



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Sport kräftigt nicht nur unsere Muskeln: Er verbessert den Stoffwechsel, senkt den Blutdruck, stärkt die Lungen und macht Knochen hart.

Wie verändert Bewegung überhaupt unseren Körper?

1. **Muskelmasse:**
Die Muskelmasse bestimmt zum großen Teil unsere Kraft. Je öfter wir uns bewegen, desto effektiver und belastbarer werden unsere Muskeln. Der Grundumsatz (Energiebedarf des Körpers in Ruhe) steigt. Die Maximalkraft nimmt in den ersten zwei Trainingswochen am stärksten zu.
2. **Herzvolumen:**
Durch regelmäßige Bewegung vergrößert sich das Volumen unseres Herzens. Es kann somit mehr Blut in unsere Körperregionen befördern.
3. **Sauerstoff:**
Sportler atmen weniger häufig, aber in tieferen Zügen. Daher gelangt Sauerstoff besser in die Zellen des Körpers. Ohne Training nimmt die Sauerstoffversorgung der Zellen im Alter ab.
4. **Grundumsatz:**
Der Grundumsatz gibt an, wie viel Energie ein menschlicher Körper in vollkommener Ruhe benötigt. Wer seine Muskelmasse erhöht, steigert auch den Grundumsatz. Unser Organismus produziert somit mehr Wärme und greift schneller auf Fettreserven zurück.
5. **Knochendichte:**
Die Knochendichte nimmt bei regelmäßiger Bewegung wie Wandern und Laufen zu, da sich Zellen vermehren, die Knochensubstanz bilden. Je dichter unsere Knochen, desto geringer ist das Risiko eines Bruchs. Außerdem werden beim Sport unsere Sehnen elastischer.
6. **Zucker:**
Bei Trainierten gelangen Zuckermoleküle leichter in die Zellen des Körpers. Sie werden schneller in die Muskeln transportiert, wo sie Energie für jegliche Regung bereitstellen. Zudem ist Zucker ein wichtiger Nährstoff für unser Gehirn.
7. **Blutdruck:**
Der Blutdruck sinkt bei Trainierten, weil sich die Blutgefäße erweitern. Bereits regelmäßige, längere Märsche reichen für einen Effekt.
8. **Fett:**
Wer sich genug bewegt, erhöht seinen Energiebedarf. Der Körper greift auf freie Fettsäuren zurück; die Fettpolster verschwinden. Jedoch ist darauf zu achten, dass

wir über die Nahrung insgesamt weniger Kilokalorien zu uns nehmen, als wir benötigen.

9. Blutfett:

Training senkt den Gehalt bestimmter Fette im Blut und beugt so Arterienverkalkung vor. Zum einen werden beim Sport mehr Blutfette verbraucht, zum anderen steigt der Anteil an gesundem Cholesterin.

10. Verdauungssystem:

Während der sportlichen Belastung wird der Magen-Darm Bereich in seinen Funktionen eingeschränkt. Somit ist es wichtig, dass die körperlichen Energiespeicher vor der sportlichen Belastung bereits optimal aufgefüllt sind, da dies während der Belastung nur begrenzt möglich ist.

Ihr Gesundheitsteam

Kurz und knapp:

Regelmäßiges Sporttreiben verändert unseren Körper in vielseitiger Hinsicht positiv. Dreimal pro Woche mäßiger Sport ist eine gute Empfehlung für die Gesundheit.