



Wer rastet, der rostet!

Regelmäßige, intensive körperliche Aktivität, also mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten (Ausdauer- oder Krafteraining mit Ausdauerkomponente) **oder** täglich 1 Stunde moderate körperliche Aktivität (z. B. Spazierengehen) hat vielerlei gesundheitsfördernde Aspekte:

- Gewichtsabnahme und Stabilisierung des Erreichten
- geringeres Risiko an einer Zuckerkrankheit zu erkranken
- Durchblutungsförderung
- Stressabbau
- Besserung chronischer Müdigkeit und psychischer Erkrankungen (Depressionen)
- Koordinationstraining verbessert bei Kindern die geistige Entwicklung, beim Senior wird Sturzgefahr reduziert
- Gruppensport im Verein fördert zudem das soziale Verhalten

Wenn die körperliche Aktivität dann noch gehäuft im Freien geschieht, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D gewährleistet, wichtig um einer Knochenentkalkung ("Osteoporose") vorzubeugen.

Gesundheitsberatung

Blutgruppe, Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Vitamin- und Mineralstoffstatus - immer mehr Menschen messen ihren Körperzustand, neudeutsch "*Biomonitoring*". Zunehmend kommen dabei Gesundheitsprogramme - sogenannte Apps" auf mobilen Endgeräten wie Smartphones,

Tablet-PC`s sowie sogenannte Fitnesstracker zum Einsatz.

Wir helfen Ihnen und beraten Sie, zum Beispiel beim Erstellen eines elektronischen Notfallpasses. Welche Blutwerte sind wichtig und welche eher entbehrlich? Kurz, beim Zusammenstellen Ihrer persönlichen Gesundheits- und Fitnessinformationen.

Bitte, nicht zuviel des Guten!

Übergroße Belastungen, auch und gerade sportliche, führen zur Überbeanspruchung und damit zur Beeinträchtigung der Gesundheit! Wer etwas für seine Gesundheit und Fitness tun möchte, sollte sich regelmäßig aber *moderat* bewegen.

Für Gesunde gilt: wenn Sie längere Zeit nicht körperlich aktiv waren und älter als 40 Jahre sind, sollten Sie sich vorher unbedingt durchchecken lassen, bevor Sie wieder mit dem Sport beginnen.



Dieser Artikel wurde bereits 11866 mal angesehen.