



Wunderpille Bewegung

Wunderpille Bewegung

Viele Studien mit mehreren hunderttausend Teilnehmern haben in den vergangenen Jahren belegt, wie groß der Nutzen körperlicher Aktivität ist. Daher gibt es für kein Medikament so viele positive Daten wie für körperliche Bewegung. Insbesondere die Kombination von moderatem Ausdauersport mit etwas Kraft- und Beweglichkeitstraining ist positiv fürs Herz, für Gefäße, intakten Stoffwechsel, schmerzfreie Gelenke, kräftige Knochen und nicht zuletzt für eine schlanke Figur und die Lebensqualität. "Körperliche Bewegung hat aber nicht nur einen präventiven Charakter, sondern kann auch bei bestehenden Krankheiten ein effektives Therapeutikum sein", erklärt Peter Hoffmann, Sportarzt in Berlin. Sie wirkt beispielsweise gegen Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, hohen Blutdruck oder koronare Herzkrankheit. Ein regelmäßiges Gehtraining ist bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit sogar besser als jedes Medikament. Ebenso wird durch Sport das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen verringert. Und natürlich hat körperliche Aktivität auch eine psychische Komponente. Es steigert die psychische Gesundheit und vermindert etwa bei älteren Menschen Depressionen und auch die Angst vor Stürzen.

Bewegung verlängert Lebensdauer

Auch auf die Lebensdauer hat körperliche Aktivität einen Einfluss. Je mehr Zeit ein Mensch sitzend verbringt, desto höher ist sein Risiko für Diabetes oder auch einem vorzeitigen Tod. Bereits wenig körperliche Bewegung kann das Leben bereits um ein paar Jahre verlängern. Moderater Ausdauersport von 2,5 Stunden pro Woche kann für eine Erhöhung der Lebenserwartung von knapp dreieinhalb Jahren sorgen. Selbst wer pro Woche nur eine Stunde lang radelt oder joggt, kann bereits mit einer verlängerten Lebenserwartung von zwei Jahren rechnen. Die positiven Auswirkungen gelten für alle "Gewichtsklassen". Also auch normalgewichtige Menschen schaden ihrer Gesundheit bzw. fördern diese nicht, wenn keine körperlichen Aktivitäten stattfinden. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt daher mindestens 150 Minuten moderate körperliche Bewegung pro Woche. Davon sind viele Menschen hierzulande leider weit entfernt. Laut einer Umfrage der Deutschen Sporthochschule Köln im Auftrag der DKV erreichen nur 54 der Befragten diese Quote. Bei den 30- bis 45-jährigen kommen nur 50 Prozent der Menschen auf diese Mindestempfehlung. Knapp ein Drittel ist in seiner Freizeit überhaupt nicht körperlich aktiv. Die Gründe keinen Sport zu betreiben, können vielfältig sein. Unsinnig sind jedoch Gedanken, dass der Sport negative Seiten haben oder sogar dem Herz schaden könnte. Das Gegenteil ist der Fall. Selbst Leistungssport sorgt bei Herzgesunden nicht zu kardialen Schäden, sondern zu funktionellen und strukturellen Anpassungen, was wiederum einen positiven Effekt auf die Lebenserwartung impliziert. Egal ob Anfänger oder Wiedereinsteiger, für diese und insbesondere ältere Personen gilt: Für Sport ist es nie zu spät, wenngleich ein Check beim Arzt vor der ersten körperlichen Aktivität stehen sollte.

Pressekontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Firmenkontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.