

## News Dezember

### VORTEILE von körperlicher Bewegung!



### VORTEILE von körperlicher Bewegung!

In einer von EUFIC (Europäische Informationszentrum für Lebensmittel) herausgegebenen Studie zu den Vorteilen körperlicher Aktivität weist Professor Ken Fox von der Universität Bristol (UK) darauf hin, dass Menschen, die vor allem im mittleren bis reifen Alter angemessen aktiv sind, einem nur halb so hohen Risiko eines verfrühten Todes oder schwerer Krankheit ausgesetzt sind. Der schützende Effekt körperlicher Ertüchtigung ist sogar vergleichbar mit dem des Nicht-Rauchens. Die Vorteile körperlicher Aktivität sind vielfältig und umfassen:

#### Verringertes Übergewichtsrisiko

Es gibt zunehmend Hinweise dafür, dass geringe körperliche Aktivität einer der Hauptfaktoren für ein zunehmendes Risiko für Übergewicht ist. Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass ein aktiver und sportlicher Lebenswandel dazu beiträgt, **Übergewicht zu vermeiden**. Insbesondere scheint körperliche Aktivität gegen das typischerweise in mittlerem Alter auftretende Übergewicht zu helfen.

#### Geringeres Herzkrankheitsrisiko

Das Risiko eine Herzkrankheit zu bekommen ist für Menschen mit aktivem Lebensstil und angemessener sportlicher Betätigung nur **halb so groß** wie für Stubenhocker. Auch übergewichtige Menschen, die aktiv sind, haben ein kleineres Risiko an Herzkrankheiten oder Diabetes zu erkranken, als diejenigen, die keinerlei Sport treiben.

#### Diabetes

Mangelnde Bewegung ist einer der Hauptsrisikofaktoren für Typ 2 Diabetes. Bei körperlich sehr aktiven Menschen liegt das **Risiko an Diabetes zu erkranken um 33-50 Prozent niedriger**. Bei Diabetespatienten wurde gezeigt, dass durch Sport die Blutzuckerwerte unter Kontrolle gehalten werden können.

#### Geringeres Krebsrisiko

Mäßige bis starke körperliche Aktivität **senkt das Risiko an Darm-, Lungen oder Brustkrebs zu erkranken**.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)

## News Dezember

### VORTEILE von körperlicher Bewegung!

#### Muskel- und Knochengesundheit

Regelmäßige Bewegung führt zu stärkeren Muskeln, Sehnen und Bändern und festeren Knochen. Man hat herausgefunden, dass viele Sportarten (wie Joggen, Inline Skating und Tanzen) die Knochendichte Heranwachsender verbessern, die Knochendichte Erwachsener erhalten und den **Verlust an Knochenmasse**, der üblicherweise mit dem Alter auftritt (Osteoporose), **verlangsamen** kann.

#### Geistige Gesundheit

Zahlreiche Studien belegen, dass körperliche Aktivität das **psychologische Wohlbefinden**, die Art, in der wir mit Stress umgehen, und die Arbeitsweise unseres Gehirns (wie das Treffen von Entscheidungen, Planen und Kurzzeitgedächtnis) **verbessert**, Angstgefühle verringert und gesunde Schlafmuster fördert. Klinische Studien liefern Beweise dafür, dass Sport zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden kann. Bei älteren Menschen kann körperliche Aktivität helfen, das **Risiko von Demenz und Alzheimer** zu verringern.

#### Wieviel Sport brauchen wir?

Frühere Empfehlungen schrieben für die meisten Menschen ein tägliches Minimum von 20 Minuten recht intensiver körperlicher Aktivität vor. Heute, zwanzig Jahre später, haben Wissenschaftler und Gesundheitsexperten festgestellt, dass diese Art von Sport den meisten Menschen zu viel abverlangt. Man hat außerdem herausgefunden, dass man sich gar nicht so sehr anstrengen muss, um einen gesundheitlichen Nutzen aus körperlicher Aktivität zu ziehen.

Neuen Empfehlungen aus Großbritannien und den USA zufolge, sind regelmäßige Dosen sportlicher Aktivität von eher mittlerer Intensität anzuraten. Beispielsweise fördert tägliches 30 minütiges Laufen bei flottem Tempo die physische und mentale Gesundheit. Sport in mehreren kleineren Einheiten - etwa 2 oder 3 Mal je 10 Minuten - ist fast genau so effektiv wie die gleiche Aktivität an einem Stück. Dies lässt sich beim heutigen geschäftigen Lebensstil auch leichter realisieren.

#### Ein längeres Leben und mehr Lebensqualität

Man hat herausgefunden, dass regelmäßige körperliche Aktivität **unser Leben um Jahre verlängern kann**, indem das **Krankheitsrisiko gemindert wird** und auch die **Lebensqualität (verbesserte mentale Gesundheit, Flexibilität und Ausdauer) verbessern kann**. In der laufenden Forschung wird der körperlichen Aktivität und ihrer Rolle für die Gesundheit wesentlich mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden als in den vergangenen Jahren.

....aber ist das nicht jedem bekannt!? Vielleicht hilft ein kleiner Anstoß? Ein Gesundheits-Gutschein zum Anstoß ins Neue Jahr!?

Immer in Bewegung bleiben!  
Euer Olaf

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081  
MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)