

# Beweglich bis ins hohe Alter



Gesundheitsamt Vogtlandkreis

## Sport: Der Körper profitiert von Kopf bis Fuß

Es gibt kaum ein Organ oder einen physiologischen Prozess, der nicht vom Sport profitiert. Vor allem auf die Lunge, den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Gehirn und die Psyche wirkt sich Bewegung positiv aus.

### **Lunge**

Durch regelmäßige Bewegung und Ausdauertraining wird die Leistungsfähigkeit der Lunge verbessert. Auch Asthma kann durch spezielle Übungen verbessert werden. Grundsätzlich steigt das Lungenvolumen und die Atmung verbessert sich.

**Empfohlene Sportart:** Ausdauersport, bei Asthma zusätzlich Atemgymnastik

**Trainingserfolg:** Die Leistungsfähigkeit der Lunge steigt.



### **Bewegungsapparat**

Durch regelmäßige Bewegung, Kraft- und Ausdauertraining nehmen die Muskelmasse und die Knochendichte zu.

**Empfohlene Sportarten:** Ausdauersport und Krafttraining, isometrische Übungen

**Trainingserfolg:** Das **Sturzrisiko** sinkt, **Osteoporose** wird gebessert, Muskelkraft und Beweglichkeit nehmen zu.



### **Herz-Kreislauf-System**

Die Herzleistung steigt, die Herzdurchblutung und der Blutdruck werden verbessert.

**Empfohlene Sportart:** Ausdauersport

**Trainingserfolg:** Die Leistungsfähigkeit steigt, das Infarktrisiko sinkt, Herzschwäche verbessert sich.



### **Stoffwechsel**

Regelmäßige Bewegung - besonders Ausdauertraining - verbessern verschiedene Stoffwechselvorgänge im Körper, z.B. den Fettstoffwechsel und den Zuckerhaushalt. Durch regelmäßige Bewegung können Frauen und Männer mit einem erhöhten Risiko für Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) das Auftreten der Krankheit hinauszögern. Aber auch bei bestehendem Diabetes bessern sich in der Regel die Blutzuckerwerte, die Medikamente lassen sich gegebenenfalls einsparen.

**Empfohlene Sportart:** Ausdauersport

**Trainingserfolg:** Der Verlauf von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus wird positiv beeinflusst.

### **Gehirn**

Durch die Konzentration und Koordination beim Sport steigen die Aufmerksamkeit und die geistige Leistung.

**Empfohlene Sportarten:** Ausdauersport, Koordinationstraining und alles, was Ihnen Spaß macht.

**Trainingserfolg:** Die Konzentration wird verbessert, das Auftreten einer **Demenz** kann verzögert werden.



### **Psyche**

Durch regelmäßige Bewegung, die damit verbundenen Erfolgserlebnisse sowie das Zusammensein mit anderen Menschen steigen Selbstbewusstsein und Wohlbefinden.

**Empfohlene Sportarten:** Alles, was gesundheitlich möglich ist und Ihnen Spaß macht.

**Trainingserfolg:** Depression und Ängstlichkeit werden vermindert.



© www.vitanet.de/ Vitanet.GmbH