

Warum Bewegung so wichtig ist – 10 Gründe, sich zu bewegen

Grund 1: Bewegung hilft Stress abzubauen

Wenn wir erschöpft sind, ist häufig unser einziger Wunsch, uns auf die Couch zu legen und zu entspannen. Zwar senken wir so Herzschlag, Atmung und Blutdruck, doch Stresshormone, die sich in unserem Körper angesammelt haben, können nicht abgebaut werden.

Erst durch Bewegung werden Hormone produziert, die die innere Spannung abbauen können. Zirkulieren Stresshormone dauerhaft in unserem Organismus, ist unser Körper permanent in Alarmbereitschaft, was langfristig zu einem körperlichen und psychischen Erschöpfungszustand führen kann.



Grund 2: Bewegung macht glücklich

Während körperlicher Belastung schüttet unser Körper Endorphine aus, ein Hormon mit euphorisierender Wirkung, das uns glücklich macht und zu unserem seelischen Wohlbefinden beiträgt.

Grund 3: Bewegung hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem

Durch körperliche Aktivität wird Bluthochdruck vorgebeugt, da sich das Gefäßsystem der Muskulatur erweitert und sich das Kapillarsystem öffnet. Das Herz und die Gefäße werden dadurch vor Überlastung und Verschleiß geschützt.

Grund 4: Bewegung stärkt Ihr Immunsystem

Durch Sport wird sowohl die Zellzahl körpereigener Antikörper, als auch der natürlichen Killerzellen, die vor allem zur Bekämpfung von Viren und Tumorzellen wichtig sind, erhöht. Auch die Aktivität der Makrophagen, kleiner Fresszellen die Bakterien beseitigen, wird gesteigert. Dadurch wird Ihr Immunsystem nachhaltig verbessert.

Grund 5: Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit

Wenn wir uns bewegen, wird unser Gehirn besser durchblutet, wodurch nicht nur die Versorgung mit Sauerstoff verbessert wird, sondern auch der Transport anderer biochemischer Substanzen.

Durch regelmäßigen Sport über einen längeren Zeitraum wird zudem die Ausbildung neuer Synapsen, sowie die Festigung bestehender Gehirnverbindungen begünstigt. Diese positiven Effekte führen zu mehr Kreativität und einem gesteigerten Denkvermögen im Alltag.

Warum Bewegung so wichtig ist – 10 Gründe, sich zu bewegen

Grund 6: Bewegung aktiviert den Stoffwechsel

Während körperlicher Betätigung wird die Durchblutung gesteigert, das Herz pumpt schneller und der Stoffwechsel wird aktiviert. Der Grundumsatz wird hierdurch gesteigert und Abfallprodukte werden schneller aus dem Körper eliminiert.

Grund 7: Bewegung ist gut für das Herz

Die Herzmuskulatur wird durch kontinuierliche sportliche Belastung gekräftigt, damit das Herz effizienter arbeiten kann. Mit einem Herzschlag kann nun ein größeres Blutvolumen in den Körperkreislauf gepumpt werden und das Herz muss folglich für die gleiche Arbeit seltener schlagen.

Es kommt dadurch zu einer Entlastung des Herzens und einer besseren Durchblutung, da diese hauptsächlich zwischen zwei Herzschlägen stattfindet.

Grund 8: Bewegung reguliert den Blutzuckerspiegel

Durch regelmäßige Bewegung und den damit verbundenen erhöhten Energieverbrauch lässt sich außerdem der Blutzuckerspiegel regulieren und die Insulinempfindlichkeit der Zelle steigern, was hilft, der sogenannten Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) vorzubeugen.

Grund 9: Bewegung kräftigt Ihren Körper

Von sportlichem Training profitiert nicht nur unsere Muskulatur, sondern der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat, also Knochen, Sehnen, Bänder und Gelenke. Dies gewinnt vor allem mit zunehmenden Alter an Bedeutung, da unsere Knochendichte bereits ab dem 35. bis 40. Lebensjahr langsam abnimmt und das Osteoporose-Risiko steigt.

Durch richtiges Training wird jedoch die Knochendichte erhöht und deren Mineralstoffversorgung verbessert, wodurch die Knochen wieder elastischer und belastbarer sind. Dem Verlust von Knochensubstanz kann somit aktiv vorgebeugt werden.

Grund 10: Bewegung verhilft zu einem besseren Schlaf

Körperliches Training verbessert Ihre Schlafqualität und kann helfen, leichte Schlafstörungen auch ohne Medikamente in den Griff zu bekommen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, nicht zu knapp vor dem Schlafengehen zu trainieren, da der Körper Zeit braucht, sich langsam von der Trainingseinheit zu erholen und die Körpertemperatur wieder zu senken.

