

I-LAUFEN? WOZU?

ANTHROLOGIE!
GENETIK!

RUN FOR FUN?

LAUFEN?

MEDIZIN!

WOZU?

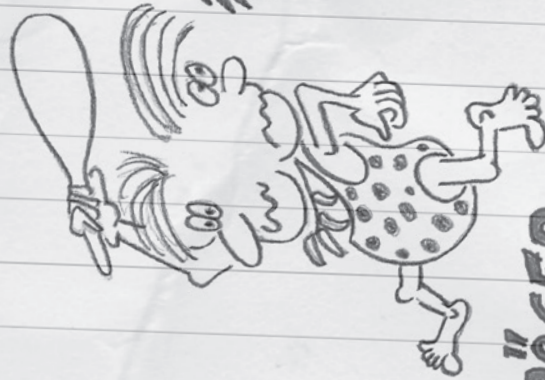
FUN!



LAUFEN? WOZU?

I. ANTHROPOLOGIE
EVOLUTION DES "HOMO SAPIENS":
LAUFEN, UM ZU ÜBERLEBEN!

FRESSEN - UND - GEFRESSEN WERDEN!



← **JÄGER**
ANGRIFF!

← **GEJAGTER**
FLUCHT!

= LAUFEN!



LAUFEN? WOZU?

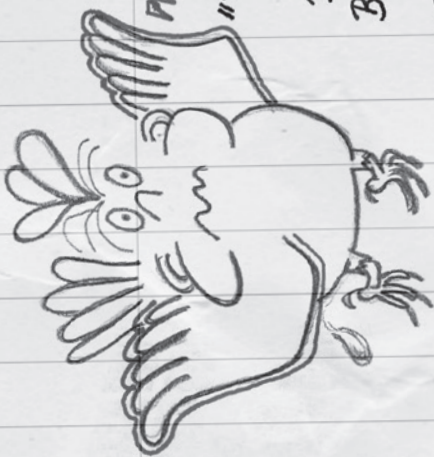
I. GENETIK

"DIE MACHT DER GENE!"

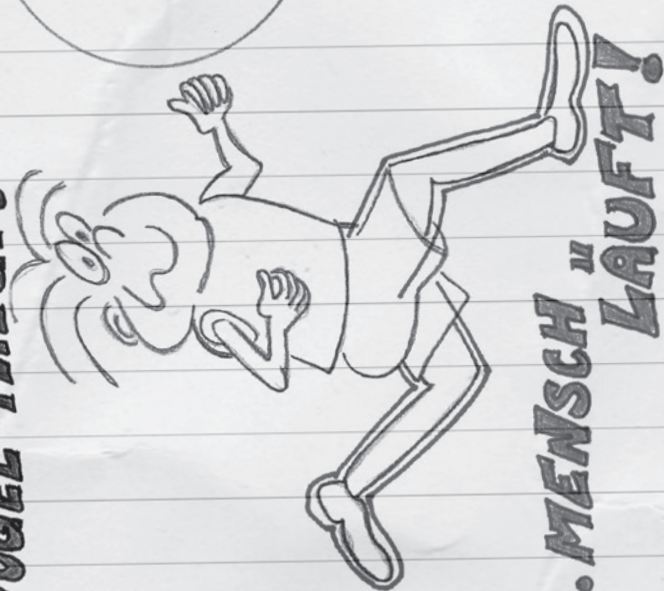
"ALLE" LEBEWESEN BESTEHEN

AUS DEN GLEICHEN "BAUSTEINEN!"

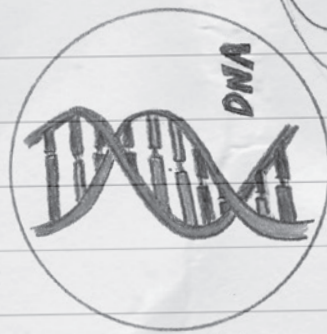
DOCH DER "BAUPLAN + FUNKTION",
BESTIMMT DURCH DIE GENE, IST "UNTERSCHIEDLICH".



... VOGEL FLIEGT!



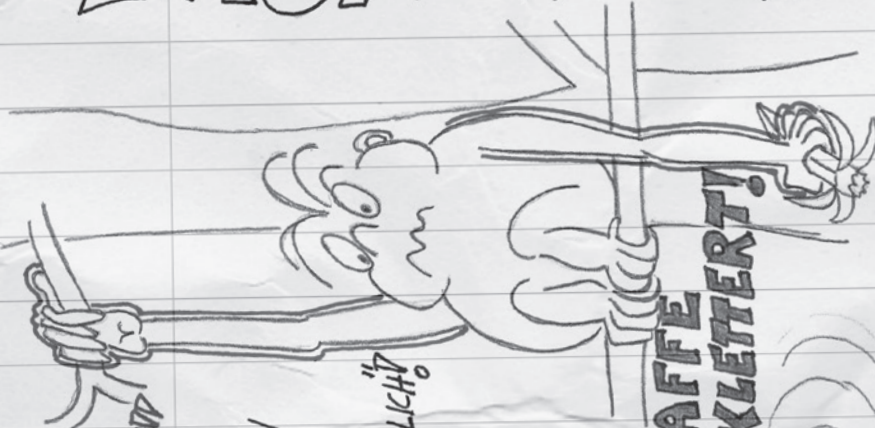
... MENSCH "LAUFT!"



...AFFE
KLEBERT!



... FISCH
SCHWIMMT



LAUFEN? WOZU?

III. MEDIZIN OPTIMIERT ORGANFUNKTION!

• GEHIRN/NERVEN

- ENTSPANNUNG ↑
- KONZENTRATION ↑
- MENTALE STÄRKE ↑
- SCHLAFTIEFE ↑
- STRESS ↓
- DEPRESSION ↓
- AGGRESSION ↓
- SUCHT ↓
- SCHMERZ ↓
- HIRNINFARKT ↓
- SCHLAGANFALL ↓

• HERZ BLUTGEFÄSSE

- BLUTHOCHDRUCK ↓
- HERZINFARKT ↓
- THROMBOSE ↓

• LUNGE

- ATMUNG ↑

• BAUCHSPEICHEL- DRÜSE

- DIABETES Typ I ↓

• KNOCHEN

- DICHE / FESTIGKEIT ↑
- OSTEOPOROSE ↓

• GELENKE

- GELENKABNÜTZUNG ↓ !

• BLUT

- O₂ TRANSPORT ↑
- IMMUNSYSTEM ↑
- KRANKHEITSERREGERABWEHR ↑
- TUMOR (KREBS) ABWEHR ↑

• FETT

- ÜBERGEWICHT ↓
- UNTERGEWICHT ↓
- MAGERSUCHT ↓

• MAGEN-/ DARM

- VERDAUUNG ↑
- AUSSCHIEDUNG ↑

• MUSKEL

- KRAFT ↑
- KOORDINATION ↑
- STOFFWECHSEL ↑

• FORTPFLANZUNG

- FRUCHTBARKEIT ↑

