

## Spaziergang oder Fitnessstudio?

Von der Bewegung in unberührter Natur profitiert die Gesundheit. Das liegt sowohl an der wunderbar klaren Luft, den herrlichen Düften und Farben der Bäume und Pflanzen und natürlich an der himmlischen Ruhe, die Körper und Seele in Gleichklang bringen.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 27. September 2019

Stand: 30. September 2019

### Die Heilkraft des Waldes

Insbesondere im Herbst können wir darüber hinaus auch noch von einigen gesunden Mikroorganismen profitieren, die über die Luft von der Haut und den Schleimhäuten aufgenommen werden.

Eines dieser Organismen ist ein Bakterium mit dem Namen *Bacillus subtilis*. Dieses Bakterium entsteht bei der Zersetzung des Laubes. Durch das Aufwirbeln des Laubes mit den Füßen schwebt das Bakterium bis zu 2 m über dem Boden und gelangt über die Atmung in den menschlichen Körper.

Der *Bacillus subtilis* ist ein für den Menschen nicht nur ein harmloses, sondern auch ein sehr nützliches Bakterium. Es bildet das 1945 erstmals beschriebene Antibiotikum Bacitracin. Die antibiotische Wirkung dieses Stoffes beruht auf der Hemmung der Zellwandsynthese anderer Bakterien, so dass diese absterben. Durch diese Eigenschaft stellt der *Bacillus subtilis* auch eine gute Alternative zu synthetischen Pflanzenschutzmitteln dar.

### Wie gesundheitsförderlich ist das Fitnessstudio?

Es gibt viele Menschen, die ein Training im Fitnessstudio einer Bewegung an der frischen Luft vorziehen. Die einen fühlen sich besonders von den unterschiedlichen Geräten mit all ihren Trainingsmöglichkeiten angezogen, anderen ist es wichtig, unter Gleichgesinnten zu trainieren, den Trainingsablauf im Spiegel kontrollieren zu können und zwischendurch auch mal ein kleines Pläuschchen an der Getränkebar zu halten. Diese Möglichkeiten sind beim Waldlauf natürlich nicht gegeben.

Letztlich sollte jeder dort trainieren, wo er sich am wohlsten fühlt. Dennoch ist gerade beim Training im Fitnessstudio aufgrund der Gerätevielfalt sowie der verwendeten Gewichte einiges zu beachten:

- Es sollte stets ein erfahrener Trainer dem Benutzer der Geräte zur Seite stehen. Ohne eine fachkundige Anleitung zur optimalen Einstellung der Geräte und der Körperhaltung können Anwendungsfehler entstehen, die gravierende negative Auswirkungen auf den Gesundheitszustand des Übenden haben.
- Das Studio sollte gut belüftet sein. Durch ungenügende Frischluftzufuhr kann eine Sauerstoffunterversorgung entstehen. Dadurch kann die Verbrennung der Stoffwechselschlacken nicht optimal ablaufen oder unter Umständen sogar ganz verhindert werden. Wird die Luft im Trainingsraum sehr dünn, findet automatisch eine schnellere Atmung statt und die Herzfrequenz steigt rasant an, was im schlimmsten Fall zur Hyperventilation führen kann.
- Die Hygienevorschriften müssen überall, vor allem auch in der Sauna und dem Nassbereich, konsequent eingehalten werden, weil sich gerade dort Bakterien ungehindert verbreiten können. Deshalb nie ohne Badeschuhe unter die Dusche gehen! Auch an die Gefahr, die von einer eventuellen Verkeimung der Klimaanlage ausgeht, sollte gedacht werden.
- Es sollten keine Teppichböden vorhanden sein, denn sie sind ein optimaler Nistplatz für krankmachende Viren, Bakterien und Milben.
- Die Gruppenangebote müssen auf jeden Fall von ausgebildeten Fachkräften geleitet werden, da andernfalls gravierende Gesundheitsschäden, insbesondere bei untrainierten und/oder kranken Menschen, die Folge sein können.
- Die oftmals überlaute Beschallung mit Musik zur Leistungssteigerung kann zu Hörschäden oder Nervenüberreizung führen.

## Reinen Sauerstoff aus der Natur

Am gesündesten ist sicherlich die Bewegung in frischer, möglichst wenig belasteter Luft, wie sie im Wald, in den Bergen oder am Meer zu finden ist. Die richtige Atmung sorgt für eine optimale Versorgung mit Sauerstoff.

## Nordic Walking für jedes Alter

Walking oder Nordic Walking, bei dem durch den Stockeinsatz die Knie geschont und gleichzeitig die Arme trainiert werden, sind für Menschen jeden Alters geeignet. Auch Wandern, Radfahren oder Schwimmen sehr gute Ausdauersportarten.

# Tanzen Sie mal wieder

Tanzen ist ebenfalls eine optimale Sportart, weil dabei alle Muskeln in Bewegung kommen und das Ganze bei guter Musik und in netter Gesellschaft auch noch viel Spaß macht.

Wer es geruhsamer angehen mag, der ist mit langsamen Bewegungsabläufen wie im Yoga, Tai Chi, Chi Gong oder mit Bewegungsmeditation sehr gut beraten.

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/bewegung-fitness-ia.html>