

## Bewegen Sie sich irgendwie !!!

- Auf dem „kybounder“ stehend arbeiten, Pause machen, fernsehen
- Mit dem Velo zur Arbeit fahren
- Zu Fuss zum Bahnhof gehen
- Treppe steigen statt Lift fahren
- Eine Tramstation früher aussteigen
- Regelmässig Sport treiben
- Spazieren statt fernsehen
- Mit den Kindern spielen
- Tanzen
- Pilates oder Yoga machen
- ??????

Theo Geser  
dipl. Physiotherapeut HF  
dipl. Manualtherapeut OMT svomp

Wie auch immer Sie sich

# *Bewegen*

Sie profitieren – mit jeder Zelle, allen Organen und Ihrer ganzen Person



Lerchenbergstrasse 39, 8703 Erlenbach  
044 910 81 80, [physio-erlenbach.ch](http://physio-erlenbach.ch)

- Bewegung steigert die Produktion von Bindegewebsfasern in den verschiedensten Geweben: Knochen, Muskeln, Bandscheiben, Sehnen, Bänder, Knorpel, Haut, Stützgewebe von Nerven und Organen ⇒ **Bewegung stärkt alle Körpergewebe**
- Normale Belastungsreize führen zur richtigen Ausrichtung der Gewebefasern (z.B. in der Sehne parallel, im Knorpel bogenförmig, etc.), was die Belastbarkeit der Gewebe erhöht ⇒ **Bewegung hebt die Qualität der Gewebe**
- Sportliche Betätigung verbessert den Stoffwechsel in jeder einzelnen Zelle ⇒ **Bewegung verbessert den Zellstoffwechsel**
- Ein angeregtes Herz-Kreislaufsystem verbessert den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen zu den einzelnen Geweben und Organen, wodurch diese besser regenerieren ⇒ **Bewegung unterstützt die Regeneration**
- Der Wechsel von Belastung und Entlastung führt zur Ernährung der nichtdurchbluteten Gewebe (Knorpel, Sehnen, Bänder) ⇒ **Bewegung ist Voraussetzung zur Knorpelregeneration**
- Bewegung regt die Verdauung an und erhöht damit die Aufnahme von Nährstoffen und Bausteinen für alle Körpergewebe ⇒ **Bewegung regt die Verdauung an**
- Pumpeffekte fördern mittels Gelenkbewegungen den Abtransport von Stoffwechselabfallprodukten via Lymphsystem ⇒ **Bewegung wirkt als Lymphdrainage**
- Die Belastung durch Schwerkraft und Muskelzug führt zu einer Verdichtung der Knochen ⇒ **Bewegung beugt Osteoporose vor**
- Durch Belastungsreize werden die Muskeln stärker und ihre Spannung wird normalisiert, wodurch sich die Gelenkstabilität verbessert ⇒ **Bewegung stärkt die Muskulatur**
- Mehr Nervensignale fördern das Wachstum der Nervenfasern und deren Verknüpfungen im Hirn, was sich positiv auf die gesamte Hirnleistung auswirkt ⇒ **Bewegung fördert die Intelligenz**
- Nervensignale vom Bewegungsapparat zum Hirn verbessern Körperwahrnehmung, Gleichgewichtsregulation und Bewegungssicherheit ⇒ **Bewegung verbessert das Gleichgewicht**
- Die Erhöhung des Anteils an Nervensignalen welche nichts mit Schmerz zu tun haben, führen zu einer Schmerzreduktion ⇒ **Bewegung reduziert Schmerzen**
- Die Reizung verschiedener neuronaler Netzwerke stimuliert die Botenstoffe im Hirn, was sich positiv auf die Psyche auswirkt ⇒ **Bewegung hebt die Stimmung**
- Der Energieverbrauch bei körperlicher Aktivität reduziert das Körpergewicht ⇒ **Bewegung beugt Übergewicht vor**
- Sportliche Betätigung verbessert die Funktion von Herz und Kreislauf ⇒ **Bewegung verlängert das Leben**
- Wer kräftig und mobil bleibt hat es einfacher, seine sozialen Kontakte und Freundschaften zu pflegen ⇒ **Bewegung begünstigt soziale Kontakte**
- Bewegung in der Natur steigert bei vielen Menschen das spirituelle Erleben ⇒ **Bewegung fördert die Spiritualität**