

„ 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.