

# Das Tagebuch von mArtin...

07. Juni 2019 20:20 Uhr

Einige - genauer gesagt: so viele, wie noch nie - Wissenschaftler beschäftigen sich derzeit mit der Auswirkung von Bewegung auf den Gesundheitszustand.

So neu wäre das ja nicht - schon alte Sprüche und Volksweisheiten sagen es ja bereits, wie zum Beispiel: »*Sich regen bringt Segen*« oder auch »*In einem gesunden Körper wohnt...*« usw. usf.

Das Wort *Selbstheilungskräfte* war ja bis vor einigen Jahren ausschließlich aus dem Munde von Alternativ-Mediziner (welche der Schulmediziner gerne als *Quacksalber* bezeichnet) zu hören. Lernt man doch im Medizinstudium über Jahre hinweg: Lediglich Chemie kann dem aufgeklärten Menschen helfen. Inzwischen darf aber auch der Schulmediziner dieses vormals unseriöse Wort in Zusammenhang mit *Bewegung* aussprechen, ohne von seinen Kollegen geteert und gefedert zu werden.

Im Prinzip wissen wir also, dass Bewegung gut und gesund für uns ist. Während also jetzt in einigen Berichten und Dokumentationen rund um dieses Thema davon berichtet wird, wie sich Menschen erfolgreich mit Bewegung gegen einige Volkskrankheiten wehren, gibt es eine andere Gruppe von Wissenschaftlern, die bei diesem Thema noch einen ordentlichen Schritt weiter gehen.

Man forscht seit etwa zehn Jahren an einer Pille, die Bewegung ersetzen kann - bei Mäusen soll es bereits erste Erfolge geben.

Dies ist kein Scherz, es wurde in einem Beitrag völlig ernst davon berichtet. Man müsste sich dann also nicht mehr anstrengen, um körperlich fit und aktiv zu bleiben. Genial!

Es soll allerdings noch mindestens 20 Jahre dauern, bis diese Pille auf den Markt kommen kann.

Na gut.

Bis die Forschung diesbezüglich abgeschlossen ist, fahre ich halt weiterhin jeden Tag meine Runde.

(C) mArtin 2024

## Kommentare:

08. 06. 2019 - 12:16 Uhr

fxn

und ich turne jeden morgen eine Stunde.

08. 06. 2019 - 12:23 Uhr

mArtin

Sehr brav!



07.06.2019 - 14:53

Martin