

Komplementär-Medizin

# Balance



## Sport und Bewegung

Der spielerische Weg zur natürlichen Gesundheit



Holen Sie sich die gesamte 12seitige Broschüre bei uns im Geschäft. Gratis für unsere Kunden.

# GLÜCKLICHER GEIST IM VITALEN KÖRPER



Gesundheit muss immer ganzheitlich betrachtet werden: Unser Wohlbefinden setzt sich demnach aus einer körperlichen, geistigen und sozialen Komponente zusammen. Regelmässige sportliche Aktivitäten wirken sich auf alle drei positiv aus. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Sport nicht nur zu den wirksamsten Massnahmen der Gesundheitsvorsorge zählt, sondern auch therapeutische Möglichkeiten bietet. Schon wer drei- bis viermal in der Woche eine gute halbe Stunde locker trainiert, tut viel Gutes für sein umfassendes Wohlbefinden. Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen. Viel Spass!

## Für die Muskulatur

Über 650 Muskeln hat der Mensch. Sie halten unseren Körper in Bewegung und sorgen dafür, dass lebensnotwendige Vorgänge ganz unbewusst funktionieren. Auf die sogenannte Skelettmuskulatur können wir durch Bewegung und Training aktiv Einfluss nehmen. Denn gewöhnlich leistet sie genau das, was wir von ihr verlangen.

Wenn wir sie nicht ausreichend belasten, wird sie schlaff. Die Muskulatur macht ein Drittel bis zu 45% unserer Körpermasse aus. Durch körperliche Aktivität oder Krafttraining lässt sich unsere gesamte Muskelmasse steigern. Trainierte Muskeln arbeiten effizienter und verbrennen auch im Ruhezustand mehr Kalorien.

## Fürs Herz

Die Herzwand besteht vorwiegend aus Muskelgewebe und bildet einen sogenannten Hohlmuskel. Er funktioniert völlig unbewusst, rhythmisch, kontinuierlich – und hält unseren Kreislauf aufrecht. Durch stetiges Ausdauertraining erreichen wir, dass der Herzmuskel mit einem Schlag mehr Blut in den Kreislauf befördern kann. Somit sinkt die Herzfrequenz und das Herz wird geschont. Körperliche Aktivität verbessert auch die Durchblutung des Herzens, hält Blutgefässe elastisch und verringert das Risiko, an Atherosklerose zu erkranken.

## Für die Atmung

Natürlich kann auch die Atemmuskulatur mit jeder Trainingseinheit nur gewinnen, mit dem Ergebnis, dass die Lungenkapazität besser genutzt wird. Sporttreibende sind in der Lage, bei körperlicher Anstrengung viel mehr Sauerstoff aufzunehmen. Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen, die regelmässig Sport treiben, müssen seltener im Krankenhaus behandelt werden als ihre passiven Leidensgenossen.

## Für den Stoffwechsel

Wer auf der faulen Haut liegt, signalisiert seinem Stoffwechsel, dass er wenig Energie benötigt. Und so wird das Fett aus der Nahrung umgehend in die Reserverdepots geschickt, was früher oder später in Form von

Fettpolstern zu sehen ist. Mit sportlicher Betätigung regen wir den Stoffwechsel an. Dabei werden nicht nur Fettreserven während des Trainings verbrannt: Es wird generell mehr Energie umgesetzt, auch in den Ruhephasen.

### **Für die Figur**

Weg von Sofa und Fernseher, raus in die Natur. Und dazu eine ausgewogene Ernährung! Beim Aufbauen von Muskeln und Abbauen von unnötigen Fettpolstern bringen wir den Stoffwechsel in Schwung, regen den Blutkreislauf an und sagen Übergewicht, Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen, wie Diabetes Typ 2, den Kampf an. Ob Prävention oder Therapie – Sport schafft beides. Wenn Sie jedoch bereits einige überflüssige Pfunde angesetzt haben, sollten Sie das Training bedächtig angehen und sich gut vorbereiten.

### **Für den Geist**

Sich selbst überwinden, den Körper fordern sowie den Kopf «lüften»: Nach erbrachter Leistung fühlen wir uns angenehm wohl,

entspannt und auch selbstsicher. Am besten immer wieder! Besonders locker sowie massvoll betriebener Ausdauersport am frühen Morgen oder unmittelbar nach einem arbeitsreichen Tag eignet sich hervorragend dafür, schneller der Hektik zu entfliehen und wirksamer zu entspannen.

### **Stressabbau**

Beim Training wird effizient Stress abgebaut und das persönliche Stressmanagement verbessert. Eine ausgeglichene Persönlichkeit kann ein weiterer Gewinn sein. Und die Lebensqualität wächst zusammen mit der allgemeinen Fitness.

### **Für einen gesunden Schlaf**

Wer effektiver Probleme zu bewältigen vermag, schläft ruhiger. Aber auch der trainierte Herz-Kreislauf erhöht die Schlafqualität. Ausserdem erleichtert regelmässig praktizierter Sport das Einschlafen. Zu beachten gilt jedoch, dass die Schlafqualität am meisten gewinnt, wenn nach dem Training ausreichend Zeit bis zum Zubettgehen bleibt. Die braucht unser Körper, um sich von der Anstrengung richtig erholen zu können. Und danach schläft man am besten. Wenn Sie also nur nach Feierabend trainieren können, dann möglichst früh am Abend und auf keinen Fall zu intensiv. Idealer wäre es, sein Sportprogramm in den Morgenstunden oder am Vormittag durchzuführen. Frühsport weckt auf, macht munter und bringt am meisten!



### **Unbedingt regelmässig!**

Ab und zu mal etwas für die Gesundheit tun, reicht nicht. Die sichere Basis für den Erfolg liegt ganz klar in der Regelmässigkeit! Von einem einzelnen Training kriegen wir höchstens einen Muskelkater. Aber mit der Kontinuität bewirken wir lauter positive Veränderungen in unserem Körper, die uns nachhaltig mehr Leistungsfähigkeit sowie Wohlbefinden verschaffen.