

Raus aus dem Schongang

Man liest und hört es immer wieder: **Regelmäßiges Sporttreiben** ist wichtig für die Gesundheit. Trotzdem bewegen sich viele Menschen zu wenig oder gar nicht. Dabei gibt es gute Gründe, aktiv zu sein.

Deutschland, die laut Statistik mehrmals wöchentlich Sport treiben. Doch nicht jeder ist dafür zu begeistern. Warum keine Zeit für ein regelmäßiges Bewegungsprogramm bleibt, hat viele Gründe: Hektik und Stress in Berufs- und Privatleben, keine Lust und die verbleibende Freizeit wird lieber für Familie, Freunde und Hobbies verplant. Erklären Sie Ihren Kunden, warum Sport wichtig für die Gesundheit ist und welche positiven Ergebnisse und Erlebnisse regelmäßige körperliche Aktivität mit sich bringt.

Vorbeugen und besser fühlen

Dass Sport gut für die Gesundheit ist, ist keine Neuigkeit. Regelmäßiges Training stärkt das Immunsystem, gilt als Garant für ein intaktes Herz-Kreislauf-System und sorgt für eine bessere Durchblutung der Organe – auch des Gehirns. Außerdem ist man weniger anfällig für Infektionskrankheiten wie grippale Infekte und Erkältung, der Stoffwechsel wird angekurbelt und die Gefäße trainiert. Chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Tumore, Depression und Alzheimer kann dadurch vorgebeugt werden.

Sich alleine oder in der Gruppe zu bewegen, macht Spaß – den meisten zumindest. Beim Ausüben werden vermehrt Endorphine und Enkephaline ausgeschüttet, die man als sogenannte „Glückshormone“ kennt.

Gut fürs Herz

Das Risiko, an einer Herzkrankheit zu erkranken, ist für Menschen, die sich regelmäßig bewegen, nur halb so groß wie für eine Couchpotato. Regelmäßiges Ausdauertraining kräftigt die Herzmuskulatur. Dadurch ist es in der Lage, ökonomischer



© Vaidas Bucys / fotolia.com

Marie schaut nach ihrer Joggingrunde auf die Uhr und ist glücklich: 45 Minuten. Zweimal in der Woche zieht

sich die PTA direkt nach ihrer Arbeit in der Apotheke die Laufschuhe an, läuft bei Wind und Wetter. Seit sie vor einem halben Jahr mit dem Sport angefangen hat, ist sie weniger

gestresst, seltener krank und ausgeglichener – sie weiß, dass sich der Sport positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Damit ist sie eine von rund 10,6 Millionen Menschen in

zu arbeiten. Aufgrund der gestärkten Muskulatur kann es bei jedem Schlag mehr Blut in den Körper pumpen und hat den Vorteil, seltener schlagen zu müssen.

Neben dem Herz-Kreislauf-System werden durch regelmäßige sportliche Aktivitäten die Blutgefäße elastisch gehalten. Dadurch wird der Widerstand in den Gefäßen verringert und das Risiko für Bluthochdruck gesenkt. Wer bereits mit Hypertonie zu kämpfen hat, sollte sich erst recht die Sportschuhe anziehen. Denn sportliches Training kann dazu beitragen, die erhöhten Werte wieder zu senken. Allerdings sollte hier gemeinsam mit dem behandelnden Arzt ein entsprechender Trainingsplan ausgearbeitet werden.

HDL und LDL Cholesteringelagerte Plaque kennen die Problematik: Das schlechte LDL kann sich an den Gefäßwänden ablagern, was Krankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall hervorrufen kann. Das gute Cholesterin HDL hingegen schützt die Gefäße und sorgt für den Abbau von überflüssigem Cholesterin durch die Leber. Das Motto lautet demnach: Irgendwie das HDL steigern. Regelmäßiger Ausdauersport wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, indem das LDL durch Sport gesenkt und das HDL erhöht wird.

Diabetes vorbeugen Während bei Menschen, die sich ausreichend sportlich betätigen, verstärkt Energie, unter anderem in Form von Zucker

verbraucht wird, ist daher bei denjenigen, die sich zu wenig bewegen, das Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken, erhöht. Bei Personen, die ihr Leben aktiv gestalten, wird der Blutzuckerspiegel gesenkt und das Risiko, an Diabetes zu erkranken, liegt um 33 bis 50 Prozent niedriger als bei Sportmuffeln.

Starke Knochen Joggen, Wandern, Walken, Tanzen sowie Krafttraining sind geeignete Sportarten, um Muskeln, Bänder, Sehnen zu stärken und die Knochen zu festigen. Eine nicht zu unterschätzende Angelegenheit, denn zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr nimmt die Knochendichte langsam ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Die regel-

mäßige Ausführung der genannten Sportarten führt dazu, dass man den Verlust an Knochenmasse, der üblicherweise im Alter auftritt, verlangsamen kann.

Fazit Der Einstieg ist oft die größte Hürde. Hat man diese genommen, gilt es langsam und mit einer gezielten Sportart einzusteigen. Wichtig ist, dass man Spaß am Sport hat, sich gerne die Zeit nimmt – denn nur so bleibt man langfristig beim Training dabei. ■

Nadine Scheurer, Redaktion



Lesen Sie
online weiter!
Webcode: F7093

Anzeige

Die erste medizinische Zahncreme mit natürlichem Perl-System

NEU

Mit Natur-Perl-System

- ✓ 100 % biologisch abbaubare Pflege-Perlen
- ✓ verbesserte Rezeptur mit optimiertem Doppel-Fluorid-System
- ✓ sanfte, aber effektive Reinigung
- ✓ optimaler Karies- und Zahnfleischschutz



Das Perl-System:
Kleine, weiche, zu 100 % biologisch abbaubare Perlen rollen Beläge einfach weg – effektiv aber sehr schonend (RDA 32).

Jetzt kostenlose Proben bestellen:

Bestell-Fax: 0711 75 85 779-26

Apothekenstempel, Anschrift

Datum/Unterschrift

PTA Apotheke Juli 15

PZN 10537936 (100 ml), PZN 10537959 (15 ml)



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70746 Leinfelden-Echt. · Tel. 0711 75 85 779-11
service@pearls-dents.de

www.pearls-dents.de