

Bewegung

Sitzenbleiber

Erinnern sie sich an die Sit-in-Demonstrationen in den 1960er und 70er Jahren? Nun, viel zu viele Amerikaner sind heute mit Dauer-Sit-ins beschäftigt. Nach einer neuen Studie mit fast 10.000 Menschen sagten 45 %, dass sie wenig oder nichts in ihrer Freizeit tun würden. Schätzungsweise 250.000 Todesfälle jedes Jahr können direkt auf mangelnde Bewegung zurückgeführt werden und aus diesem Grund empfehlen das Center for Disease Control (Zentrum für Krankheitsüberwachung) und das American College of Sports Medicine (Amerikanische College für Sportmedizin), dass Amerikaner sich mindestens 39 Minuten am Tag körperlich bewegen sollten (ich denke, man könnte ein paar extra Minuten zum Abrunden dazutun).

Wie der Vater, so der Sohn?

Auch Kinder neigen in alarmierender Weise zu einer sitzenden Lebensweise. Im Idealfall sollten Kinder in den Klassen 1 bis 12 täglich mindestens eine 30-minütige Unterrichtsstunde Turnen haben, aber nur bei 36% ist das der Fall, laut Aussagen des Presidents Council on Physical Fitness and Sports (Präsidentenrat für körperliche Fitness und Sport). Das ist ein Grund, warum 40% der Kinder schon mit 5 Jahren mindestens ein Herzinfarkttrisiko wie z.B. Übergewicht, Diabetes oder erhöhte Cholesterinwerte aufweisen.

Ein Report der American Heart Association (Amerikanische Herz Gesellschaft) offenbarte kürzlich die alarmierende Tatsache, dass je mehr Risikofaktoren für eine Herzkrankheit ein Mensch hat, desto größer das Risiko ist, eine Gedächtnis- und Lernschwäche zu entwickeln. Jeder Risikofaktor trägt in sich ein um 23% erhöhtes Risiko einer geistigen Schwäche! Im Gegensatz dazu zeigen zahlreiche Studien, dass körperliche Bewegung tatsächlich die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit von Jung und Alt erhöht. Warum? Weil sportliche Bewegung das Erinnerungsvermögen, die Konzentration, die Wahrnehmung, die Kreativität und die Sprachfähigkeit stärkt.

„Am Boden zerstört“

Offensichtlich macht uns diese Unbeweglichkeit auch nicht sehr glücklich und könnte obendrein zu dem steigendem Stresspegel, zu Spannung und innerer Unruhe führen unter denen Amerikaner leiden.

Eine neue Umfrage unter 1.000 Erwachsenen ergab, dass Depression, innere Unruhe und psychologische Probleme tatsächlich körperliche und soziale Funktionen und die gesamte Lebensqualität mehr beeinträchtigen als die allgemeinen Krankheiten wie z.B. Arthritis und Diabetes. Annähernd 15 Millionen Amerikaner leiden an klinischen Depressionen jedes Jahr.

Stress und Depression

Depression geht oft mit chronischem Stress einher. Neben schlechten Gewohnheiten die Stress fördern, wie z.B. Nikotin, Koffein, und raffiniertem Zucker, ist ein Mangel an Bewegung ein Hauptstressfaktor der Depression, Spannung und Unruhe fördert.

Eine Großstudie mit 8.000 Erwachsenen offenbarte, dass je weniger aktiv die Person war, desto wahrscheinlicher war es, dass sie depressiv war. Regelmäßige körperliche Bewegung förderte die gute Laune erheblich, ganz gleich, wie schwer der Grad der Depression am Anfang der Studie war.

Die Bibel sagt in Sprüche 19, 15: „Faulheit bringt Schlafen, und eine lässige Seele wird Hunger leiden.“

Auch wenn die Schrift offensichtlich eine umfassendere Bedeutung hat, ist doch eine der Bedeutungen für das Wort „Schlaf“ „niedergeschlagen“, „schwach“ oder „träge“ – und das beschreibt sehr genau, wie wir uns fühlen, wenn wir nicht genügend Bewegung bekommen.

Bewegung kann wirklich zu Kopf steigen!

