



# FIT IN DEN FRÜHLING

Der Körper des Menschen ist auf Bewegung ausgerichtet. Dennoch verbringen wir immer mehr unserer Zeit im Sitzen – sei es im Büro, im Auto, vor dem Fernseher oder am Tablet. Doch diese Körperhaltung hat bewiesenermaßen negative Folgen auf die Rückengesundheit sowie die allgemeine körperliche Fitness. Eine schwedische Studie kam zu dem Ergebnis, dass keinen Sport zu treiben, fast so ungesund ist wie Rauchen. Eine Untersuchung mit fast 131.000 Menschen aus 17 Nationen zeigt sogar, dass körperliche Aktivität, das Risiko vorzeitig zu sterben oder schwere Herzerkrankungen zu erleiden, senken kann.

Worauf also warten? Jetzt zum Frühlingsbeginn erwacht die Natur, die Temperaturen steigen und abends ist es wieder länger hell. Die Zeit, die man bisher für Diskussionen mit dem Schweinehund aufgewendet hat, lässt sich viel besser für mehr Bewegung nutzen! Dabei muss niemand gleich zum Spitzensportler werden. Laut einer aktuellen Studie aus Großbritannien kann schon täglich eine halbe Stunde zusätzliche leichte Aktivität die Lebensspanne verlängern. Doch Bewegung kann noch mehr:

**Diabetesrisiko senken:** Schon 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche senkte das Diabetesrisiko von Teilnehmern einer großen US-Studie um etwa die Hälfte.

**Krebsrisiko senken:** Das Deutsche Krebsforschungsinstitut berichtet, dass Bewegung das Risiko für Darm-, Brust- und Gebärmutterkrebs verringert. Es gibt Hinweise, dass dies auch für andere Krebsarten zutrifft.

**Geistige Leistungsfähigkeit steigern:** Mehr Bewegung kann auch der Hirnfitness auf die Sprünge helfen. Selbst bei Menschen, die bereits an Demenz leiden, zeigt körperliches Training noch positive Effekte.

**Rückengesundheit verbessern:** Während zu viel Sitzen auf den Rücken geht, kann rückenfreundliche Bewegung vor Schmerzen schützen. Selbst wenn der Schmerz schon da ist, kann Training in Absprache mit dem Arzt helfen.

**Blutdruck senken:** Ausdauersport wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren hat einen positiven Effekt auf den Blutdruck. Einer neuen Analyse zufolge helfen diese Sportarten sogar ähnlich gut wie Medikamente.

Also, runter vom Sofa und raus in die Natur oder auf den Sportplatz. Erlaubt ist, was gefällt und was den Organismus nicht überlastet. Menschen, die lange keinen Sport getrieben haben, an Herzproblemen oder an einer chronischen Erkrankung leiden, sprechen vor dem Trainingsstart allerdings besser mit dem Arzt. Dieser kann beraten, welche Sportart und Intensität sich für den Anfang eignen.

## Kilos purzeln lassen

Jetzt im Frühjahr möchten viele ein paar Kilo abnehmen. Dabei gilt es, nicht auf Crash-Diäten zu setzen: »5 Kilo in 10 Tagen« sind mit viel Verzicht verbunden und der Zeiger der Waage schnellst danach meist wieder in die Höhe. Dauerhaft nimmt ab, wer vor allem Lebensmittel mit geringer Energiedichte isst. Dazu zählen Gemüse, Salate und das ein oder andere Stück Obst. Auch Vollkorn- sowie Milchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Quark sind gesund und machen satt. Hülsenfrüchte, Fisch sowie fettarme Fleischprodukte liefern gute Nährstoffe und gehören ebenfalls regelmäßig auf den Tisch. Beim Abnehmen scheint es übrigens keine große Rolle zu spielen, ob man ein wenig am Fett oder an den Kohlenhydraten spart. Entscheidend ist, dass man weniger Energie aufnimmt, als man verbraucht. Bei Fragen können Sie auch die Ernährungsberatungsangebote vieler Apotheken nutzen!