



Ressort: Special interest

Wie Sport unsere Gesundheit verbessert

Inzell im Chiemgau, 10.09.2022 [ENA]

Der menschliche Körper ist ein wahres Wunderwerk. Tausende von komplexen Systemen sind ständig damit beschäftigt, uns am Leben zu erhalten und zu stärken. Dazu gehört auch unser Immunsystem, das uns vor Krankheiten bewahrt. Eines der wichtigsten Elemente unseres Immunsystems sind die Antikörper.

Diese sind Teil der Abwehrreaktion des Körpers gegen eindringende Erreger wie Bakterien oder Viren.

Eine aktive Lebensweise mit regelmäßigem Sport trägt maßgeblich dazu bei, dass unser Immunsystem funktioniert. Durch die Bewegung werden mehr Antikörper produziert, die den Körper vor Krankheiten schützen. Zudem wird durch Sport die Produktion von entzündungshemmenden Botenstoffen angeregt, die ebenfalls das Immunsystem stärken.

Doch nicht nur unser Immunsystem profitiert von Sport, auch unsere allgemeine Gesundheit wird dadurch verbessert. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft beispielsweise, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen.

Auch bei anderen Erkrankungen, wie etwa Arthrose, Diabetes oder Depressionen, hat Sport positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

All diese Effekte können jedoch nur erzielt werden, wenn die körperliche Aktivität regelmäßig und in ausreichender Intensität ausgeführt wird. Um gesundheitlich von Sport zu profitieren, sollten daher mindestens 30 Minuten pro Tag an mindestens fünf Tagen in der Woche aktiv sein. Die beste Wahl ist hier natürlich moderates Ausdauertraining, also zum Beispiel Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Aber auch andere sportliche Aktivitäten wie Tanzen, Walking oder Krafttraining eignen sich hervorragend, um fit und gesund zu bleiben.

Wir alle wissen, dass Sport gesund ist.

Dennoch treiben nur wenige Menschen regelmäßig Sport. Viele scheuen sich vor dem Aufwand oder glauben, sie seien nicht sportlich genug. Doch das stimmt so nicht! Jeder kann mit Sport anfangen und profitiert von den positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, hilft beim Abnehmen und verbessert die allgemeine Fitness. Außerdem fördert Sport die Konzentrationsfähigkeit und reduziert Stress. Also worauf wartest du noch? Fang heute damit an,

Redaktioneller Programmdienst: European News Agency

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.



..... International Press Service.....

für deine Gesundheit etwas zu tun!

Bericht online lesen:

https://princess.en-a.de/special_interest/wie_sport_unsere_gesundheit_verbessert-84728/

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Prinzessin Elfi Singer

**Redaktioneller Programmdienst:
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16
D-85055 Ingolstadt
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661
Email: contact@european-news-agency.com
Internet: european-news-agency.com

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.