



Gesund bleiben: So günstig wie noch nie!

Herr Ramseier kommt ins Schwitzen. Sein Auto springt nicht an. Er muss den Weg ins Büro aus eigener Körperkraft zurücklegen. Wenigstens die 10 Minuten bis zur Tramhaltestelle. Dann nochmals 5 Minuten bis zur Firma gehen. Rechtzeitig angekommen fühlt er sich gut. Die erste Sitzung leitet er frisch und entscheidungsfreudig. Er spürt seinen Körper. Es tut gut zu wissen, dass sein Körper auch einen eigenen „Motor“ besitzt der ihn ins Büro gebracht hat, beim Spaziergang konnte er die Gedanken ordnen, die Sitzung vorbereiten. Seine Blutgefässe wurden gut durchgespült.

Ohne die genauen Gründe dafür zu realisieren, hat Herr Ramseier so dank dem Motorschaden seines Autos seinem eigenen Motor viel Gutes getan:

- **Jeder 2. Schweizer bewegt sich zu wenig** um gesund zu bleiben. Unser „Motor“ läuft zu selten, um über die Jahre nicht ins Stottern zu geraten, die Schläuche verschlacken, die Kabel rosten durch. Die Arterien setzen Plaques an und die Zellen entarten.
- Ein „Stand Schaden“ begünstigt: Herzinfarkt, Herzschlag, hohen Blutdruck, Zuckerkrankheit, gewisse Krebsarten etc.
- Epidemie der Immobilität: **2000 Tote pro Jahr, 1,4 Mio. Erkrankungen**
- Die Kosten der Immobilität in der Schweiz betragen jährlich **1 600'000'000.00 Franken**

**Früher glaubte man, wer nicht rauche, trinke und nicht allzu viel esse, lebe gesund.
Heute wissen wir: Nur wer sich täglich bewegt, bleibt länger gesund!!**

Gesund bleiben - So einfach und günstig wie noch nie!

- 30 Minuten täglicher Spaziergang bewahrt unseren Motor vor Standschäden.
- Tägliche Bewegung ohne Schwitzen bedeutet: fit ins Alter und bis zu 20 Jahre später ins Pflegeheim!

Diesen Frühlingstag hat Herr Ramseier am Morgen noch verwünscht. Am Feierabend auf dem Heimweg die letzten Sonnenstrahlen geniessend, beschliesst er, in Zukunft immer häufiger seine 30 Minuten Bewegung einzubauen.

**Für Ihre Gesundheit
Täglich 30 Minuten Bewegung**

© Dr. med. Walter O. Frey, move>med