

GESUNDHEITS TIPPS



„Post alive“-App auf www.post.at/alive herunterladen, Bericht scannen und staunen!

Auf (nimmer) Wiedersehen, Schweinehund

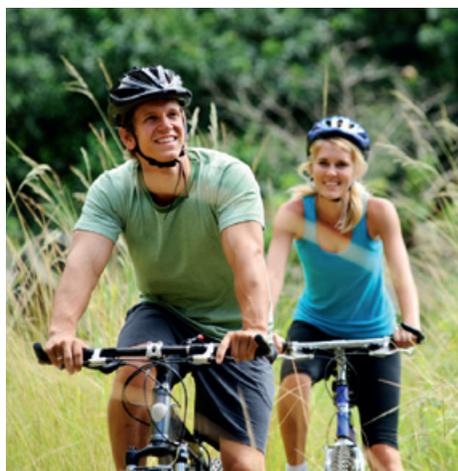
Mehr Bewegung, das hören vermutlich die meisten von uns. Und das aus vielen guten Gründen. Aber welche?

Jeder von uns weiß es: Wir müssen uns mehr bewegen. Das ist gut für Körper, Geist und Seele. Sport hält uns jung und aktiv. Doch dann folgen auch schon die Ausreden. Zu wenig Zeit, das falsche Wetter oder einfach keine Lust. Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Argumente, den inneren Schweinehund doch öfter auf seinen Platz zu verweisen.

Das offensichtlichste Argument für mehr Bewegung ist, die Figur zu halten oder einige Kilos abzunehmen. Idealerweise betreiben Sie zur Gewichtsreduktion 3 x pro Woche für mindestens 30 Minuten Ausdauersport. Doch auch zusätzliches Krafttraining kann Ihnen helfen. Denn dadurch wird mehr Muskulatur aufgebaut und mehr Muskeln verbrennen mehr Kalorien. Außerdem kann eine gezielte Stärkung der Muskulatur unter professioneller Anleitung auch Beschwerden wie Rückenschmerzen verbessern.

EIN HERZ FÜR SPORT

Auch kein Geheimnis ist, dass Sport sich positiv auf unser Herz-Kreislauf-System auswirkt. Regelmäßige und angemessene



- GESUNDHEITSFRAGEN -



Haben Sie Fragen an unsere Expertin Dr. Dagmar Prinz?

DANN E-MAIL AN:
GESUND.KUVERT@POST.AT

ÜBRIGENS:

Weitere Infos finden Sie auf www.prinz-med.at

Wahlärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf Orthomolekulare Medizin, Gewichtsreduktion und Neuraltherapie.

Belastung verbessert nicht nur unsere Kondition, sie kann auch verschiedene Erkrankungen deutlich verbessern. Dazu zählen Bluthochdruck, Diabetes mellitus und erhöhte Blutfette. Bei vielen, die unter diesen Krankheiten leiden, haben sich die Werte langfristig sogar so verbessert, dass keine Medikamente mehr nötig waren. Apropos Medikamente: Wenn Sie, wegen einer dieser Erkrankungen, welche nehmen müssen, sprechen Sie unbedingt vor Ihrem

Weniger bekannt ist, dass Sport uns jünger aussehen lässt. Denn es kommt zu einer besseren Durchblutung und die Haut wirkt praller und gesünder.

Trainings-Start mit Ihrem Arzt. Unter Umständen muss Ihre Medikation angepasst werden, damit es nicht zu Unterzuckerung oder einem Abfall des Blutdrucks kommt.

WOHLFÜHLEN IN IHRER HAUT

Weniger bekannt ist vielleicht, dass Sport uns auch tatsächlich jünger aussehen lässt. Denn es kommt zu einer besseren Durchblutung und die Haut wirkt praller und gesünder. Kleine Dellen können sogar ganz verschwinden, was besonders im Sommer ein äußerst erfreulicher Nebeneffekt ist.

ALLES AUCH KOPFSACHE

Training verbessert das Körpergefühl – und das bekommt auch unser Kopf zu spüren. Oder besser: Unsere Psyche. Denn wer sich fitter, geschickter und kräftiger fühlt, ist auch psychisch belastbarer. Zudem baut Bewegung auch Stress und angestaute Aggressionen ab. Wir werden gelassener



und können auch mit geistigen Belastungen viel besser umgehen.

DOCH WIE ANGEHEN?

Ungeübten oder älteren Menschen rate ich immer zu zwei Besuchen, bevor sie sportlich durchstarten. Einem ersten beim Hausarzt und einem zweiten bei einem persönlichen Trainer. Mit beiden können Sie Ihre Ziele besprechen und ein optimales Bewegungsprogramm erstellen. Wichtig ist aber, dass Sie sich auch wirklich klare Ziele setzen – auch wenn die am Anfang noch klein sind. Denn das Erreichen dieser Ziele motiviert ungemein. Ein weiterer Rat von mir ist das Einbauen von mehr Bewegung in den Alltag. Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto, Spaziergang statt Mittagsschlaf, ... schon ganz einfache Änderungen in Ihren Gewohnheiten können am Anfang viel bewirken. So wird Ihr Schweinehund ganz schnell zum Bewegungstiger – und Sie mit ihm.

IMPRESSUM:

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Post AG, Haidingergasse 1, 1030 Wien; office.kuvert@post.at; Verlags- und Herstellungsort: Wien; Offenlegung gem. § 25 MedienG siehe: www.post.at/impresum; Grafik: onefootvisual.com; Druck: MEILLERGHP GmbH, 92421 Schwandorf; Druck- und Satzfehler vorbehalten.

