

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt

Mensch, beweg Dich!

So stärken Sie Ihr Bindegewebe

unter Mitarbeit von

Ulrich Pramann, Dr. Siegfried Schiett
und Dr. Petra Thorbrietz

herausgegeben von
Dr. Michael Scheele





er Inhalt

Vorwort 8

Mein Anliegen 10

Mensch, beweg Dich! 13

Warum Bewegung für ein
gesundes **Leben** so wichtig ist 14

Der Mensch ist ein Bewegungstier 16

Bewegungsmangel - eine typische Zivilisationskrankheit? 19

Warum die Muskeln Bewegung brauchen 22

Ihr Fitness-Test 33

Wie gut bin ich eigentlich in Form? 34

Der 15-Minuten-Test: Wie fit bin ich? 36

Welcher Bewegungstyp bin ich? 44

Der Körper und sein Bindegewebe 47

Bindegewebe: Ein unbekanntes **Organ** 48

Zellen und Matrix - die Hauptkomponenten des Bindegewebes 48

Wie die Feinstruktur der Matrix organisiert ist 55

Ein schwaches Bindegewebe fördert Verletzungen 63

Was der Bewegungsapparat leisten muss 67

Knochen: Tragendes Körpergerüst 67

Knorpel: Stoßdämpfer, Schutzschicht, Kugellager 69

Menisken: Passgenaue Ausgleichsscheiben 71

Diskern: Federnde Druckpolster 74

Bandscheiben: Puffer für alle Fälle 74



Kapsel und Bänder: Hülle und Sicherheitsgurt	76
Gelenkflüssigkeit: Wie Bewegungen fließend werden	77
Sehnen: Wie Stahltrasse im Körper	77
Muskeln: Stützen und schützen Gelenke	79
Nerven: Signalvermittler und Impulsgeber	83
Haut: Schützender Mantel und flexible Hülle	85
Das Bindegewebe reguliert unsere Gesundheit	91
Der Körper ist ein Netzwerk und ein offenes System	94
Chronische Krankheiten durch Übersäuerung	95
Wie Stress den Organismus schädigt	96



Welche Sportart ist gut für mich? 101

Worauf es bei der Fitness ankommt	102
Was bedeutet Ausdauer?	103
Was bedeutet Beweglichkeit?	103
Was bedeutet Koordination?	104
Was bedeutet Kraft?	105
Krafttraining	107
Laufen	111
Radfahren	117
Schwimmen	123
Inline-Skaten	127
Skilanglauf	131
Badminton	134
Aerobic	136
Bergwandern	138
Fußball	140
Golf	142
Rudern	144
Snowboarden	146
Windsurfen	148
Tennis	150
Nutzen und Risiken der Disziplinen	152





Richtig trainieren 159

So stellt sich beim Sport der Erfolg ein	160
Warm-up - sanftes Aufwärmen	160
Cool-down - der perfekte Abschluss	160
Aktive Regeneration	161
Passive Regeneration	161
Warum Stretching wichtig ist!	162
Warum Kraftübungen wichtig sind!	168

Gesunde Ernährung 173

Warum Ihre Ernährung so wichtig ist!	174
Vorsicht, Verschlackungsgefahr	175
Der Säure-Base-Haushalt	176
Regeneration des Bindegewebes	177
Energiespender Kohlenhydrate	178
Baustoff Eiweiß	183
Vitamintransporteur Fett	184
Stoffwechselregulatoren Vitamine	186
Zündfunken Mineralstoffe	187
Zehn Regeln: Die optimale Ernährung für das Bindegewebe	188



Optimale Nahrungsergänzungen 193

Wann sind Nahrungsergänzungen sinnvoll?	194
Qualitätskriterien und ihre Bedeutung	199
Antioxidantien stärken die Abwehrkräfte	203
Was hilft bei Störungen im Säure-Base-Haushalt?	206
Bei welchen Erkrankungen helfen Antioxidantien und andere Nährstoffe?	206
Die Nährstoffe im Überblick	208



Verletzt - was nun?

Verletzungen richtig behandeln	221
Sprunggelenksverletzungen	222
Knochenverletzungen	222
Entzündlicher Spreizfuß	223
Achillessehnenreizung	225
Kniegelenksverletzungen	226
Muskelzerrung	228
Muskelfaserriss	229
Kreuzschmerzen	232
	234
Literatur	236
Register	238

