

Schwarzwälder Bote

Calw

Nicht nur das Denken in Bewegung gebracht

Von Schwarzwälder-Bote 17.11.2016 - 17:45 Uhr



Michaela Böhme gab den Männern nicht nur theoretische Tipps. Foto: Männerforum Foto: Schwarzwälder-Bote

Wer glaubte, an diesem Abend eine ruhige Kugel beim Männerforum in Heumaden schieben zu können, der wurde eines Besseren belehrt.

Calw-Heumaden. Der Stammheimer Pfarrer Richard Autenrieth hatte mit seiner Meditation zum Wochenspruch "Siehe jetzt ist die Zeit der Gnade, jetzt ist die Zeit des Heils" das Denken in Bewegung gebracht, was Menschen gegenwärtig für Freiheit, Demokratie, Glauben und Gemeinde tun können. Es gelte auch, den Tag zu nutzen, um die eigene Gesundheit sowie das körperliche Wohlbefinden zu fördern.

Altern keine Krankheit

Die Referentin des Abends, Michaela Böhme, stieg dann in das Thema "Fit ins Alter" ein. Was sie an theoretischer Überlegung vorlegte, wurde an vielen Punkten des Abends auch mit den mehr als 50 Zuhörern praktisch erprobt. Regelmäßigkeit beim Sporttreiben und bei der Bewegung sind auch für das Alter Kernpunkte, um den Körper zu stabilisieren. Dabei machte sie klar, dass Altern keine Krankheit, sondern ein biologischer Prozess ist, den der Mensch und Mann mitgestalten kann.

Nicht den Hochleistungssport hatte Michaela Böhme, die beim Württembergischen Sportbund aktiv ist, im Blick. Vielmehr sieht sie das Ziel des körperlichen Trainings darin, dem Körper durch Kraftentwicklung und Ausdauer Chancen für Gesundheit und Fitness zu geben.

Nur rund 40 Prozent der Alterungsprozesse sind genetisch definiert, während mehr als die Hälfte durch den Menschen beeinflusst werden können. Wer Kraft- und Ausdauerübungen macht, der verlangsamt den Muskelabbau. Dazu kommt, dass Muskeln stark mit dem Gehirn zusammenspielen und durch ihre Anforderungen auch das Gehirn mittrainieren und ihm bei der Sauerstoffversorgung helfen. Bei rund 650 Kilometer Länge der Blutgefäße und Nervenzellen sei gut vorstellbar, welche Leistungsbilanz der Körper da aufbauen müsse, so Böhme

In ausgewählten Übungen konnten die Gäste sehr wirkungsvoll an sich selbst erleben, was möglich sowie machbar ist. Und manch einer staunte vielleicht auch, einmal bewusst zu entdecken, wie das Zusammenspiel von Gehirn und Muskulatur bei der Koordination, Reaktionsfähigkeit, Orientierung und Beweglichkeit in Erscheinung tritt.

Schon mit fünf Mal 30 Minuten in jeder Woche für ein Ausdauertraining und mit drei Mal 20 Minuten je Woche mit intensiver körperlicher

Tätigkeit können viele dazu beitragen, ihrem Alter entsprechend fit zu bleiben.

Gelungener Abend

Wolfgang Burckhardt bedankte sich im Namen des Männerforums und der sichtlich bewegten Teilnehmer bei Michaela Böhme für einen sehr gelungenen Abend. Sie nahm das Versprechen der Männer mit, wieder mehr für ihre Fitness und die Ausdauer zu tun. Am Ende gab Burckhardt den Anwesenden das neue Programmblatt des Männerforums 2017 mit.

[Der Countdown läuft: Lesen Sie den Schwarzwälder Boten bis Jahresende kostenlos und sichern Sie sich attraktive Prämien. Hier mehr erfahren!](#)



Anzeige

Schnupfen: Mit der Kraft der Natur wieder Durchatmen

Wenn die Nase in der kalten Jahreszeit mal wieder kribbelt und dicht macht, gibt es

sanfte Hilfe aus der Natur. Wie Sie ganz einfach Salben, Dampfbäder und Co. mit Pflanzen aus dem Garten anfertigen ... [mehr...](#)



Top 5



Meist gelesen



Meist kommentiert