

Bewegung ist Leben



Viele von uns haben folgende Situation bestimmt schon einmal durchlebt: Man hat irgendein kleines Problem, nichts schlimmes, nichts von besonders großer Bedeutung, aber dennoch ist man in seiner sportlichen Aktivität eingeschränkt oder sogar komplett behindert. Das kann eine verschleppte Erkältung sein oder eine Nagelbettentzündung oder sonst etwas. Man würde gerne, doch man kann/darf nicht; ergo: Es fehlt etwas.

Jeder, der regelmäßig Sport betreibt, fühlt sich schon unwohl, wenn irgendein Hindernis, sei es, wie oben erwähnt, eine „Krankheit“ oder eine andere Veranstaltung oder ein Termin die sportliche Freizeitaktivität reduziert. Und ich kann nur sagen: Recht so!!

Ich finde, es ist schön für sich zu erkennen, dass man fast schon ein schlechtes Gewissen hat, wenn mal weniger Sport als normal gemacht wird. So erkennt man wenigstens, dass Sport zum Leben gehört, er wichtig als Ausgleich zum Beruf ist und er, neben der entlastenden psychischen Komponente, einen sehr sehr positiven Einfluss auf den Körper hat.

Sport kann zur „Droge“ im positiven Sinne werden. Ich denke, es ist mittlerweile bekannt, dass z. B. beim Laufen, aber nicht nur da, Hormone ausgeschüttet werden, die der Körper selbst produziert und die eine Art Glücksgefühl auslösen können, die sog. „Endorphine“. Diese Hormone können dazu führen, dass man sich in einen Rausch laufen kann, d. h., dass, wenn man nur einen Tag nicht läuft, regelrechte Entzugserscheinungen auftreten (können). Wenn es einmal soweit ist, „läuft“ wohl auch einiges verkehrt, weil man sich auf eine Sache eingeschworen hat und das ist auch nicht unbedingt richtig. Der Körper wurde quasi systematisch darauf programmiert und andere Aktivitäten können diesen „Zufriedenheitszustand“ nicht zustande bringen. Dabei ist es immer gut flexibel und offen für andere Bereiche zu sein, nicht nur im Sport.....

Z. B. in der Skigymnastik wird nicht nur alles für die Beinmuskeln gemacht, auch Bauch- und Rückenmuskeln werden miteinbezogen. Außerdem geht es genauso um Rhythmus und Koordination, Dehnung und Kräftigung. Und ich denke jeder, der einmal, vereinsmäßig oder im Studio, eine Gymnastikstunde genossen hat, weiß wovon ich hier schreibe. Im Sommer kann man z. B. als Ausgleich laufen, was wiederum mehr auf die Kondition geht.

Was ich im übertragenen Sinne sagen möchte ist, daß jeder, der sportlich aktiv ist, sich jetzt mal auf die Schulter klopfen darf, denn er weiß, er tut was für Körper und Geist. Diejenigen, die erst „im Alter“ oder einfach später mit Sport begonnen haben, können sich gar nicht vorstellen, dass es früher ohne ging bzw. fühlen sich trotz fortgeschrittenem Alter fit und aktiv am Leben teilnehmend, was so vielleicht nicht wäre.

Und speziell Sport im Verein fördert die Kommunikation zwischen Jung und Alt, man wird motiviert und mitgerissen, weil man ja nie alleine was tut.

Um auf die Überschrift zurückzukommen: Bewegung ist Leben.

Jeder, der neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit irgendeine Art von Sport betreibt, hat schon gewonnen! Derjenige nimmt sich in seiner Freizeit Zeit nur für sich, die genauso wichtig ist wie Spielen mit den Kinder, Abschalten vor der Glotze usw., und investiert in seine Gesundheit, sowohl geistig, als auch körperlich.

Oft beginnt man erst, wenn Zipperlein auftreten, doch jeder kennt das schöne „große“ Wort der Prophylaxe, aber wer macht schon gern was, wenn einem nichts weh tut und man „offensichtlich“ gesund ist?!?!?!?!?!?

Zumindest bei den Zähnen hat sich ein gewisser Prozentsatz von Prophylaxe durchgesetzt, denn ich nehme mal stark an, dass die meisten Leute, obwohl sie keine Zahnschmerzen haben, trotzdem täglich die Zähne putzen!

„Gesundheit ist unser höchstes Gut“ heißt es immer wieder, aber was ist Gesundheit?

Kann man es mit Zufriedenheit gleichstellen? Wenn ich gesund bin, bin ich eigentlich auch zufrieden! Würde man diesen Satz so stehenlassen, bekäme man Probleme.

Also: Wenn ich körperlich **UND** geistig gesund bin, bin ich auch definitiv zufrieden.

Eine asiatische Weisheit sagt: Ein gesunder Geist steckt in einem gesunden Körper.

Ein bekanntes Sprichwort sagt: Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach.

Übertragen auf unsere Situation bedeutet das: Jeder weiß, dass etwas Bewegung/Sport gut tun würde, aber viele sind einfach immer noch zu faul dazu bzw. geht es denen noch nicht schlecht genug, selber was dagegen zu unternehmen.....

Darüber sollten wir nachdenken, v. a. wir, da wir ja etwas für uns tun (oder?...).

Wir sollten all diejenigen, von denen wir wissen, dass sie nichts machen, zumindest versuchen zu motivieren, auch mal aktiv zu werden.

Wir können mit positivem Beispiel vorangehen und gerade bei älteren Menschen v. a. den kommunikativen Aspekt von „Sport“ im weitesten Sinne vermitteln. Die Jungen wissen hoffentlich selber, dass ohne sportliche Betätigung, wie oben bereits geschrieben, irgendwann einmal Probleme auftreten können bzw. werden.....

So schließe ich mit den 4 „F“ des Turnvater Jahn: Frisch, Fröhlich, Fromm, Frei!

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopathisch arbeitender Therapeut

Hinweis: Der folgende Text wurde von Godehard Stoll nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin und Anatomie verfasst. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Fehlerfreiheit.

