackt.

## Bewegung verhindert:

- Brustkrebs 30 - 40 %,
- Prostatakrebs 10 - 30 %
- Unterleibskrebs 30 - 40 %
- Lungenkrebs 30 - 40 %

Quelle: American Society for Nutritional Sciences 2002

Die neusten Zahlen der grössten Studie zum Thema Krebs und Bewegung: Mai 2016. Quelle: [JAMA Internal Medicine](#)

## Fazit: Wer sportlich aktiv ist, senkt sein statistisches Krebsrisiko:

- **Speiseröhrenkrebs:** 42 Prozent tieferes statistisches Erkrankungsrisiko
- **Leberkrebs:** 27 Prozent
- **Lungenkrebs:** 26 Prozent
- **Nierenkrebs:** 23 Prozent
- **Magenkrebs:** 22 Prozent
- **Gebärmutterkörperkrebs:** 21 Prozent
- **Myeloische Leukämie:** 20 Prozent
- **Multiples Myelom:** 17 Prozent
- **Darmkrebs:** 16 Prozent
- **Kopf-Hals-Karzinome:** 15 Prozent
- **Rektalkrebs:** 13 Prozent
- **Blasenkrebs:** 13 Prozent

- **Brustkrebs:** 10 Prozent

Es wurden bei beiden Studien jede Art der Bewegung berücksichtigt, auch langsames Spaziergehen. Aber nicht kräftige Bewegung oder zum Beispiel Joggen. Da dürften die Zahlen deutlich besser ausfallen.

Vergessen wir dabei auch die gesunde Ernährung nicht, die hier bei beiden Studien nicht berücksichtigt wurde.

Ist die Krebserkrankung schon da, dann ist auch Bewegung sehr zu empfehlen. Bewegung stärkt den Körper und das Immunsystem!

Der Paradigmenwechsel von Schonung zu Aktivität betrifft gerade die grossen Volkskrankheiten (Zivilisationskrankheiten): Osteoporose, Depression, rheumatischer Gelenkverschleiss, chronische Rückenschmerzen, hoher Blutdruck oder etwa Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes), sie alle lassen sich durch Bewegung zurückdrängen und mitunter sogar besiegen. Zappeligen (ADHS-)Schulkindern empfehlen wir körperliche Ertüchtigung (Sport, Bewegung), anstatt ihnen, wie bisher, zum Pausenbrot Psychopillen zu reichen. Männer können Potenzmittel getrost durch moderate Bewegung - auch Krafttraining und gesunder Ernährung ersetzen.

Viele Menschen haben schon aus der Kindheit Haltungsfehler. Andere nehmen im Laufe ihres Lebens, in der Schule, im Beruf oder auch in der Freizeit eine schlechte Haltung ein. Etwas über 80 % der Menschen steht, läuft, sitzt und liegt falsch. In den Unternehmen sind Arbeitsplätze ergonomisch eingerichtet, aber das heisst noch längst nicht, dass die Arbeitenden richtig sitzen oder stehen. Hier schleichen sich über Jahre Haltungsfehler ein, die dann meistens ebenso schleichend Schmerzen verursachen. 85 % der Menschen haben immer mal wieder Schmerzen. Etwa 30 % leiden an chronischen Schmerzen.

Immer wieder arbeiten Innenarchitekten und Therapeuten zusammen und versuchen beste Arbeitsplätze einzurichten. Trotzdem sehen Sie heute immer mehr Grossraumbüros, z.B. von Banken oder Versicherungen, wo die Mehrheit

der Angestellten falsch sitzt und deshalb immer wieder unter Schmerzen leidet. Viele hochmoderne Stühle verleiten zum falschen Sitzen.

Die Menschen, die wieder einmal Bewegung suchen und vielleicht Joggen oder Nordic Walking ausprobieren wollen, melden sich zu Kursen an, damit sie ja keine Fehler machen. Und was passiert in den Kursen? Sie ahnen es schon. Meistens werden diese Kurse von Therapeuten angeboten, die leider **kein** gelenkschonendes Gehen oder Joggen lehren.

Ältere Leute meinen Golf wäre die optimale Sportart. Nur das Problem ist, die meisten Golfspieler leiden bereits nach kurzer Zeit an Kreuz-, Bein-, Rücken-, Schulter- und Armschmerzen. Als Golfspieler müssen Sie topfit sein, das selbe gilt auch für Tennisspieler.

Wie uns allen bekannt ist, ist der menschliche Körper ein kleines, nein sogar ein grosses Wunderwerk. Wir haben alles bekommen, was wir benötigen um gesund zu leben und uns bewegen zu können.

Bei uns in der Onlineberatung klären wir Sie auf, was es heisst eine gesunde, schonende Haltung einzunehmen. Was sinnvoll an Bewegung ist, welcher Sport geeignet ist.

## **Die Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitstherapie hat einen hohen Einfluss auf gesundheitswirksame Parameter:**

### **Wirkung auf das Herz**

Reduzierung der Herzschlagfrequenz in Ruhe und bei Belastung, Normalisierung des Blutdrucks, Vergrösserung des Schlagvolumens, verbesserte Versorgung des Herzens mit Sauerstoff und Nährstoffen, Verbesserung der Erholungsfähigkeit

nach körperlicher Belastung.

