



Gesundheits-Tipp

Bleiben Sie in Bewegung, bleiben Sie gesund!

Von der Schonung zur Aktivität – Bewegung und sanfter Sport erweisen sich zunehmend als wirksame Therapie, auch und gerade bei den großen Volkskrankheiten.

Aktiv gegen..

- ▶ Osteoporose, Depression, rheumatischen Gelenkverschleiß, chronische Rückenschmerzen oder Typ-2-Diabetes. Sie alle lassen sich durch regelmäßige Bewegung zurückdrängen und mitunter sogar besiegen.

Gewinn fürs Gehirn

- ▶ Wer seine Muskeln trainiert, flutet seine grauen Zellen geradezu mit frischen Nährstoffen. Dadurch entstehen neue Nervenzellen, die besonders lernfähig sind, aber auch benutzt werden müssen.

Gesund ohne Höchstleistung

- ▶ Sanfter Sport kann heilsame Prozesse im Körper anstoßen.
- ▶ Dosiertes Training ist als eigenständiges Heilmittel anzusehen.
- ▶ Moderates Tun wie z.B. Wandern, Radfahren, Treppensteigen, Gehen aber auch Unkraut jäten oder der Hausputz hält positive Effekte für den Körper bereit.
- ▶ Die tägliche Dosis an Bewegung erhöht die Lebenserwartung.

