



## Machen Sie weiter

# Noch mehr Gründe für regelmäßige Bewegung

„Kein Sport.“ soll Winston Churchill gesagt haben auf die Frage, wie er denn so alt geworden sei. Ein anderes Wort von ihm macht deutlich, was er tatsächlich davon hielt: „Keine Stunde, die man mit Sport verbringt ist verloren.“ Ganz im Gegenteil, Sport hält gesund.

### Spaß muss sein

Im richtigen Maße betrieben kann Bewegung die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Erkrankungen deutlich senken. Ganz wichtig ist es, dabei Spaß zu haben!

### Gewichtskontrolle

Außer dem Energieverbrauch (300 bis 400 Kcal für eine Stunde intensiver Bewegung) hat der Sport vor allem auch einen großen Einfluss auf den Grundumsatz. Regelmäßiges körperliches Bewegen hilft, die Muskelmasse stabil zu halten oder sie zu vergrößern. Und da die Muskeln für den Grundumsatz von entscheidender Bedeutung sind, gilt: Je mehr Muskeln ein Mensch hat, um so höher ist sein Grundumsatz. Dadurch kann das optimale Gewicht leichter gehalten werden.

### Herz-Kreislauf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Zivilisationskrankheit schlechthin. Dabei ließen gerade sie sich vermeiden. Ausdauersport halbiert z.B. nachweislich das Risiko von Herzinfarkten. Bewegung normalisiert den Blutdruck und senkt die Konzentration der Blutfette.

### Cholesterin

Regelmässiger Sport senkt das schlechte Cholesterin (LDL-Cholesterin) und erhöht das gute Cholesterin (HDL-Cholesterin). Und das bedeutet: Weniger Ablagerungen in den Gefäßen, weniger Schlaganfälle und weniger Herzinfarktrisiko.

### Diabetes

Muskeln verbrauchen durch ihre Tätigkeit Energie, unter anderem in Form von Zucker. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und parallel auch der Bedarf an Insulin (Hormon, das den Blutzucker senkt). Personen, die zu Diabetes neigen, sollten daher vor allem nach dem Essen (zur Anregung des Blutzuckerabbaus) re-

gelmäßig eine leichte körperliche Aktivität ausüben. Zum Beispiel: Spaziergang.

### Osteoporose

Beim Sport werden die Knochen belastet. Dies zwingt sie, härter und dicker zu werden. Nach dem Ende der Wachstumsphase nimmt die Knochenmasse ab etwa 35 Jahren stetig ab. Der Wachstumsprozess sollte durch etwas körperliche Bewegung gefördert werden, damit es in fortgeschrittenem Alter nicht zu Problemen durch Knochenschwund (Osteoporose) kommt.

### Krebsvorbeugung

Nun ist die Abwehr von Tumorzellen natürlich sehr komplex. Doch es steht sogar im europäischen Kodex zur Bekämpfung von Krebserkrankungen: „Sorgen Sie für mehr körperliche Bewegung“. Denn ein wesentlicher Faktor ist ein gut funktionierendes (und durch Sport trainiertes) Immunsystem, das auch Angriffen von Tumorzellen standhalten kann. Und durch die Regulierung des Hormonhaushalts wirkt Sport u.a. bei Gebärmutter- und Prostatakrebs vorbeugend.

### Chronische Krankheiten

Sport hilft auch vorbeugend oder als Therapie bei: Asthma, Bronchitis, Rheuma, Arthrose, Hormonschwankungen, Neurosen etc. Wer jedoch krank ist und Sport treiben möchte, sollte sich vorher mit seinem Arzt besprechen.

### Anti-Aging

Vergleicht man die verschiedenen, physiologischen Parameter (Herz-Kreislauf-Funktion, Körperzusammensetzung usw.) von 50-jährigen oder älteren Sport treibenden Menschen mit jenen Gleichaltriger ohne körperliche Bewegung, scheinen Sport treibende oftmals 10 bis sogar 20 Jahre jünger.

**Vereinbaren Sie einen Termin zum Probetraining im Rahmen Ihres Firmenfitness Programmes.**

Telefon 0234 - 950 42 50  
E-Mail info@fit-well.de