



Bad Homburg, den 17. April 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Wie Wissenschaft Wissen bestätigt, oder warum Bewegung wieder gesund macht

Überall ist es zu lesen: Bewegung ist wichtig für eine robuste Gesundheit. Man weiß, der Stoffwechsel wird angekurbelt, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt, die Entsorgung von Abfallstoffen geht schneller von statten, die Verdauung normalisiert sich, die Organe profitieren durch eine bessere Durchblutung, denn: Äußere Bewegung schafft innere Bewegung. Soweit so gut. Aber weshalb hilft Bewegung auch bei bereits vorhandenen Erkrankungen wie Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs, Brustkrebs, Altersdemenz und Depression?

Alle die genannten Erkrankungen wurden im Jahr 2009 von einigen Forschern in die „Erkrankungsgruppe der physischen Inaktivität“ zusammengefasst. Diesen Krankheiten ist ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Mehrfacherkrankungen und den dadurch entstehenden Komplikationen gemein. Ihnen allen liegt ein chronischer Entzündungszustand im gesamten Körper zu Grunde. Dem voraus geht die körperliche Bewegungsarmut mit einer Anhäufung von „innerem“ Bauchfett. Dieses gefährliche Fett und seine Signalstoffe aktivieren ein Netz von Entzündungsfaktoren, die Insulinresistenz, Arterienverkalkung, Abbauvorgänge im Gehirn, sowie Tumorwachstum bewirken können.

Und eben jetzt kommt der bewegte Muskel ins Spiel. Eine Forschergruppe um Pedersen hat wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine ausreichende körperliche Muskularbeit in Form von Ausdauer, Krafttraining und bestimmten Engpassdehnungen sogenannte Myokine (Muskelhormone) produziert, die genau den umgekehrten Weg gehen, als das Bauchfett. Diese „Muskelhormone“ wirken gegen chronische entzündliche Geschehen und somit auch gegen die heutigen Zivilisationserkrankungen, von Demenz bis hin zu Krebs.



Gerade bei Brust- und Dickdarmkrebs wurde eine erhebliche Reduzierung von Rückfallraten bei körperlich aktiven Menschen beobachtet.

Diese anti-entzündlichen Signalstoffe werden nur und ausschließlich im aktiven Muskel produziert. Sie sind verantwortlich für die Aktivierung von Struktur erhaltenden und lebensverbessernden Prozessen im Muskel selbst, aber auch in der Leber und im Gehirn. Und sie können krankhafte Prozesse in Gesundungsprozesse umwandeln.

Ab jetzt sollte Sie Nichts mehr im Sessel halten. Messen Sie zunächst Ihren Bauchumfang, der bei Frauen nicht größer als 88cm und bei Männern nicht größer als 102 cm sein sollte.

Jeder Zentimeter der darüber liegt, könnte Ihnen gesundheitlichen Schaden zufügen. Und wie Sie jetzt wissen, können Sie dem entgegen steuern, indem Sie aktiv werden. Zwei Mal wöchentlich Ausdauertraining von jeweils 45 Minuten und zwei Mal wöchentlich Krafttraining wird ihre Muskulatur auf Vordermann bringen und Ihr Fett insbesondere im Bauchbereich schmelzen lassen. Denken Sie auch an die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die in Leinöl und Fisch enthalten sind, um denn Fettabbau zusätzlich zu unterstützen und das Hungergefühl zu beseitigen. Langsam aber sicher wird sich Ihr Taillenumfang reduzieren, ihre chronischen Entzündungsprozesse werden versiegen und Ihrer Gesundheit steht ab sofort nichts mehr im Wege.

Ihnen Allen wüsche ich eine gesunde und zufriedene Woche.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*