



Die aktuellen Gesundheitsnachrichten vom 11. Januar 2018

Thema heute:

Fit ins neue Jahr

„Mehr Sport treiben“ gehört zu den Klassikern unter den Neujahrsvorsätzen. Doch nicht jeder schafft es, sich zwei- bis dreimal pro Woche Zeit für ein ausgiebiges Sportprogramm freizuschaffen.

Bewegung ist gesund, sagt man bei der **DKV Deutsche Krankenversicherung**: Sie stärkt das Herz und den Kreislauf und kann Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose, Alzheimer, Depressionen oder auch Brüchen vorbeugen. Aber wie viel Bewegung pro Woche soll es denn sein? „Um seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun, reicht es aus, pro Woche etwa 150 Minuten körperlich aktiv zu sein“, heißt es. „Damit ist aber nicht gleich Leistungssport gemeint. Auch Spazierengehen oder ein kleiner Einkauf mit dem Rad statt mit dem Auto kann sich schon positiv auswirken.“ Wer ein paar Gewohnheiten ändert, bringt Schwung in seinen Alltag – ohne großen Zeitaufwand und teures Fitnessstudio.

Der Wecker klingelt und holt die meisten unsanft aus dem Land der Träume. Wer seinen Kreislauf in Schwung bringen möchte, streckt sich am besten erstmal und spannt dabei alle Muskeln an. Das fördert die Durchblutung – Lunge und Gehirn füllen sich mit Sauerstoff. Das Ergebnis: Morgenmuffel werden schneller fit. Und bevor im Bad die ersten Gedanken an einen stressigen Tag den Kopf fluten, empfiehlt sich Gymnastik. Zum Beispiel während des Zähneputzens. „Ob Kniebeugen, Ausfallschritt oder Balancieren auf einem Bein – hier bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, sagt man beim Versicherer. Auch der Weg zur Arbeit lässt sich schwungvoll gestalten. Wer etwa mit Bus oder Bahn fährt, kann eine Station früher aussteigen und die letzten Meter zu Fuß gehen. „Bewegung an der frischen Luft tut besonders gut, hellt die Stimmung auf und hilft, Stress besser zu verarbeiten“, sagen die Experten. Ist es möglich, die Strecke bis zur Arbeitsstätte mit dem

Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen, soll man möglichst oft auf Auto oder Bus zu verzichten. Und wer dann noch statt Rolltreppe oder Aufzug die Treppe nimmt, hat bereits einiges für seine Gesundheit getan. Der Job nimmt bei den meisten den größten Teil des Tages ein. 46 Prozent der Menschen arbeiten hauptsächlich im Sitzen und das im Durchschnitt elf Stunden pro Tag. Langes Sitzen kann jedoch unter anderem Herz-Kreislaufkrankungen fördern und chronische Rückenschmerzen hervorrufen. Darüber hinaus schaltet der Stoffwechsel in den Schongang, der Energieverbrauch sinkt. Deshalb ist es sinnvoll, auch in den Büroalltag Bewegung zu integrieren. Positiver Nebeneffekt: Das Gehirn ist besser durchblutet und das erhöht die Konzentration. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten: Dem Kollegen einen Besuch abstatten, statt ihm eine Mail zu schreiben.

Diesen Beitrag können Sie auch nachhören oder downloaden unter:

http://www.was-audio.de/aanews/gesundheitsnews20180111_kvp.mp3



Overbergstraße 10 56427 Siershahn
Tel: 02623-9621-0 Fax: 02623-9621-31
Mobil: 0171 - 41 49 100
Mail: info@was-audio.de