

Infoblatt Sport als Heilmittel

Das wichtigste und in unserer Praxis am häufigsten verschriebene Heilmittel ist der gleichmäßige Ausdauersport. Wenn dieser regelmäßig, idealerweise ca. 5 x die Woche über eine Zeit von mindestens 30 Minuten durchgeführt wird, so haben wir messbare therapeutische Wirkungen sowie ganz entscheidende Vorteile in der vorsorge von gutartigen und bösartigen Erkrankungen. Diese Vorsorgeempfehlungen betreffen Mann und Frau in jedem Alter. Im Folgenden sind einige Effekte skizziert.

Kreuzschmerzen Einer britischen Studie zufolge ist gezieltes Rückentraining genauso wirksam, aber weniger gefährlich als eine Operation (Versteifung der Wirbel mit Schrauben und Stäben)	Depression/ Demenz Bewegung verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und kann dadurch Schwermut und Gehirnverkalkung entgegenwirken. Offenbar lässt Sie sogar neue Nervenzellen wachsen
Zuckerkrankheit Durch Trägheit und Überernährung verursachter Diabetes (Typ 2) lässt sich durch bessere Ernährung und sportliche Betätigung umkehren. Der Insulinhaushalt normalisiert sich.	Herzerkrankungen Bei arteriosklerotischen Gefäßen Infarkt und Herzmuskelschwäche kann moderates Training - unter ärztlicher Aufsicht – die Symptome zurückbilden und das Leben verlängern.
Knochendichte Bewegung und Koordinationstraining vermögen weitaus besser vor Knochenbrüchen zu schützen, als Osteoporose-Medikamente	Brustkrebs Aus noch ungeklärten Gründen leben Brustkrebskranke offenbar länger, wenn sie nach der Diagnosestellung Sport betreiben.
Sterblichkeit u. Gebrechlichkeit Körperlich fitte Menschen leben statistisch gesehen länger als träge Zeitgenossen, der biologische Alterungsprozess verzögert sich bei ihnen.	Darmkrebs Patienten, die nach der Diagnosestellung regelmäßig joggen, haben einer amerikanischen Studie zufolge weniger Rückfälle.
Sarkopenie Der durch jahrelange Untätigkeit bewirkte Muskelschwund lässt sich durch moderates Krafttraining selbst bei 90 Jahre alten Menschen noch umkehren.	Rheumatischer Verschleiß im Knie Durch gezielte Kräftigung der Muskeln können die Symptome einer Arthritis merklich gelindert werden.

Nun, sind Sie überzeugt?

Mit besten Wünschen für viel Energie und eine stabile Gesundheit
Ihr Praxisteam

