

## **Auswirkungen des Sports**

Wir alle wissen, dass Sport positive Auswirkungen auf unseren Körper hat. Aber von welchen Auswirkungen ist hier die Rede?

Zum einen ist es abhängig von der Sportart, die wir betreiben. Ausdauertraining, welches wir bis ins hohe Alter trainieren können, hat positive Auswirkungen auf unser Herz-Kreislaufsystem. Durch das Training wird unser Herzmuskel größer und das Herz kann mehr Blut und somit auch Sauerstoff durch den Körper pumpen. Somit sinkt auch unser Ruhepuls, sodass unser Herz nicht mehr so oft schlagen muss, um die gleiche Menge Blut zu transportieren. Durch die bessere Durchblutung sinkt auch das Risiko auf Arteriosklerose, bei der die Blutgefäße durch Ablagerungen im Blut verkalken und weniger Blut durchfließen kann.

Die Maximalkraft ist vor allem durch die Verbesserung des Muskelquerschnitts bekannt. Wenn wir ins Fitnessstudio gehen, ist unser Ziel einen dickeren Bizeps zu bekommen. Durch Krafttraining kann dies erreicht werden. Doch auch unsere intramuskuläre Koordination verbessert sich. Durch viele Bewegungen lernen unsere Muskeln besser und energieeffizienter zu arbeiten. So können wir mit Übungen zum Beispiel immer filigranere Bewegungen machen. Die Muskeln stützen aber auch die Knochen und Bänder und es kann zu weniger Verletzungen kommen.

Durch Dehnen wird sowohl unsere Muskulatur also auch unser Bandapparat gelockert. Dies kann zu einer besseren Beweglichkeit führen und wir kommen beispielsweise in den Spagat bzw. habe eine bessere Bewegungsausführung, da wir nicht so steif in Bewegungen gehen. Doch Dehnen hilft auch sehr viel psychisch. Man bekommt ein besseres Körpergefühl und man kennt seine Grenzen besser.

Generell hilft der Sport dem Geiste sehr viel. Man lernt sich als Person anders kennen. Viele lernen ihre Grenzen anders kennen und überwinden diese im Sport viel besser als im Alltag. Wissenschaftlich bewiesen wurde auch, dass Sport bei Depressionen helfen kann. Entweder diese zu vermindern oder vorzubeugen.

Dies waren nur ein Bruchteil der positiven Auswirkungen von Sport auf den Körper. Also ziehen Sie ihre Sportklamotten an, gehe Sie raus an die frische Luft und treiben Sie Sport.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)