



Bewegung: Das Anti-Aging!

4

www.secretsofwellness.org



KIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Zwischen körperlicher Aktivität, Gesundheit und Lebensqualität besteht ein enger Zusammenhang. Neben dem Atmen, Essen und Schlafen, ist Bewegung eines der wichtigsten Dinge im Leben.

Viele Menschen trainieren für starke Muskeln, ein attraktives Aussehen oder das Idealgewicht. Doch kann Bewegung noch mehr! Sie beeinflusst wichtige Körperfunktionen positiv: Sie verbessert die Verdauung, trägt zu gesunden Gelenken bei und fördert die Aufmerksamkeit. Sie steigert das Wohlbefinden, senkt den Blutdruck, reduziert Stress und beugt vielen chronischen Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depression vor. Sie bietet gute Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, und ist damit ein effektives Mittel gegen Einsamkeit.

Es gibt 4 grundlegende Arten von Training: Ausdauer (schnelles Gehen, Gartenarbeit, ...), Kraft (Gewichtheben), Gleichgewicht (auf einem Bein stehen, etc.) und Beweglichkeit (Dehnen). Während sich die meisten Menschen auf eine Art des Trainings konzentrieren, ist es besser, alle Bereiche in seinem Trainingsprogramm zu berücksichtigen. Wer längere Zeit körperlich nicht aktiv war, sollte über einen Besuch bei seinem Arzt nachdenken, bevor er ein neues Bewegungsprogramm beginnt.

Aller Anfang ist schwer. Das trifft auch auf Bewegung zu. Aber wenn du einmal damit angefangen hast, regelmäßig zu trainieren, wirst du kaum damit aufhören können. Sitzende oder bewegungsarme Menschen, die aktiv werden, berichten, dass sie sich sowohl geistig als auch körperlich besser fühlen und sich höherer Lebensqualität erfreuen. Es ist nie zu spät, um damit anzufangen.

Du kannst aktiv werden. Fang einfach an und genieße den Unterschied!

Dr. Emilian Dragomir
Arzt

