

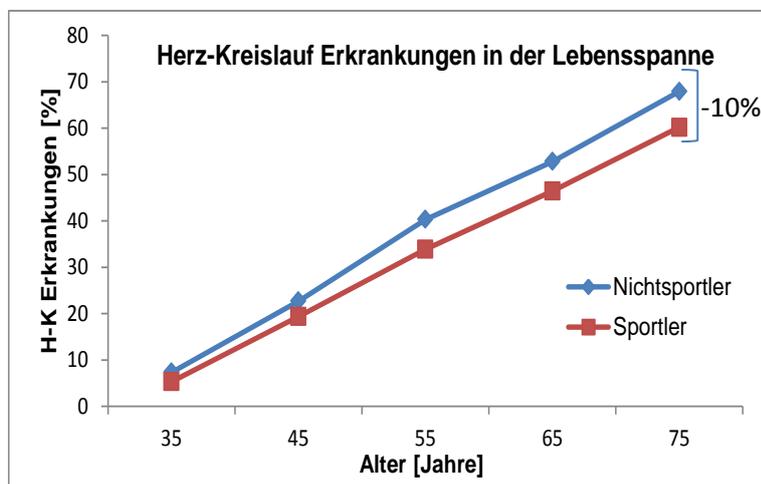
Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## Bringen Sie mehr Aktivität in Ihr Leben – Sie tun damit Gutes für Ihr Herz!

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



Insbesondere unzureichende körperliche Aktivität und eine ungesunde Ernährung gelten als Hauptursachen für chronische Beschwerden wie Bluthochdruck und Arteriosklerose (Ablagerungen in den Gefäßen). Regelmäßiges Ausdauertraining zeigt in unzähligen wissenschaftlichen Studien sehr gute Befunde – das Risiko an Herz-Kreislauf Erkrankungen zu erkranken sinkt deutlich. Dies konnten auch Daten aus der Längzeitstudie „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönborn zeigen: Während im Alter von 35 Jahren noch unter 10% der Gemeinde-Bevölkerung unter Herz-Kreislauf Erkrankungen leiden, sind es im Alter von 65 Jahren bereits fast 50% der Bürgerinnen und Bürger erkrankt. Die Grafik zeigt: Im Alter sind Sporttreibende „herzgesünder“ als nicht-Sporttreibende.



Quelle: Gesundheit zum Mitmachen – Längsschnittstudie 1992 – 2010; N=193

Häufigste diagnostizierte Krankheit stellt der Bluthochdruck dar, der als Grundlage für weitere Erkrankungen, wie der Arteriosklerose, gilt. Regelmäßige Sportler und Sportlerinnen profitieren jedoch von ihrer Aktivität. Das Risiko an Herz-Kreislauf Erkrankungen zu erkranken lässt sich in Abhängigkeit vom Alter um 5-10% senken. Dies scheint zunächst wenig zu sein, ist jedoch, im Zusammenhang mit anderen Verhaltensweisen sehr

Bedeutend. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung kann das Risiko zu erkranken zusätzlich deutlich senken.

Optimale Effekte erzielen Sie, wenn Sie Sportarten wählen, bei denen große Teile des Körpers gleichzeitig belastet werden – Joggen, Walken oder Schwimmen sind optimal. Beginnen Sie mit 3-5 mal pro Woche ca. 30-60 Minuten und steigern Sie dann nach und nach die Distanz, die Zeit oder die Intensität. Als Richtwert gilt bei der Intensitätswahl jedoch – Sie sollten ins Schwitzen geraten, jedoch nicht KO gehen und sich nebenbei locker unterhalten können.

Geselliger und meist Spaßiger ist Ausdauertraining in der Gruppe - In Bad Schönborn gibt es mehrere freiwillige Walking Gruppen, denen Sie sich gerne anschließen können – zum Beispiel geht es mit Herbert Ederle donnerstags (09:00 – 10:00 Uhr) und samstags (15:30 – 16:30 Uhr) am Schützenhaus Mingolsheim los; mit Johanna Geiselhardt und Silvia Becker immer dienstags (09:00 – 10:00 Uhr) am Ende der Badstraße in Langenbrücken

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)