

Für Sport ist es nie zu spät

Sport ist ein wahrer Jungbrunnen für unseren Körper. Wer aktiv lebt, beugt vielen Krankheiten vor und kann bis ins hohe Alter fit und gesund bleiben. Wie Sie Ihren persönlichen Einstieg finden und sportlich am Ball bleiben

Wie herrlich! Gerade der Sommer bietet so viele Möglichkeiten der Bewegung – ob die abendliche Nordic-Walking-Runde im kühlen Wald, das erfrischende Bad im See oder eine ausgiebige Radtour entlang blühender Felder und Wiesen. Nutzen Sie die warmen Tage, die frische Luft und starten Sie gleich durch in ein aktiveres und gesünderes Leben.

Der Alterungsprozess lässt sich verzögern

Wie wichtig es ist, sich körperlich fit zu halten, finden Mediziner und Wissenschaftler in jüngster Zeit in immer mehr Studien heraus. „Weil Sie mit genügend Bewegung 20 Jahre lang 40 bleiben können“, nennt etwa Professor Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln ein Argument. Sport kräftigt die Muskulatur und beugt so effektiv Rückenleiden vor. Er stimuliert das Immunsystem und sorgt für eine bessere Durchblutung, was der Haut einen frischeren Teint verleiht. Er stärkt die Lungenfunktion, lässt die Zellen weniger schnell altern und hält unsere Gelenke geschmeidig und die Gefäße elastisch. Bereits ein leichtes Bewegungsprogramm – wie eine halbe Stunde Spaziergehen am Tag – kann schon helfen, die Cholesterinwerte im Blut deutlich zu verbessern und somit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt zu senken. Und das in jedem Alter!

Selbst wenn Sie 40 Jahre lang bewegungsfaul gewesen sein sollten, lohnt sich der Einstieg in ein sportliches Leben noch. Das zeigt eine aktuelle amerikanische Langzeitstudie der Universität von North Carolina an rund 8800 Männern und Frauen im Alter zwischen 45 und 64 Jahren. Auch Krankheiten wie Osteoporose, also Knochenschwund, wirkt Sport aktiv entgegen. Dabei nimmt die Knochenmasse stetig ab, was im Alter häufig zu Brüchen und Schmerzen in Brust und Rücken führt. Rund sieben Millionen Menschen leiden allein in Deutschland daran – davon 80 Prozent Frauen. Sie sind besonders in der Zeit nach den Wechseljahren betroffen, wenn die Produktion des Hormons Östrogen zurückgeht, das für die Knochendichte mit verantwortlich ist. Körperliche Belastung beim Sport regt den Knochenaufbau an und...

... ..mehr dazu lesen Sie in der aktuellen vive – jetzt in Ihrer vivesco-Apotheke!