

### Mit Bewegung lebt man länger

Wer sich bewegt, bleibt gesund - es muss nicht einmal Sport sein. „Faule sterben früher“, so titelt die Süddeutsche Zeitung.

Sie berichtete über Studien, die wieder einmal zweifelsfrei belegen, dass Bewegung – sogar schon minimale – massive gesundheitliche Vorteile bringt. „So gewinnen Menschen, die sich pro Woche 2,5 Stunden bewegen, wie dies üblicherweise empfohlen wird, gegenüber absoluten Bewegungsmuffeln im Durchschnitt 3,4 Lebensjahre hinzu. Und 7,5 Stunden pro Woche bringen sogar 4,5 Jahre.“ Diese Zahlen basieren auf Langzeitstudien mit insgesamt 65000 Teilnehmern. „Über 40-Jährige verlängern ihr Leben bereits um etwa 1,8 Jahre, wenn sie täglich gut zehn Minuten lang flott gehen.“ Und „schon ein bisschen Bewegung senke das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 40 Prozent und das Krebsrisiko um bis zu 50 Prozent. Auch trete die Alzheimer-Krankheit im Durchschnitt drei bis vier Jahre später auf.

Überall zeigt sich: Bewegung hilft! Beeindruckend, oder? Hinzuzufügen ist, dass bewegte Muskeln Hormone – genannt Myokine – produzieren, das dazu in der Lage ist, Entzündungsvorgänge im Körper zu stoppen. Wenn man weiß wie gefährlich Entzündungsvorgänge im Körper sind, kann man sich ausmalen wie wertvoll die Bildung dieses Hormons ist.

Leider ist noch viel zu wenig untersucht, welche Art von Bewegung welche Effekte hat. Darauf weise Ich seit vielen Jahren hin, da Ich bei vielen Patienten und Anwendern der Bewegungslehre diese großartigen Effekte beobachtet habe. Sehr wichtig für die gesundheitsfördernden Wirkungen ist die leider meist noch völlig unberücksichtigte „Qualität“ einer Bewegung. Neben der herkömmlich fast ausschließlich beachteten „Quantität“ ist sie der größte Einflussfaktor für die Steigerung der Gesundheit. Während es bei der Quantität um die Menge an Bewegung geht, geht es bei der Qualität um die Art der Winkel, der angesprochenen Muskeln, letztendlich um die möglichst vollständige Erfassung der Bewegungsmöglichkeiten.

Die dafür notwendige Systematisierung der menschlichen Bewegung, und die Umsetzung in körperliche Übungen ist die Grundlage der entwickelten Bewegungsformen. Die Effekte solcher Bewegungsübungen sind atemberaubend und gehen weit über die eingangs beschriebenen hinaus: Die immer vollständigere Versorgung aller Zellen, das Strömen von Lymphe und Blut in alle Winkel des Körpers, die freie Leitfähigkeit der Nerven, die Minimierung des Verschleißes von Gelenken und der Wirbelsäule sowie Schmerzfreiheit. Mit solchen Übungen können Sie den Alterungsprozess zeitweise regelrecht herumdrehen und dann verlangsamen. Und über das Ziel eines langen Lebens hinaus dazu beitragen, dass Sie dieses Alter in bestmögliche Gesundheit und schmerzfreier Beweglichkeit erreichen.

Ich wünsche Ihnen eine gute und „bewegte“ Zeit.

Ihr  
Steffen Wacker

### Bewegung erleben, erlernen und erhalten im Studio für Kinetische Medizin.

Nutzen Sie das Angebot aus persönlicher Weiterbildung sowie Gruppen- und Einzeltraining.  
Reduzieren Sie 90% Ihrer Schmerzen durch gezielte Selbsthilfetechniken und Bewegungssysteme.

### Aktuelle Gruppentrainingsangebote:

Freitag // 19Uhr -20Uhr "In Bewegung kommen"

### Aktuelle Workshopangebote:

01.08. // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop I  
05.12. // 09Uhr - 16Uhr Schmerzfrei - Selbsthilfetechniken / Workshop II

### Der Raum, deine Idee:

Sie sind Trainer und möchten Ihren eigenes Gruppentraining durchführen oder ein Workshopkonzept umsetzen. Die Trainerwerkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit schnell, einfach und flexibel Ihre Räumlichkeiten zu mieten.

Anmeldungen und weitere Informationen zu den Möglichkeiten unter: [www.schmerzfrei-deutschland.de](http://www.schmerzfrei-deutschland.de)