### **Wirkung auf den Stoffwechsel**

Verbesserung des gesamten Stoffwechsels. Verdauung wird angeregt. Senkung der Blutfette, insbesondere Senkung des LDL-Cholesterins bei gleichzeitiger Vermehrung des HDL-Cholesterins. Damit Vorbeugung gegen Arteriosklerose, Abnahme der Neutralfette und Beschleunigung des Abtransportes von Schlackenstoffen.

### **Wirkung auf die Skelettmuskulatur**

Zunahme von Zahl und Oberfläche der Kapillaren. Dadurch eine verbesserte Durchblutung und Versorgung der Skelettmuskulatur mit Nährstoffen (sehr wichtig bei Schmerzen). Vermehrte Verbrennung von Fetten bei zunehmender Ausdauerleistung.

### **Wirkung auf das Gehirn**

Förderung der regionalen Gehirndurchblutung bei dynamischer Arbeit. Förderung des Nervenwachstums sowie altersbedingter Leistungsverluste des Gehirns entgegenwirken. Es entstehen neue Hirnzellen.

### **Wirkung auf die Psyche**

Verringerung depressiver Emotionen und Ängste. Verbesserung des habituellen Wohlbefindens: Im positiven Befindlichkeitsbereich mit den Faktoren verbesserte Stimmung, höhere Aktivität, grössere innere Ruhe und im negativen Befindlichkeitsbereich mit einer verringerten depressiven Stimmung, weniger Ärger und Erregtheitsgefühle. Weniger Energielosigkeit sowie verbesserte Stresstoleranz.

### **Wirkung bei einem schmerzenden Körper**

Mit einem Krafttraining wird alles trainiert. Auch die Kraft(!!!) Darüber hinaus auch alle anderen motorischen Grundeigenschaften. Es werden vielfältige neuromuskuläre Programme geschrieben, der Körper hormonell in den Aufbaumodus gebracht. Die Gefässe trainiert, aber auch Gewebe, Knochen, Sehnen, Knorpel, Muskeln, Faszien, Bänder, Menisken oder Bandscheiben gekräftigt. Der Sauerstofftransport im Körper verbessert, neue Nervenzellen gebildet, die Fettdepots abgebaut, das Immunsystem aktiviert...

### **Sonstige wichtige Wirkungen**

Verbesserung der Fliesseigenschaften des Blutes und damit Verringerung der Thromboseneigung. Verbesserte Atmung und Lungenfunktion. Reduktion von Adrenalin und Noradrenalin. Senkung des Ins.-Spiegels (Zensur!) im Blut.

### **Ein sehr wichtiges Thema, das wir in der Onlineberatung zudem**

**besprechen:** Wie können Sie Ihre Muskeln korrekt aufbauen und halten bis ins hohe Alter. Viele Sportler gehen komplett falsch mit ihren Muskeln um und leben täglich mit Schmerzmitteln. Die Nebenwirkungen sind zum Teil so happig, dass sie keinen Sport mehr betreiben und sich nur noch um ihre Nebenwirkungen - um ihre neuen Beschwerden und neuen Krankheiten kümmern können.

**Muskeln!** Mit jedem Gramm weniger Muskelmasse wird die Haut schlaffer, das Bindegewebe welker, das Immunsystem schlapper, der Geist träger, die Knochen werden brüchiger, Gelenke werden nicht mehr geschont und gestützt. Muskeln verleihen Kraft, Dynamik, Schönheit, Gesundheit, Fröhlichkeit und wirken wie ein Immunsystem. Sie können bis zu 400 Botenstoffe zur Heilung von Verletzungen abgeben. Wir informieren Sie in unserer Sprechstunde wie Sie aus Ihren Schmerzen herauskommen und Muskeln aufbauen können.

**Anmerkung:** Sport ist wichtig, aber richtig! Damit Sport nicht zum Mord wird. Unsere Living Nature® Schmerzfreitherapie-Onlineberatung beantwortet all Ihre Fragen, auch wie Sie Verletzungen, einen Herzinfarkt u.a. vermeiden, wie Sie gelenkschonend Ihren Sport ausüben... Welcher Sport ist überhaupt für Sie geeignet? Muss es überhaupt Sport sein? Was passiert in der Bewegung? Kommt

der Schmerz dann nicht erst recht zurück? Oder noch einfacher gefragt: Wie komme ich überhaupt wieder in die Bewegung? Fragen über Fragen, die wir Ihnen kompetent beantworten.

**Wichtig:** Sport mit Erkältung ist lebensgefährlich! Pausieren Sie auch schon bei einem Schnupfen, bei Fieber sowieso. Ihr Körper braucht Ruhe. Beginnen Sie erst wieder wenn die Erkältung (auch Grippe) abklingt und sehr langsam mit einem moderaten Mass. Nehmen Sie Schmerzmedikamente oder sogar Chemotherapie, dann pausieren Sie ebenfalls mit sportlicher Bewegung.

**Mit einer gesunden Ernährung und mit Bewegung/Sport gestalten Sie Ihre Gesundheit!**

[Das Lymphsystem gehört zum Immunsystem. Schauen Sie ihm deshalb gut.](#)