

# PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

## Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

---

## Bewegung & Krafttraining

### Die unterschätzte „Medizin“ im Alltag

#### 1. Bewegung & Krafttraining – die unterschätzte „Medizin“ im Alltag

- **Bewegung ist alles, was Deinen Körper regelmäßig „in Betrieb“ hält:**  
Gehen, Treppen, Radfahren, Hausarbeit, Mobility, Sport.
- **Krafttraining ist der gezielte Reiz:**  
Der Reiz der Deine Muskeln (und damit Knochen, Sehnen, Stoffwechsel) dazu bringt, sich anzupassen: mehr Stabilität, mehr Leistungsfähigkeit, mehr „körperliche Reserve“.
- **Gemeinsam bilden sie eine Art Sicherheitsnetz für Gesundheit:**  
Du bewegst Dich leichter, bist belastbarer, erholst Dich schneller und reduzierst viele typische „Zivilisationsrisiken“ (Rücken, Gelenke, Stoffwechsel, Stress).
- **Wichtig: Es geht nicht um Bodybuilding. Es geht um funktionelle Stärke:**  
Treppen steigen, tragen, aufstehen, bewegen – und das möglichst lange ohne Schmerzen.

#### 2. Warum sind Bewegung & Krafttraining so wichtig? (die großen Hebel)

##### 2.1 Muskel ist ein Stoffwechsel-Organ

- Muskeln sind nicht nur „Kraft“, sondern ein **aktives Organ**, das Zucker und Fett verbrennt.
- Mehr Muskelmasse und regelmäßig beanspruchte Muskeln  
→ **bessere Insulinsensitivität**, stabilerer Blutzucker, **weniger Heißhunger-Spitzen**.

##### 2.2 Schutz für Knochen, Gelenke, Sehnen, Rücken

- **Knochen brauchen Belastung, sonst bauen sie ab.**  
Krafttraining liefert den mechanischen Reiz für Knochenstabilität.
- **Starke Muskeln entlasten Gelenke:**  
mehr Führung, weniger Verschleißgefühl, weniger Beschwerden im Alltag.
- **Besonders wichtig: Rumpf/Gluteus/Oberschenkel – sie stabilisieren**  
Lendenwirbelsäule, Hüfte und Knie.

##### 2.3 Herz-Kreislauf & „Alltags-Ausdauer“

- Bewegung (v. a. Gehen, Rad, zügiges Spazieren) verbessert Durchblutung, Blutdruck, Herzleistung.
- Alltagsbewegung macht oft den größten Unterschied, weil sie täglich wirkt.

##### 2.4 Gehirn, Stimmung, Stress-Regulation

- Bewegung verbessert **Stressabbau**, Schlafdruck, emotionale Stabilität.
- Krafttraining gibt zusätzlich ein starkes Gefühl von **Selbstwirksamkeit**  
„Ich kann meinen Körper steuern“

##### 2.5 Langlebigkeit & Unabhängigkeit

- Muskelkraft ist einer der besten Voraussetzungen dafür, wie gut man im Alter **selbstständig** bleibt.
- Krafttraining baut „Reservekapazität“ auf: Krankheit, OP, stressige Phasen – Du fällst nicht so tief ab.

# PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

## Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

---

### 3. Was passiert, wenn wir uns ausreichend bewegen? (positive Effekte)

#### 3.1 Kurzfristig (Tage bis Wochen)

- **Mehr Energie im Alltag**  
bessere Durchblutung, bessere Mitochondrien-Aktivierung
- **Besserer Schlaf**  
mehr Tiefschlafdruck, weniger „innerer Alarm“
- **Stabilere Stimmung**  
bessere Stress-Toleranz
- **Weniger Verspannung/Schmerz**  
durch bessere Gelenkbeweglichkeit und Durchblutung

#### 3.2 Mittelfristig (4–12 Wochen)

- **Kraftzuwachs**  
bessere Haltung, weniger Rücken-/Nackenprobleme
- **Verbesserte Körperkomposition**  
mehr Muskeltonus, weniger Fett – auch ohne „Diät-Perfektion“
- **Bessere Blutzuckerwerte**  
weniger Heißhunger
- **Mehr Belastbarkeit**  
Treppen, Tragen, längere Wege

#### 3.3 Langfristig (Monate bis Jahre)

- **Knochendichte stabiler**  
geringeres Sturz-/Verletzungsrisiko
- **Höhere Fitness**  
geringere Alltagserschöpfung
- **Gesünderes Herz-Kreislauf-System**  
stabilerer Blutdruck
- **Bessere Bewegungsqualität**  
Du bleibst mobil, schnell, kräftig – und damit freier.

### 4. Was passiert, wenn wir uns zu wenig bewegen? (die typischen Folgen)

#### 4.1 Muskeln bauen ab – schneller als viele denken

- Ohne Reiz verliert der Körper Muskelmasse und Kraft (Sarkopenie-Tendenz).
- Weniger Muskel → schlechterer Zuckerstoffwechsel  
**leichter Gewichtszunahme**, mehr Müdigkeit.

#### 4.2 Steifer Körper, mehr Schmerzen

- Bewegungsmangel  
→ Gelenke werden „zäh“, Hüfte/Brustwirbelsäule verkürzen, Rücken kompensiert.
- Ergebnis: **Verspannungen, Rückenprobleme**, häufig auch Schulter-/Kniesymptome.

#### 4.3 Stoffwechsel & Herz-Kreislauf geraten unter Druck

- Weniger Bewegung → **höhere Insulinresistenz**, schlechtere Blutfette, höherer Blutdruck
- Alltagsausdauer sinkt: Du bist schneller außer Atem.

#### 4.4 Stress & Schlaf werden oft schlechter

- Wenn der Körper wenig natürliche Belastung bekommt, bleibt Stress eher „im System“.
- Schlaf kann flacher werden, Erholung nimmt ab – ein Teufelskreis.

#### 4.5 Mehr Verletzungsrisiko bei „plötzlicher Belastung“

- Wer selten belastet, hat weniger robuste Sehnen/Strukturen.
- Dann reicht Gartenarbeit, Umzug oder ein Sprint – und es zwickt oder reißt schneller.