

Bewegung als Therapie

Bislang galt: Wer krank ist, braucht Schonung und Erholung. Jetzt haben Wissenschaftler bewiesen: Mit dem richtigen Training wird man schneller gesund.

Für den international anerkannten Sportwissenschaftler Prof. W. Hollmann ist „Bewegung das Medikament des Jahrhunderts“. Damit wird deutlich, dass die Medizin immer mehr von dem lang praktizierten Prinzip der Schonung und wochenlanger Erholungsphasen Abschied nimmt. Bewegung ist dabei nicht nur ein bewährtes Rezept zur Vorbeugung, sondern kann überaus wirksam auch heilende Prozesse im Körper anstoßen, wenn die Krankheit schon da ist.

Welche Erkrankungen können Sie mit Bewegung behandeln?

Stark trotz Asthma

Durch sportliche Aktivität wird die Atemmuskulatur trainiert und die Lungenfunktion deutlich verbessert: Die Lunge reagiert weitaus weniger empfindlich auf Reize. Die Weltklasseschwimmerin Sandra Völker, bei der im Jahr 2000 Asthma diagnostiziert wurde, ist ein starkes Beispiel dafür.

Freier Kopf

Um Migräneanfälle und Spannungskopfschmerzen zu verhindern, empfehlen Mediziner wie Prof. Hartmund Göbel der Schmerzklinik Kiel moderaten Ausdauersport.

Starker Rücken

Eine gute Nachricht, die richtig Mut macht: Die Rückenmuskulatur kann durch regelmäßiges Training jederzeit aufgebaut und gestärkt werden. Es ist also nie zu spät, den muskulären Stützapparat zu kräftigen.

Geschmeidige Gelenke

Aktivität ist die beste Medizin zur Mobilisierung steifer Gelenke. Schwedische Wissenschaftler fanden heraus, dass auch der Gelenkknorpel von einem moderaten Training profitiert – die „Gelenkschmiere“ wird stärker produziert.

Neue Kraft fürs Herz

Bis in die 70er Jahre hinein sah man für Menschen mit pumpschwachen Herzen Schonung mit Bettruhe vor – heute weiß man, dass das Herz, wie jeder andere Muskel, trainiert werden muss, um die Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen.

Bei allen Vorteilen, die Bewegung mit sich bringen kann, ist die sorgfältige Planung und Steuerung der Bewegungs- bzw. Trainingseinheiten ein wesentlicher Faktor für Ihren gesundheitlichen Erfolg. linusmed unterstützt und begleitet Sie aktiv bei Ihrer persönlichen Gesundheitsförderung und Prävention.

Sprechen Sie uns an, gerne beraten wir Sie unverbindlich:

linusmed GbR Gesundheit & Prävention

Burgstraße 6-8, 65183 Wiesbaden

Telefon: +49 . 611 . 3 08 64 94, Email: info@linusmed.de

