

# Artgerechtes Verhalten ist gesund!

In meinen letzten beiden Beiträgen berichtete ich bereits von der Gefährlichkeit des Vielsitzens und der Bedeutung von häufiger und gesunder Bewegung im Alltag für die Gesundheit, ebenso vom Aufbau, Funktion und der Wichtigkeit unseres Faszien-systems.

Dabei sprach ich in diesem Zusammenhang auch immer von artgerecht – denn artgerechte Bewegung sowie Ernährung und ein entsprechender Lebensstil sind unabdingbar „überlebensnotwendig“ für die Gesunderhaltung unseres Körpers.

Der Mensch ist ursprünglich ein Läufer. Seit jeher legte er täglich weite Strecken zurück, so etwa 20 Kilometer und ca. 28.000 Schritte, mal mehr, mal weniger. Dabei wanderte er, lief im Trab, manchmal sprintete er auch. Aber danach gab es dann auch mal eine Pause – das ist zu einem späteren Zeitpunkt noch wichtig.

Man geht davon aus, dass der Homo sapiens sapiens mehr gesammelt und eher gefischt als gejagt hat. Denn Jagen war einerseits gefährlich (verletzungintensiv), andererseits nicht unbedingt von Erfolg gekrönt. Die Geschichte geht auch noch bis weit vor den Homo sapiens zurück. Da hat der Urmensch noch waffenlos Tiere zu Tode gehetzt. Es gibt tatsächlich kein Tier auf der Welt, das so ausdauernd ist wie wir (zumindest einige von uns, aber es könnte jeder! sein), daher war ein Marathon nicht unbedingt ausgeschlossen und vergleichsweise normal. Aber er tat es eher selten, daher ist unbestritten, dass der Sapiens sehr viele Pflanzen – ballaststoffreich – und nur ganz wenig hochwertiges, mageres Fleisch gegessen hat. (Gilt nicht für Inuit/Eskimos, die haben evolutionär bedingt ein anderes Mikrobiom. ;)

Man sagt, dass mit Beginn der Sesshaftigkeit vor 10.000 Jahren mit der Umstellung auf Ackerbau und Viehzucht die Zivilisationskrankheiten ihren Ursprung nahmen. Ernährungsphysiologisch und zunehmend auch bewegungsphysiologisch bedingt. Letzteres wurde erst in den letzten 150 Jahren so richtig deutlich. So entwickelte sich der Mensch vom Jäger und Sammler (quasi Wildbeuter) über den Ackerbauern (immerhin noch fordernde Bewegung, wenngleich nicht mehr ganz artge-



recht) zum Industriearbeiter und anschließend zum Dienstleister. So wurde aus dem Wanderer ein Arbeiter, dann ein Sitzender; Generation „S“ – sie frönt dem sitzenden Lebensstil. Damit bekommt das Wort Sesshaftigkeit eine ganz andere Bedeutung. Ich würde es als Sitz-Haft-igkeit bezeichnen.

Gesundheitlich betrachtet lässt sich hier bereits eine Brücke schlagen: über die körperliche Inaktivität zur westlichen, modernen Ernährung, zum Schlaf-/Stressmanagement, zur Atmung und zu den entsprechenden Folgen – also der Weg zur drohenden Krankheit. Darauf gehe ich noch in weiteren Beiträgen ein.

Erst einmal weiter mit der ursprünglichen, artgerechten körperlichen Aktivität des Urmenschen: weite Strecken! Täglich! Mit Tausenden von Schritten. Dazu Tragen, Heben, Klettern – ebenfalls täglich! Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt jeden Tag mindestens 10.000 Schritte. Ursprünglich war diese Zahl mal ein Werbegag für einen Schrittzähler, allerdings hat diese Menge durchaus ihre Berechtigung. Ich würde sogar so weit gehen, sie auf 15.000 Schritte zu erhöhen. ;) Gelenke, Knorpel, Muskulatur muss bewegt und

benutzt werden, sonst verkümmern diese Körperelemente: use it or lose it.

So entstehen unter anderem Osteoporose und Arthrose (neben Ernährungsfehlern) oder es kommt zum Muskelabbau (klettern, heben, tragen)! Dabei wirkt Muskulatur anti-entzündlich!! Zudem dient sie unserem Immunsystem als Eiweißspeicher und sorgt auch dafür, dass zu viel zu sich genommene Kohlenhydrate eher verbrannt werden (kommen dann nicht in die Fettspeicher). Denn je mehr Muskeln vorhanden sind, desto größer der Kaloriengrundumsatz – auch im Schlaf!

So richtig fasziengerecht sollte die Bewegung sein: mit Elementen, die den ganzen Körper und alle Muskelketten beanspruchen, fördern die Kraftausdauer. Hier eignen sich übrigens diverse Bodyweight-Programme. Ganz praktisch: Das Körpergewicht hat man immer dabei! Man kann es fast überall einsetzen und es benötigt nur sehr wenig Platz: 2 m x 1 m – das reicht schon. Ein bisschen Ausdauertraining wäre auch ganz schön: Walken, Laufen ...

– sodass man wenigstens in den Schweiß kommt (Sauerstoff aktiviert Enzymketten). Gerne darf auch mal gesprintet werden – wie der jagende oder flüchtende Sapiens. Auch Krafttraining ist von Vorteil – hier gibt es noch tolle gesundheitsfördernde Impulse: z. B. eine Produktion von Myokinen – das sind Muskelheilstoffe, die bei körperlicher Aktivität ausgeschüttet und mit dem Blut in die verschiedenen Körperregionen transportiert werden.

Mehr zu Myokinen, Sport und Fitness und wann man was wie oft anwenden sollte, erfahrt Ihr im nächsten Beitrag.

Bis dahin, off the couch and get started!

Sportliche Grüße, Brinja.

[www.brinja-weiglein.de](http://www.brinja-weiglein.de)  
[facebook.com/brinja.weiglein](https://facebook.com/brinja.weiglein)  
[Instagram @brinjaweiglein\\_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

