



Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin,
Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin
Tel. 030 – 55 15 82 48, www.dr-wasylewski.com/akademie



**Liebe Leserinnen und Leser,
heute will ich mich Ihrem „bewegten Leben“ widmen. In den bisherigen Veröffentlichungen haben wir Sie über die drei Säulen für eine gesunde Lebensweise informiert. Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und bewusste Entspannung führen nachweisbar zu höherer Lebensqualität, beugen Zivilisationskrankheiten vor und unterstützen die Heilung von Krankheiten.**

Unser Thema heute: BEWEGUNG. Stellen Sie sich vor, Sie kommen von Ihrem Arzt mit einem Rezept in der Hand und darauf steht: dreimal in der Woche 30 Minuten aktive Bewegung. Dieses „Medikament“ ist garantiert frei von Nebenwirkungen und sorgt auch noch für ein positives Lebensgefühl. Sie verbessern Ihr Immunsystem, reduzieren Ihr Körpergewicht und werden fit. Warten Sie nicht länger, legen Sie los!

Es lohnt sich!

Jetzt noch Sport machen? Nach dem anstrengenden Tag? Es kostet Überwindung, das gebe ich zu. Aber es lohnt sich, denn nicht nur Ihre Muskulatur, sondern auch Ihr Hirn will bewegt werden. Maximal 1,5 Kilometer bewegt sich heute ein Erwachsener täglich. Hirnforschungen haben ergeben, dass regelmäßige Bewegung die Arbeit in Ihrem Kopf fördert. Ihr Hirn wird besser durchblutet, sogar neue Blutgefäße entstehen. Sport und Bewegung sind so etwas wie Dünger für Ihr Gehirn. Er lässt Proteine wachsen und fördert damit das Wachstum neuer Nervenzellen. Als bewiesen gilt, dass der natürliche Größenverlust des Gehirns im Alter durch regelmäßige und angemessene Bewegung aufgehalten bzw. sogar, wenn er bereits eingesetzt hat, wieder umgekehrt werden kann.

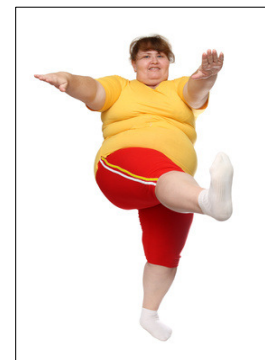
Einen Grundsatz sollten Sie bedenken: Sport soll regelmäßig betrieben werden. Schon eine Pause von 4 Wochen lässt Gehirnmasse und Muskeln schrumpfen. Beständigkeit ist also ganz wichtig.



Sport bei Übergewicht

Zu dick für Sport? Gilt nicht! Sport ist ein effektiver Fettkiller. Sie müssen auch nicht gleich Höchstleistungen bringen. Starten Sie überlegt, fangen Sie mit Walken an. Beim Walken wirkt die aerobe Belastung mit genügend Sauerstoff am besten. Sie kommen nicht aus der Puste, verspüren eine leichte Anstrengung – und haben damit schon ihr erstes Ziel erreicht. Ihr Körper baut mehr Muskeln auf und Fettgewebe ab. Da Muskeln mehr Energie verbrauchen als Fett, werden Sie bei regelmäßigem Walken bald einen Gewichtsverlust feststellen können. Natürlich funktioniert das nur dann effektiv, wenn Sie auch Ihre Ernährung umstellen und weniger Kalorien zu sich nehmen.

Ebenso ratsam für Übergewichtige ist Radfahren. Es macht fit, ohne den Bewegungsapparat zu belasten. Auch Schwimmen ist ein schonendes Training. Die Schwerkraft des Körpers reduziert sich um rund 90% im Wasser. Die Kräftigung der Muskulatur und die Straffung des Gewebes sind Ihr Lohn. Ihr Zeitaufwand: dreimal die Woche 30 Minuten!