Wussten Sie, dass regelmäßige tägliche Bewegung nicht nur allgemein die Gesundheit fördert und die Muskeln stärkt, sondern auch die geistige Fitness, die Gemütsverfassung, die Konzentration und das Selbstwertgefühl positiv beeinflusst? Eine interessante Studie zeigt, dass schon ein 10minütiger flotter Spaziergang die Energie eine Stunde lang erhöht und Anspannung reduziert, wogegen eine Süßigkeit letztendlich Müdigkeit und Anspannung verursacht.

Die „Link“- Lektion

Die folgende wahre Geschichte trug sich in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts zu. Ein entmutigter, verzagter Mann kam in Dr. Harry Links Sprechstunde, einem beliebten Arzt in New York City. Der mutlose Mann hatte seine Arbeit verloren. Er hatte das Gefühl, von niemandem mehr geliebt zu werden. Nun wollte er Selbstmord begehen, um seinem Leid ein Ende zu setzen.

Dr. Link erklärte ihm, dass er zu wenig körperliche Bewegung gehabt hatte, dass er nur seinen Verstand beschäftigt und seinen Körper vernachlässigt hatte. „Ich gebe ihnen ein Programm mit körperlicher Tätigkeit und bald werden sie sich besser fühlen,“ sagte er.

„Ich mag körperliche Arbeit nicht,“ sagte der Mann. „Ich will nicht arbeiten. Ich will mich umbringen.“

Dr. Link versuchte alles mögliche, um den Mann dazu zu bringen, ein Arbeitsprogramm zu akzeptieren, aber es nützte alles nichts. In letzter Verzweiflung sagte er: „Nun gut, dann bringen sie sich halt um. Aber wenn sie es schon tun, dann wenigsten auf eine etwas ungewöhnliche Weise, etwas heldenhaftes, damit sie in die Schlagzeilen kommen, wenn sie sterben.“

Dem Mann gefiel dieser Gedanke. „Was schlagen sie vor, Doktor?“ fragte er. Der Doktor sagte: „Ich habe noch nie von einem Mann gehört, der sich zu Tode rannte. Wenn sie Schlagzeilen machen wollen, dann rennen sie ums Viertel bis sie tot umfallen, und jede Zeitung wird sie auf der Titelseite haben.“

„Das werde ich tun,“ sagte der Mann und ging davon, um in die Zeitung zu kommen.

Er ging nach Hause, schrieb seinen Abschiedsbrief und lief los. Er lief und lief, aber er brach nicht tot zusammen. Er wurde so müde, dass er sich sagte, „Ich werde das morgen Abend zu Ende bringen müssen.“ Er ging nach Hause zurück und schlief besser als seit langer Zeit.

Den nächsten Abend lief er wieder, eine Runde nach der anderen; aber er konnte nicht tot zusammenbrechen, und – Sie haben es sicher schon erraten – er brach überhaupt nicht tot zusammen. Er rannte sich buchstäblich gesund und stark!

Die Ziellinie

So ein drastisches Programm schlagen wir natürlich nicht vor! Aber die gute Nachricht ist, dass Sie eine Entscheidung über Ihre Gesundheit und Ihren Lebensstil treffen können, die nicht nur das körperliche Wohlbefinden fördern wird durch die Verminderung des Risikos für Herzkrankheiten, Schlaganfall, Osteoporose, Nierenkrankheiten, Diabetes und Krebs, sondern auch die geistige Gesundheit fördern wird.

Kraftvoll – aber nicht gewaltsam

Was ist die beste Art der Bewegung? Um Stress zu vermindern und den meisten Spaß dabei zu haben, versuchen Sie es mit lebhaften, aber nicht heftigen und kooperativen und nicht auf Wettbewerb ausgelegten Aktivitäten. Zügiges Gehen, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Arbeiten wie Holz hacken, Gärtnern, Trampolin springen, Fitnessmaschinen, dies alles bringt gute, nicht zerrende Bewegung.

Möchten Sie, mit der Hilfe Gottes, mäßige Bewegung – wenigstens zwei mal täglich 20 Minuten – zu einer von Gott verordneten Priorität in Ihrem Leben machen?

Gut! Sie können sofort anfangen!

QUELLENANGABEN