

## **„ Turne bis zur Urne“ von Dietrich Grönemeyer**

**( Prof.Dr.med. in Witten-Herdecke, Mikrotherapie)**

### **Lebensstil der Menschen von heute führt zwangsläufig zu Rückenbeschwerden. Warum?**

- Wenig Bewegung ,322 Minuten sitzt der Deutsche pro Tag ( deutsche Sporthochschule Köln) , Übergewicht, verspannte Muskulatur, psychische Belastungen.

...„der Rücken trägt negativen Stress und alle seelischen Belastungen“.

Mehrere internationale Studien belegen, dass muskuläre Inaktivität zu gesundheitlichen Problemen führen.

- Schwedische Studie:  
Langes Sitzen kann zu Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen führen
- **Australische Studie:**  
Meldet bei „Vielsitzern“ ein erhöhtes Darmkrebsrisiko.
- **Deutsche Studie:**  
18- 29 Jährige sitzen mit 376 Minuten länger als 66-jährige mit 269 Minuten  
**Prof.Dr. Froböse:** Sitzen ist ein Risikofaktor, da alle Körperreaktionen sinken.  
**Resultat:**
  1. Muskelschwund
  2. Reduzierte Stoffwechselaktivität
  3. Unterversorgung der Organe mit Sauerstoff

### **Prof.Dr.Froböse:**

„ Das Gehirn kriegt Luft, der Rest liegt im Koma“

### **Fazit der Untersuchungen war:**

Spätestens alle 45 Minuten aufstehen und 5 Minuten bewegen wäre eine optimale Vorsorge.