

Arztvortrag: Bewegung – ein hochpotentes Medikament

Mittwoch, 6. November 2024

Gut 40 Personen fanden sich im Gemeindesaal ein, um den Vortrag von Sibylle Kessler und Walter Weber zum Thema Bewegung zu verfolgen.



Dass Bewegung gesund ist, wissen wir eigentlich, welche erstaunliche Wirkungen diese aber tatsächlich hat, wurde uns auf eindrückliche Weise erläutert:

Bewegung senkt das Risiko, an Krebs oder Herz-Kreislauf-Beschwerden zu erkranken, wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus und stärkt das Immunsystem.

Zudem wird der Bewegungsapparat gestärkt, dies schützt uns vor Stürzen und den oft damit verbundenen Verletzungen. Bewegung fördert das Wachstum von Nervenzellen (weniger Alzheimer-/Parkinson-Erkrankungen). Dies alles zusammen führt zu einer besseren Lebensqualität und wirkt zudem lebensverlängernd.

Ein wichtiger Grund für die vielen positiven Effekte der Bewegung sind die **Myokine**. Das sind Eiweiße, welche durch Aktivität der Muskeln gebildet und in den Kreislauf abgegeben werden. Sie wurden erst ca. 2020 entdeckt und man weiß, dass es ca. 600 verschiedene Myokine gibt! Einige davon sind bereits gut erforscht, so stärkt Interleukin-6 die Immunabwehr und hemmt Entzündung, Interleukin-15 fördert den Muskelaufbau und reduziert das

Bauchfett, Irisin reduziert Knochenabbau, verbessert Zuckerstoffwechsel und hat Einfluss auf das Gedächtnis, VEGF stimuliert Wachstum von neuen Blutgefäßen und senkt Blutdruck und BDNF schützt und fördert Wachstum von Nervenzellen. Diese Substanzen stehen alle nicht als Medikament zur Verfügung, wir „müssen“ diese selber produzieren. Unsere Muskeln sind also nicht nur zuständig für alle unsere Bewegungen, sondern sind auch ein lange unterschätztes sehr wichtiges Stoffwechselorgan, welches hochpotente Medikamente herstellt!

Mittels kurzer, aktiver Unterbrechungen des Vortrags, wurde die Bewegung auf motivierende Weise in den Abend eingebaut.



Nun liegt es in unserem eigenen Interesse, die Bewegung in unseren Alltag zu integrieren. Unter folgenden Links sind Ideen für eine kleine Trainingseinheit zu finden:

<https://www.youtube.com/watch?v=44dc09IGITs>

https://www.youtube.com/watch?v=SjS4Qx_2wAw

<https://www.youtube.com/watch?v=8OfIaWqHhTg>

<https://www.madymorrison.com/videos>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQIYc8hpzbTD-PZgYnfRIfc4clzsfSswv>

<https://www.youtube.com/watch?v=v7Eh0vpIUtY>

Recht herzlichen Dank an Sibylle und Walter für diesen interessanten und kurzweiligen Abend.

Einen ausführlichen Artikel von Walter Weber zum Thema findet ihr auf:

www.praxisambuergen.ch unter der Rubrik Artikel:

Bewegung, eine «Powerpille»