

Bewegung hält fit

Endlich ist das Frühjahr da und steigende Temperaturen und lange Tage locken uns wieder nach draußen. Das ist gut so, denn in der kalten Jahreszeit machen wir es uns lieber auf dem Sofa gemütlich. Bewegung kommt da oft zu kurz. Zu wenig Bewegung aber gilt als Risikofaktor für viele Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhter Blutdruck, Übergewicht und Rückenprobleme.

Ganz wichtig ist körperliche Aktivität, um die Leistungsfähigkeit unseres Herz-Kreislauf-Systems günstig zu beeinflussen. Selbst durch leichte sportliche Aktivität wird mehr Energie verbraucht. Das trägt dazu bei, das Körpergewicht zu senken. Gleichzeitig ergibt sich ein günstiger Einfluss auf den Cholesterinspiegel: LDL- und Triglyceridwerte sinken, das schützende HDL erhöht sich. Auch die Insulinempfindlichkeit der Körperzellen erhöht sich, so dass man in einem gewissen Maß der Entstehung eines Typ-2 Diabetes vorbeugen kann.

Wer durch sportliche Betätigung sein Gewicht reduzieren kann, tut den Gelenken was Gutes und beugt der Entstehung von Arthrose vor.

Bewegung bedeutet eine Beanspruchung von Muskeln, Bändern und Knochen, und dies wiederum ist wichtig für einen gesunden Knochenstoffwechsel, so dass sportliche Bewegung auch der Entstehung von Osteoporose vorbeugen kann.

Viele von uns haben Büroarbeitsplätze und sitzen den ganzen Tag. Ein typisches Problem, das dadurch entstehen kann, sind Rückenschmerzen, ausgelöst durch eine zu schwache Rückenmuskulatur und Fehlhaltungen. Hier hilft oft gezielte Rück-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

kenkräftigung und Rückenschule, wie sie Vereine oder Volkshochschulen anbieten.

Generell hat Sport und Bewegung in der Natur eine positive Auswirkung auf die Stimmung. Erfolgserlebnisse fördern die Ausschüttung von Serotonin: man fühlt sich zufriedener und ist in besserer Stimmung.

Die einfachste Formel ist also: Mehr Bewegung im Alltag!

Also: Treppe statt Aufzug - kürzere Wege statt mit dem Auto zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen - einfach eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen - Spaziergang in der Mittagspause

Schon 30 Minuten Bewegung mittlerer Intensität sind ein guter Anfang. Gut geeignet sind Radfahren, flottes Spaziergehen, Walking oder Schwimmen. Sport macht in der Gruppe mehr Spaß und man bleibt dran. Wer bereits unter chronischen Erkrankungen leidet, sollte das Sportprogramm aber mit dem behandelnden Arzt absprechen. Oft gibt es auch spezielle Sportgruppen am Ort.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann