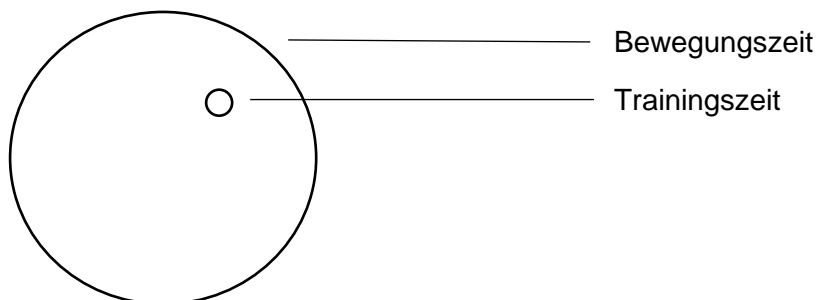


## Bewegung erleben

- Bewegung ist einer der Schlüssel zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit (Prävention)
- Der Zweck/die Funktion des menschlichen Körpers ist Bewegung – für Bewegung ist er gemacht
  - Unsere Vorfahren haben sich aufgrund ihrer Bewegungsfähigkeit durchgesetzt
  - Bewegung ist nicht optional (wer sich nicht bewegt ist aus evolutionärer Sicht Futter)
  - Alle körperlichen Prozesse brauchen Bewegung und alle Funktionen im Körper reagieren positiv auf Bewegung
- Auch unser Nervensystem ist vorrangig zur Steuerung von Bewegungen angelegt
- Bewegung ist aber mehr als Training (nimmt deutlich mehr Zeit im Alltag ein), da Bewegung alles ist, was wir tun → es ist wichtig, wie wir uns bewegen



- Epigenetik: Unsere Gene reagieren darauf, wie wir uns verhalten (u. a. bewegen) und passen sich entsprechend an – ein Beispiel ist die Mechanotransduktion von Zellgewebe:
  - Zellanpassung an mechanische Signale
  - Belastung hängt von Körperposition ab
  - Alle einwirkenden Kräfte bewirken Zellverformungen und Lasten wirken überall
  - Der Körper ist die Gesamtsumme der von den Zellen im Leben erlebten Lasten (Du bist wie du dich bewegst!)
  - Aber nicht die Lasten an sich sind entscheidend, sondern die Verteilung der Lasten (Lastvarianz)
  - So ergeben sich für jede Person und Situation individuelle Lastenprofile und Lastendynamiken
- An eine kranke Gesellschaft angepasst zu sein, ist aber kein Zeichen von Gesundheit
- Viele Wohlstandskrankheiten der heutigen Zeit sind kein Zufall, sondern Verhaltens- bzw. Umgebungskrankheiten
- Ein kurzer bewegungsbezogener Vergleich zwischen artgerechtem Verhalten und moderner Komfortkultur:

<b>Artgerechtes Verhalten</b>	<b>Moderne Komfortkultur</b>
Viel vielseitige und ausgewogene Bewegung (überlebensnotwendig)	Outsourcing von Sport → wenig und einseitige Bewegung
Viel und effektive Entspannung und Erholung	Dauerhafter Stress
Natürliche Bewegung (barfuß, hocken etc.)	Bewegung mit Hilfsmitteln (Stühle, Schuhe, Autos etc.)
An Bewegung angepasster Körper	Angepasste Hilfsmittel
Abhärtung durch natürliche Umgebung	Bequeme Umgebung
Interaktion mit der Natur	Interaktion mit Technik

- Das Ergebnis davon:

<b>Artgerechtes Verhalten</b>	<b>Moderne Komfortkultur</b>
Antifragilität, Anpassungsfähigkeit, Balance ↓ Freiheit ↓ Prävention von Krankheit, Dysfunktionalität und Schmerz	Fragilität, Abhängigkeit, Dysfunktionalität, Krankheit, Schmerz ↓ Gemütlicher Käfig ↓ Rehabilitation notwendig

- Nach dem Prinzip „use it or lose it“ gibt es einen für die moderne Komfortkultur typischen Gewebeabbau in bestimmten Körperregionen
- Dadurch entstehen starke neben schwachen Strukturen und eine veränderte Physiologie und Mechanik
- Der Körper kann sich aber jederzeit wieder positiv anpassen, indem man ihn für vielseitige Bewegung nutzt und möglichst wenige Hilfsmittel verwendet
- Mobility-Training sorgt z. B. dafür, dass dies wieder möglich ist, indem es den Körper langsam und sicher wieder in die Lage dazu versetzt (quasi Rehabilitation), weil Mobility-Training neue Bewegungsspielräume schafft, sichert und zur Benutzung zur Verfügung stellt
- Dadurch wird die Neuroplastizität unseres Gehirns angeregt und wir entwickeln uns