„Die gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch.“
(Georgio Pasetti)

Kinder haben Spaß an Bewegung

Bis zu ihrem Schulstart laufen Kinder täglich bis zu 10km. Haben Sie schon mal beobachtet, dass Kinder ihre meisten Wege in hohem Tempo machen, sogar rennend? Irgendwann mit Beginn der Schule hört das auf. Dennoch, die Freude an Bewegung bleibt. Eltern, Kita und Schule sollten das fördern.



Kinder brauchen Bewegungsformen wie Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Klettern, Steigen, Balancieren und vieles mehr. Alle Sportarten kräftigen den Muskelaufbau, stärken das gesamte Kreislaufsystem und unterstützen die Koordinationsfähigkeiten. Egal, zu welcher Sportart sich Ihr Kind entscheidet – fördern Sie die Begeisterung und den Spaß.



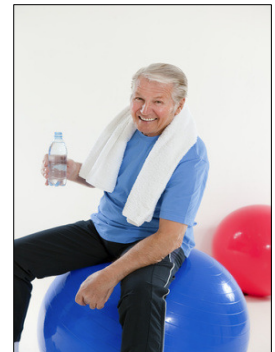
Sie legen damit den Grundstein für eine lebenslange Motivation zum Sport.

„Was man gern macht, macht man gut.“ (Prentice Mulford)

Sport im Alter

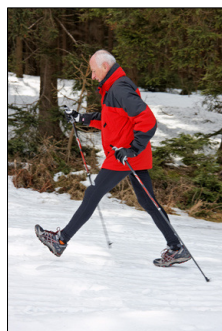
Bewegung im Alter ist die einzig wissenschaftlich gesicherte Methode, den funktionellen Abbau insbesondere der Organe und des Halte- und Bewegungsapparates sowie der Leistungsfähigkeit von Körper und Geist aufzuhalten. Selbst wenn Sie erst mit 60 oder 70 oder sogar mit 80 Jahren mit einem regelmäßigem Ausdauertraining beginnen, wird sich der Zustand Ihres Herz-Kreislaufsystems nach kurzer Zeit verbessern. Das gilt ebenso für den Bewegungs- und Stützapparat.

Auch die Reaktionsfähigkeit und die Funktion des Kurzzeitgedächtnisses lassen sich durch einfache und regelmäßige Bewegung signifikant verbessern. Kurz und gut: Körperliche Aktivität im Alter erhöht die Lebensqualität.



Unser Tipp: Gestalten Sie Ihren Bewegungsplan vielseitig. Mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination sollten Ihr Ziel sein. Medikamente sollten Ihrem Sportprogramm angepasst sein. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Warum mindestens 30 Minuten?



Bereits nach kürzester Zeit setzt schon bei einem lockeren Dauerlauf die Fettverbrennung ein. Allerdings nur mit einem minimalen Anteil am Energieaufkommen. Erst nach 30 Minuten beginnt der Körper seine benötigte Energie aus den Fettreserven zu ziehen. Wenn Sie also eine effektive Fettverbrennung erreichen wollen, dann sollten Sie dreimal jeweils 30-45 Minuten Ausdauersport treiben.

Irrtümer und Wahrheit

Trainingsfortschritt muss wehtun? Die Waden brennen, der Atem pfeift – wer so trainiert, der trainiert falsch! Wenn Sie sich zu sehr anstrengen, machen Sie Ihren Trainingseffekt wie Stressabbau oder Stärkung des Immunsystems zunichte. Auch Muskelkater ist nicht nur eine Übersäuerung der Muskulatur, sondern ein Anzeichen für winzige Verletzungen in den Muskelfasern.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir hoffen dass auch dieser Newsletter wieder Ihre Zustimmung findet. Sollten Sie ihn nicht weiter haben wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Der nächste Newsletter erscheint im März. Wenn Sie eigene Ideen, Tipps oder Themenwünsche haben, schreiben Sie uns. Unser 1.Heft der Berliner Gesundheitsnachrichten (BeGeNa) ist im Dezember 2009 erschienen. Sie können es bei uns bestellen oder in Kürze im Internet einsehen.

Bis dahin, bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Wasylewski

Impressum: Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin/ Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin, Tel. 030-55 15 82 48, www.dr-wasylewski.com/akademie
Redaktion: Dagmar Moldenhauer