



Sport

Regelmäßige Bewegung spielt für die **Erhaltung der Gesundheit** eine wesentliche Rolle.

Sportliche Aktivitäten beeinflussen Körpersysteme wie Herz, Muskeln, Knochen, Verdauungssystem sowie Gehirn positiv.

Viel Bewegung fördert zudem die seelische Ausgeglichenheit, verhindert Gewichtszunahme und verringert das Risiko degenerativer Erkrankungen im Alter

Die positiven Auswirkungen von Sport betreffen alle Organsysteme:

Herz und Gefäße

- Verringerung des Risikos für Apoplex (Schlaganfall)
- Verringerung des Risikos für Demenz
- Steigerung der Durchblutung
- Bessere Versorgung der Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Vitalstoffen
- Senkung des Blutdrucks
- Reduzierung kardiovaskulärer Risiken (Anstieg HDL- und Abnahme LDL-Cholesterin)

Magen und Darm

- Verringerung des Risikos für das Kolonkarzinoms (Darmkrebs)
- Vermeidung von Verdauungsstörungen - Anregung der Verdauungstätigkeit

Lunge

- Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme
- Verbesserung der Atemeffizienz

Muskeln

- Muskelaufbau (anaboler Effekt)
- Optimierung der intramuskulären Koordination
- Erhöhung Energieumsatz im Muskel
- Vermehrung der Anzahl und Größe der Mitochondrien
- Besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln (Anstieg des Myoglobingehalts)
- Bessere Energiegewinnung (gesteigerte Oxidation von Fettsäuren und Kohlenhydrate)
- Verhinderung von Muskelabbau

Knochen und Gelenke

- Positive Wirkung auf die Knochendichte sowie -bildung - Vorbeugung von Osteoporose

Gehirn und Psyche

- Erhöhte geistige Leistungsfähigkeit - Konzentrations- und Denkvorgänge
- Verbesserung bzw. Verhinderung von depressiven Verstimmungen, Ängsten und Stress



- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Vermeidung von Schlafstörungen
- Steigerung der Endorphine (Glückshormone)
- Erhalt beziehungsweise Verbesserung der Libido und Sexualität

Brust und Prostata

- Verringerung des Risikos für Brust- und Prostatakrebs

Stoffwechsel

- Beschleunigter Stoffwechsel
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Stärkung des Immunsystems - Senkung der Anfälligkeit für Infektionen

Um diese Ziele zu erreichen ist es wichtig, die richtigen Sportdisziplinen und Übungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) auszuwählen sowie die dazu notwendige individuelle Trainingshäufigkeit und -dauer zu kennen.

Gerne erstellen wir Ihnen einen **individuellen Ernährungs- und Trainingsplan** zur **Maximierung** Ihrer **körperlichen Leistungsfähigkeit** und zur **Erhaltung** und **Steigerung** Ihrer **Gesundheit**.