

## Mit Schwung durchs Leben



**Bewegung ist Balsam für Körper, Seele und Geist. Viele positive Effekte sind mit der körperlichen Bewegung verbunden. Wichtig ist ein regelmässiges und vielseitiges Training, wie Edith Leibundgut, Autorin des Buches «Muckis fürs Leben», erklärt. Dazu gehören Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und wer mehr möchte, auch Schnelligkeit.**

«Unser Körper bleibt ein Leben lang plastisch und bildet ab, was wir tun. Wir sehen in etwa so aus wie die Bewegungsmuster, die wir tagtäglich ausführen», erklärt Edith Leibundgut, Erwachsenenbildnerin, Mitglied bei vitaswiss Bern und Buchautorin von «Muckis fürs Leben». Gemeint ist damit: Die Zelle, das Gewebe und die Organe passen sich unablässig den Anforderungen an, die an sie gestellt werden. Die Erbanlagen sowie Geschlecht und Hormone bestimmen mit, in welchem

Ausmass ein Körper anpassungsfähig und veränderbar ist. Das bedeutet konkret: Was beansprucht wird, entwickelt sich, was nicht gebraucht wird, bildet sich nach einer gewissen Zeit zurück. «Das gilt auch für seelische und geistige Fähigkeiten», gibt Edith Leibundgut zu bedenken. «Wir können uns nur harmonisch entfalten und wachsen, wenn die körperlichen, geistigen und seelischen sowie sozialen Fähigkeiten regelmässig gefördert und gefordert werden.»

### **Gut fürs Hirn**

Körperliche Bewegung wirkt sich positiv auf das Gehirn aus, erfährt man im Buch von Edith Leibundgut. Denn wer sich bewegt, steigert dadurch die Durchblutung des gesamten Körpers, bringt die Gedanken in Fluss und weckt den Geist. – Das wussten schon die alten Griechen: Viele intuitive Eingebungen sind während eines ausgedehnten Spaziergangs entstanden. Auch viele Jogger berichten über ähnliche



Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Rudern begeistern viele Menschen bis ins hohe Alter. Fotos: pixabay.com

Erfahrungen. Die körperliche Anstrengung führt zu einer gesteigerten Gehirndurchblutung und beeinflusst den Hormonhaushalt. Das für kognitive Prozesse wichtige Hormon Dopamin sowie das «Glückshormon» Endorphin wird durch körperliche Aktivität ausgeschüttet.

### Kraft als Lebensgefühl

In der Trainingslehre werden laut Edith Leibundgut fünf konditionelle Fähigkeiten unterschieden: Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. «Vielseitige Bewegung besteht aus einem Mix dieser Disziplinen», betont die Autorin. Ausdauersportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Rudern begeistern viele Menschen bis ins hohe Alter. Diese genannten Sportarten gelten als besonders gelenkschonend. Über 60 Prozent der Menschen landen laut Edith Leibundgut aus reinem Mangel an Kraft

im Altersheim. «Kraft ist ein schönes Lebensgefühl», betont Edith Leibundgut. Kraftvoll und aufrecht durch die Straßen zu schreiten, führt zu einem erhabenen Glücksgefühl. Koordinative Fähigkeiten sind bereits bei einfachen alltäglichen Bewegungsabläufen in Haus und Garten notwendig. Mit Gleichgewichtsübungen oder beim Tanzen lassen sich koordinative Fähigkeiten trainieren. «Bei älteren Menschen dient eine gute Koordination der Sturzprophylaxe und verhindert unzählige Knochenbrüche», erklärt Edith Leibundgut.

### Für einen glücklichen Tag

Dehnen wirkt befreiend auf Körper und Seele. Doch: Dehnen Sie immer nur langsam, bis ein sanftes Ziehen oder ein süsser Schmerz zu spüren ist. «Öffnen Sie Ihre Brust, atmen Sie tief ein, strecken Sie Ihre Arme und das Gesicht gegen den Himmel, empfangen Sie alles, was Sie für einen glücklichen Tag brauchen. Seien Sie

dankbar für die Dehnung und beugen Sie danach den Rumpf langsam erdwärts. Lassen Sie die Hände gegen den Boden fallen, schöpfen Sie aus dem Vollen und richten Sie sich Wirbel für Wirbel wieder auf.» Diese Übung kann, so Edith Leibundgut, jeden Tag nach dem Aufstehen in das Morgenprogramm eingebaut werden. «Das wird Ihnen guttun, Körper und Geist beweglich und die Seele glücklich erhalten».

### Mindestens 30 Minuten täglich

Mit täglich mindestens 30 Minuten Bewegung mittlerer Intensität erzielt man bereits einen hervorragenden gesundheitlichen Effekt. Zügiges Gehen oder Velofahren sowie leichtes Joggen sind Beispiele dafür. Ebenfalls positiv wirkt sich laut Edith Leibundgut Familien-, Haus- und Gartenarbeit im grösseren Umfang aus, denn sie ist körperlich vielseitig. «Der wesentliche Schritt zur Verbesserung der Gesundheit ist derjenigen von der Inaktivität zu einer halben Stunde Bewegung täglich. Wenn Sie Ihre Fitness durch gezieltes Training noch weiter verbessern möchten, sind wöchentlich drei Einheiten Ausdauertraining von 20 bis 60 Minuten und zweimal Krafttraining empfehlenswert.»

### Einladung zur Reflexion:

Wie weit sind bei mir Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit entwickelt?

Wie sieht meine Bewegungsbiografie seit meiner Kindheit aus?

Welche Bewegungsmöglichkeiten begleiten mich durch meinen Alltag?

Welche Bewegungsarten bereiten oder bereiteten mir besonders viel Freude?

Welche Fähigkeiten möchte ich weiter ausbauen?

Was ist/war meine Lieblingssportart?

Wie wirkt sich regelmässige Bewegung auf mein Befinden aus?

### Buchtipps:

Edith Leibundgut

### MUCKIS FÜRS LEBEN

Das Kraftbuch für  
Körper, Seele und Geist



### Muckis fürs Leben – von Edith Leibundgut

*Der Wegbegleiter für ein kraftvolles und erfülltes Leben*

Muckis fürs Leben ist ein Kraftbuch und Wegbegleiter. Es führt mit gesichertem Wissen und gereifter Intuition voller Mut, Kraft und Zuversicht durch die Höhen und Tiefen des Daseins. Eigene Sichtweisen und Gedanken werden in jedem Kapitel durch Reflexionsfragen vertieft – ein Buch für ein kraftvolles, glückliches und erfülltes Leben.

2023, 248 Seiten, Edition Arca, ISBN 978-3-033-09865-7, CHF 32.50

Das Buch kann zum vitaswiss-Sonderpreis  
für CHF 26.00 direkt bei Edith Leibundgut  
bestellt werden: [edith@leibundgut.com](mailto:edith@leibundgut.com)

**Kurstipp:**

Beachten Sie auch den Tageskurs  
«Muckis fürs Leben/Resilienztraining» von  
Edith Leibundgut bei vitaswiss (siehe  
separates PDF oder  
<https://www.vitaswiss.ch/verbandsangebote>!)