

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Bewegung und Sport

Auch wenn wir heute unendlich mobil sind und fast zu jeder Zeit mit jedem Menschen auf diesem Planeten in Kontakt treten können, der Mensch der Steinzeit steht uns näher als wir glauben. Denn eines hat sich seit 10.000 Jahren nicht im Geringsten verändert: unser Stoffwechsel und unsere Muskeln. Sie sind immer noch für körperliche Hochleistungen ausgelegt und nicht dafür gemacht, den ganzen Tag ohne Bewegung zu verbringen. Wir bewegen uns heutzutage oft zu wenig.

Ohne Bewegung stehen sowohl die Nährstoffzufuhr, als auch der Abtransport von Giften und Schlacken im Körper still. Ausreichende Bewegung ist eine elementare Voraussetzung für ein gesundes Leben.

## Bewegung - der Motor der Lymphe

Von je her stellt die **Bewegung** eine elementare Voraussetzung für die Gesundheit dar. Das Bedürfnis nach *Bewegung* ist den meisten Menschen jedoch abhandengekommen. Sie sitzen viele Stunden am Tag auf ihrem Stuhl, wobei der Körper - in einen rechten Winkel gebeugt - eine vollkommen unnatürliche Haltung einnimmt. Diese Haltung legt die Muskeln lahm, das Becken verliert an Stabilität, die Wirbelsäule an Elastizität, den Bandscheiben wird die Nährstoffzufuhr unterbunden. Die Folge hieraus sind krumme Wirbelsäulen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfälle etc. So kann ein Bewegungsmangel zum Beispiel verantwortlich für einen trägen Lymphfluss sein, so dass Toxine und Schlacken nicht schnell genug zu den Ausleitungsorganen transportiert werden können. Auf diese Weise wird die Entgiftung des Körpers erheblich beeinträchtigt. Jede einzelne Körperzelle ist auf die ausreichende Zufuhr von Sauerstoff angewiesen - insbesondere auch die Gehirnzellen.

Die Bewegung einzelner Muskelgruppen stellt einen optimalen Reiz dar, die Leistungsfähigkeit der Organe und Organsysteme zu entwickeln und zu erhalten. Hier ist besonders das Herz-Kreislaufsystem zu nennen, dessen Aktivierung die Sauerstoffaufnahme des Körpers deutlich erhöht und für eine Aktivierung des Stoffwechsels sorgt.

1. **Das Lymphsystem ist ein offenes System:** Während der Blutkreislauf ein in sich geschlossenes System darstellt, ein Kreislauf ohne Anfang und ohne Ende, handelt es sich beim Lymphsystem nicht um einen Kreislauf, sondern um ein System mit Anfang und Ende. Es startet mit seinen feinsten Gefäßen, den Lymphkapillaren mitten im Gewebe, um nach einer umfangreichen Reise durch den Körper im venösen Blutkreislauf zu münden.
2. **Das Lymphsystem hat keinen Antrieb:** Der Blutkreislauf wird vom Herz angetrieben. Das Lymphsystem jedoch hat keine Pumpe. Es wird stattdessen von Körper- und Muskelbewegungen sowie den Atembewegungen im Gang halten.

Trampoline springen und auch Reiten bewegen unsere Lymphflüssigkeit und verhindern einen Lymphstau. Sie gehören ebenfalls zu den gesunden sportlichen Bewegungen, die unsere Lymphflüssigkeit in Fluss bringen.