Bewegung

Eigentlich genügt es schon, daran zu erinnern, dass Bewegung das Gegenteil von Sitzen ist. Die Stunden, die wir im Auto, vor dem Fernseher oder am Laptop verbringen, gelten – sobald es mehr als vier Stunden täglich sind – als ernsthaftes Gesundheitsrisiko.

Die sitzende Lebensweise steht in engem Zusammenhang mit Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Leiden und Schlaganfall, mit dem Metabolischen Syndrom einschließlich Diabetes, sowie mit Rückenschmerzen und der gefährlichen Knochenerkrankung Osteoporose.

Selbst die wirksamsten Nahrungsergänzungen können die Effekte von Bewegungsmangel nicht zur Gänze ausgleichen. Es führt leider kein Weg daran vorbei an

- entweder dreimal oder öfter pro Woche 20 bis 30 Minuten gezielter sportlicher Betätigung
- oder an fünf Tagen in der Woche 30 Minuten moderatem Gehen oder einer ähnlichen Art der Bewegung.

Regelmäßige körperliche Betätigung reduziert die Risiken eines vorzeitigen Todes, schützt vor Darmkrebs, bewahrt vor Depression und Angstzuständen, verbessert die Gesundheit von Knochen, Muskeln und Sehnen und hilft Älteren das vermeiden von Stürzen.

Auch die psychologischen Effekte sind bemerkenswert. Körperliche Betätigung hebt die Selbstachtung, verbessert die Stimmungslage, hilft gegen Stress und hält Depressionen fern.

INFO Übrigens fand die britische Gesundheitsbehörde bei einer breitangelegten Studie heraus: Sex ist noch besser als Sport.

Weitere News, Tipps & Trends zu Bewegung

Artikel 1 bis 10 von 18
Erste Seite zurück 1 2 vor Letzte Seite

Tipps für gesunden Sport

Nicht jeder Organismus ist den Anforderungen beim Sport gleich gut gewachsen. Wenn Sie rauchen, unter Diabetes, erhöhtem Cholesterin, Bluthochdruck oder Übergewicht leiden, sollten Sie sich vor dem Trainingsstart ärztlich untersuchen lassen.Vor dem Sport steht ein gründliches Aufwärmprogramm für Muskeln und Sehnen. Das beugt Schmerzen und Verletzungen vor.Ernähren Sie sich kohlenhydrat- und ballaststoffreich. Bei körperlicher Aktivität brauc…

weiter »

Munter wie ein Fisch im Wasser

Im Winter fällt es besonders schwer, regelmäßig Sport zu treiben. Die früh einsetzende Dämmerung und das nass-kalte Wetter verderben den Spaß am Joggen an der frischer Luft. Auch Walking und Inline-Skating eignet sich eher für wärmeres Wetter. Doch deshalb wird nicht jeder Frischluft-Fanatiker gleich zum winterlichen Bewegungsmuffel. Sport macht im Winter genauso viel Spaß wie im Sommer, es kommt nur auf die richtige Sportart an.

weiter »

Regelmäßiges Training hält Knochen gesund

In Paris haben 7000 Männer an einer Studie teilgenommen, die den Zusammenhang zwischen Muskelmasse und Krebsrisiko untersucht hat. Bei der Auswertung zeigte sich ein erstaunliches Ergebnis: Männer mit muskulösen Armen und Beinen haben ein geringeres Krebsrisiko als Untrainierte.

weiter »

Wie funktionieren unsere Kniegelenke?

Der menschliche Körper hat insgesamt über hundert Gelenke, die nach ihrem Aufbau in verschiedene Formen unterteilt werden. Kniegelenk und Ellenbogen gehören z.B. zu den Scharniergelenken, die nur die Bewegung um eine Achse zulassen.

weiter »

Verse des Achillis

Das Körperteil, das Mediziner heute allgemein als „Achillessehne“ bezeichnen, trägt den Namen eines Helden aus der griechischen Antike. Achill soll der Sage nach als Kämpfer in der Schlacht um Troja gekämpft haben. Als Kind war er von seiner Mutter in das Wasser des Flusses der Unterwelt (Styx) getaucht worden und sollte dadurch unsterblich werden.

weiter »

Pilates: Training für Geist und Körper

Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach zwanzig sehen Sie den Unterschied und nach dreißig haben Sie einen neuen Körper. Dieser Ausspruch von Joseph Pilates beschreibt anschaulich die Effektivität des von ihm in den 20er-Jahren entwickelten Trainingsprogramms.

weiter »

Die richtige Sportart

Stress und Hektik bestimmen unseren Alltag. Wer da nicht schon von Kindesbeinen an die Begeisterung für sportliche Aktivitäten kennengelernt hat, tut sich als Erwachsener oft schwer mit dem Neueinstieg. Computerspiele, TV, Video und DVD verleiten nach einem anstrengenden Arbeitstag immer wieder zu einem Abend auf der Couch.

weiter »

Richtig und in Maßen

Wer zuviel Sport treibt, kann davon einen Muskelkater bekommen. Das ist jedenfalls die gängige Meinung. Doch die schmerzenden Muskeln am Tag danach sind nicht nur auf übermäßige Aktivität zurückzuführen. Auch eine unzureichende Versorgung mit Nährstoffen kann die schmerzhaften, winzig kleinen Risse im verhärteten Muskelgewebe verursachen.

weiter »

Das passiert beim Sport

Bewegungsmangel ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für viele Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauferkrankungen. Wenn die Muskeln nicht beansprucht werden, schwächen sie ab, das Bindegewebe erschlafft, Wirbelsäule und Gelenke werden falsch belastet, die Herzkraft lässt nach, die Durchblutung verschlechtert sich.

weiter »

Ich bin dann mal hinterm Horizont…

Urplötzlich ist Wandern kein Gähn-Wort mehr! Wer in der Freizeit noch nicht Wälder und Auen, Täler und Berge durchstreift, hat den aktuellsten Gesundheits-Trend verpasst. Begriffe wie „frische Luft“ und „Bewegung“ klingen nach wie vor antiquiert.

weiter »