

Genial! Bewegung...

- ...fördert Heilung
- ...beugt Krankheiten vor
- ...stärkt den Körper
- ...verbessert die Stimmung
- ...verlängert das Leben
- ...reduziert Schmerzen



BEST

Warum ist Bewegung so gut gegen Schmerzen?

<p>Bewegung ist der Schlüssel zu deiner körpereigenen Apotheke.</p> 	<p>Neben den bekannten Effekten wie mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sorgen hemmende Hormone vom Gehirn für Schmerzlinderung.</p>
<p>Bewegung schüttet unter anderem folgende „Schmerzmittel“ aus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Serotonin• Dopamin• Noradrenalin• Endogene Opioide	<p>Freisetzung körpereigener Schmerzmittel aus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hypophyse• Hypothalamus <p>Gefahrensignale aus deinem Körper werden abgeschwächt.</p>
<p>...und bietet große Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rezeptfrei• Ohne Zuzahlung• IMMER verfügbar, auch an Sonn- und Feiertagen!	<p>Wirkung über:</p> <p>absteigende Hemmung</p>
<p>Als großes Extra: Ablenkung vom Schmerz (z.B. durch Herzschlag, Konzentration auf Übung)</p>	<p>Aufmerksamkeitslenkung durch Gefahrenmeldungen aus anderen Regionen (z.B. Laktatanhäufung)</p>

Diese Phänomene nennt man auch **übungsinduzierte Hypoalgesie.**

Der Trick dabei ist, zu Lernen, genug zu tun um deinen Körper herauszufordern, zu stärken und anzupassen, aber dich nicht auf einmal zu überfordern! Finde deinen Schlüssel!

Aus: Hodges et al(2015),„Clinical Journal of Pain“, Koltyn et al(2014),„Journal of Pain“, Daenen et al(2015),„Clinical Journal of Pain“, Koltyn(2000),„Sports medicine“