

Fortschreitende Zivilisationskrankheiten: Warum zur Eindämmung körperliche Bewegung und die Kräftigung der Muskulatur entscheidend ist.

Studien zeigen das bereits heute 80% der Todesfälle aufgrund der Folgen einer oder mehrerer Zivilisationskrankheiten zurückzuführen ist.

Zivilisationskrankheiten oder auch Volkskrankheiten werden so genannt, da sie in der gesamten Bevölkerung häufig auftreten und somit auch mit hohen Kosten für das Gesundheitssystem assoziiert werden. Aufgrund der Tatsache, dass eine breite Masse davon betroffen ist, wird davon ausgegangen, dass äußerliche Einflüsse sowie der moderne Lebensstil einen sehr großen Einfluss auf das Auftreten einer oder mehrerer Zivilisationskrankheiten hat.

Die sogenannten Zivilisationskrankheiten:

- Arthrose (Verschleißkrankung des Gelenkknorpels)
- Osteoporose (krankhafter Abbau von Knochenmasse)
- Rückenschmerzen
- Stoffwechselerkrankungen
- Übergewicht & Adipositas
- Diabetes mellitus Typ 2
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen



- Migräne (anfallsartiger Kopfschmerz)
- Rheuma und Gicht (chronische Gelenkentzündungen)
- Psychische Erkrankungen

Die oben aufgezählten Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland und haben in den letzten zehn Jahren stetig zugenommen. Jeder dritte Deutsche Erwachsene klagt regelmäßig über Rückenprobleme. 35% aller Deutschen haben bereits eine Erkrankung des Rückens oder der Wirbelsäule diagnostiziert bekommen. Die Dunkelziffer wird zudem deutlich höher eingeschätzt.

Arthrose sowie Osteoporose sind fortschreitende degenerative Prozesse, die nach auftreten kaum aufgehalten werden können. Eine Linderung der auftretenden Probleme ist jedoch mit einfachen Mitteln möglich, wenn früh genug mit dem Training begonnen wird.

Stoffwechselerkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Übergewicht und Adipositas nehmen weiterhin deutlich zu und sorgen durch die negativen Folgen und Einschränkungen für ein weiteres Auftreten weiterer Erkrankungen.

Zudem ist es bestätigt, dass besonders Personen mit den zuletzt erwähnten Erkrankungen ein erhöhtes Risiko haben an Osteoporose, Arthrose, Erkrankungen des Rückens, der Wirbelsäule oder anderen orthopädischen Erkrankungen zu leiden. Außerdem steht auch die Bewegung über den Tag sowie der Beruf in Zusammenhang mit den Zivilisationserkrankungen.

Die meisten Deutschen verbringen acht Stunden pro Tag an ihrem Arbeitsplatz, besonders die Berufe, die körperlich sehr anspruchsvoll sind (Handwerker, Gastronomie etc.), und die Berufe, in welchen der größte Teil des Tages gesessen wird (Büroangestellte, Kassierer etc.), erkranken dabei häufiger an den Zivilisationserkrankungen. Ebenso betroffen sind auch Personen, die einer einseitigen Arbeit nachgehen oder häufig schwer heben.

Besonders in schwierigen oder angespannten Lebenssituationen: Unzufriedenheit, Stress/Druck auf der Arbeit oder im Privatleben sorgen zudem dafür, dass der Körper anfälliger ist für Verletzungen und Erkrankungen jeglicher Art. So zeigt sich, dass Arbeitnehmer, welche unzufrieden, mit Druck oder Stress konfrontiert sind, häufiger krankheitsbedingt fehlen.

Wichtig ist es zu erkennen, dass der Mensch nur einen Körper hat, dieser Körper ist strapazierfähig und belastbar, gibt jedoch Zeichen, wenn etwas nicht stimmt, und benötigt einen Ausgleich zur einseitigen Alltagsbelastung.

Körperliche Bewegung und besonders das häufig unterschätzte kräftigen der Muskulatur sind dafür entscheidend. Die meisten Zivilisationskrankheiten haben eines gemeinsam, die Wahrscheinlichkeit daran zu erkranken steht in Zusammenhang mit der körperlichen Bewegung (außerhalb des Arbeitsplatzes) und der vorhandenen Muskulatur. Um den Stellenwert eines gezielten Krafttrainings zu verstehen, gilt es zu beachten, dass die meisten Zivilisationskrankheiten nach dem 45. Lebensjahr auftreten. Diese Erkrankungen bahnen sich meistens jedoch bereits Jahrzehnte zuvor an und entstehen nicht von heute auf morgen. Durch den Muskelabbau,