



Warum Sport und Bewegung gut tun

Zur Gesundheit gehören körperliches und seelisches Wohlbefinden. Gemeinsam mit einer ausgewogenen Ernährung ist regelmäßige Bewegung eine ideale Gesundheitsvorsorge. Nicht nur ausreichend Schlaf und Erholung wirken sich durch die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems positiv auf die Gesundheit aus. Etwas körperliche Aktivität wie ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft oder sportliche Betätigung stärken das Immunsystem und viele andere Organsysteme des Körpers.

Was bedeutet Bewegung für den Körper?

- * Bewegung ist eine unkomplizierte und kostengünstige Möglichkeit, aktive Vorsorge für die eigene Gesundheit zu betreiben.
- * Nahezu jede Form von Bewegung und Sport ist ein wirksames Vorsorgeprogramm gegen Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Blutgefäßen. Durch die Aktivität werden meist das Körpergewicht und der Zuckerstoffwechsel im optimalen Bereich gehalten.
- * Die aktive Bewegung wirkt gleichermaßen auf die Wohlstandskrankheiten wie:
 - * Fettstoffwechselstörungen
 - * Diabetes
 - * Bluthochdruck
 - * Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- * Kommt der Körper in Schwung, so führt das zu einer besseren Durchblutung und damit zu verbesserter Sauerstoffversorgung sämtlicher Organe. Außerdem wird eine Senkung erhöhter Blutdruckwerte sowie eine Normalisierung des Stoffwechsels erreicht.
- * Forschungen ergaben, dass bereits mäßige, aber dafür regelmäßige Bewegung das Herzinfarkttrisiko um bis zu 30 Prozent senken kann. Schon der tägliche zügige Spaziergang verringert die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden.
- * Bewegung regt den Stoffwechsel im Knochen an. Dadurch kommt es zu einer besseren Mineralstoffversorgung des Knochens, der belastbarer und elastischer wird. Die regelmäßigen Trainingseinheiten bauen Knochenmasse auf und wirken dem vorzeitigen Abbau entgegen. Damit wird auch einer Osteoporose vorgebeugt. Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde Training erhöht die Knochendichte.
- * Sport stimmt häufig optimistisch und gibt ein besseres Körperbewusstsein. Damit steigt meist auch das Selbstwertgefühl. Körperliche Aktivität kann deshalb bei Stimmungsschwankungen helfen.

Auf das richtige Maß kommt es an

- * Sie müssen nicht einmal unbedingt ins Fitness-Center oder auf den Hometrainer. Zügiges Gehen oder Radfahren genügen bereits. Mit mindestens dreimal wöchentlich 30 Minuten Ausdauertraining, besser noch fünfmal die Woche 45 Minuten, können Sie Ihre körperliche Verfassung deutlich verbessern.
- * Empfohlen ist täglich eine halbe Stunde körperliche Aktivität. Ideal ist eine gleichmäßige und regelmäßige Belastung des Körpers. Auch Gartenarbeit kann als regelmäßige Aktivität zählen.
- * Welche Art von Bewegung oder Sport Sie wählen, bleibt Ihrer Neigung überlassen. Laufen, Schwimmen oder Radfahren sind aus Sicht der Gesunderhaltung ideal. Extrembelastungen oder Risikosportarten sollten Sie eher vermeiden.
- * Gerade einmal 13 Prozent der Bundesbürger erreichen das empfohlene tägliche Bewegungssoll von einer halben Stunde.

Was ist bei vorliegenden Erkrankungen zu beachten?

- * Es gibt fast keine Erkrankung, die körperliche Aktivität verbietet. Auch nach einem Herzinfarkt, als Diabetiker oder bei einer Asthmaerkrankung kann man Sport treiben.
- * Wer durch eine chronische Erkrankung vorbelastet ist, sollte sich individuell beim Arzt beraten lassen. Als Diabetiker sollten Sie beispielsweise keinen Sport wählen, bei dem Sie sehr lange allein unterwegs sind. Nach einem Herzinfarkt sollte die körperliche Aktivität eingeschränkt, aber nicht eingestellt werden. Spitzenbelastungen sind schädlich.
- * Bei vorliegenden Erkrankungen sollten Sie überlegen, beim Arzt vor der Auswahl der Sportart einen Gesundheitscheck zu machen. Beim Diabetiker kann so beispielsweise beim Belastungs-EKG geklärt werden, wie die Belastungsempfehlung aussieht. Oft werden solche Untersuchungen von den Krankenkassen übernommen.

Täglich eine halbe Stunde körperliche Aktivität sollte jeder für sich einplanen. Das ist eine ideale und kostengünstige Gesundheitsvorsorge. Bei vorliegenden Erkrankungen sind möglicherweise nicht alle Sportarten geeignet, lassen Sie sich hier von Ihrem Arzt beraten.

Dokument Information



Datum validiert: **14.06.11**

Copyright © 2010 Merck Sharp & Dohme Corp., eine Tochtergesellschaft der Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, N.J., U.S.A