

# Praktische Tipps

## Ihre körperliche Aktivität

**Ich bewege mich, um die schädlichen Auswirkungen einer sitzenden Lebensweise zu verhindern**



Die körperliche Inaktivität ist für die Gesundheit ein bedeutender Risikofaktor.

### Mein Herz-Kreislauf-System

Ihr Herz ist ein Muskel, der trainiert werden muss. Ohne Aktivität erlahmt es. Wenn dies der Fall ist, kontrahiert es weniger stark, pumpt weniger Blut durch den Körper und liefert somit weniger Sauerstoff an die Muskeln und die Organe.

Wer sich wenig bewegt, hat im Ruhezustand einen höheren Blutdruck. Bluthochdruck begünstigt jedoch Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vom Organismus gespeicherter Fettüberschuss lagert sich teilweise an den Arterienwänden ab und kann die Atherosklerose fördern.

Nach einer Anstrengung erholen Sie sich schwerer.

### Meine Lunge

Ihre Lungenkapazität ändert sich, die Sauerstoffversorgung Ihrer Organe nimmt ab.

Sie kommen schnell ausser Atem.

### Mein Bewegungsapparat

Ihre Muskeln schrumpfen allmählich und werden durch Fett ersetzt.

Sie verlieren Muskelkraft und Ihre Gelenkigkeit.

Aufgrund der geringeren Stimulation demineralisieren Ihre Knochen. Dies begünstigt die Entstehung von Osteoporose, und die Knochen werden brüchiger.

Ihre Gelenke beginnen zu schmerzen, und Ihre Gelenkknorpel verkümmern, was die Entstehung von Arthrose begünstigt.

## **Mein Verdauungsapparat**

Ihre Verdauung verlangsamt sich.

Sie leiden leichter an Verstopfungen.

Ihr Darmkrebsrisiko steigt.

## **Ich komme wieder in Form, ich bewege mich!**

Um wieder in Form zu kommen und Ihre Risikofaktoren zu vermindern, sollten Sie täglich eine halbe Stunde lang leichte körperliche Aktivitäten wie Schwimmen, Velofahren und schnelles Gehen ausüben.

Die ersten wohltuenden Wirkungen treten schnell ein.

Die Organisation Ihres Tagesablaufs ist der Schlüssel für Ihre gute körperliche Kondition. Sie dürfen nicht darauf warten, bis Sie Zeit UND Lust haben, um mit der Aktivität loszulegen. Sonst schaffen Sie es nicht, Ihre Sportschuhe abzunutzen!

Legen Sie sich bestimmte tägliche Gewohnheiten zu: Lassen Sie Ihren Wagen in der Garage, wann immer dies möglich ist, steigen Sie eine Haltestelle früher aus dem Bus, und ziehen Sie die Treppe dem Aufzug vor.

Ernähren Sie sich ausgeglichen.

Machen Sie eine wöchentliche Aufstellung Ihrer körperlichen Aktivitäten, die Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch vorzeigen können.