



Ausdauersport und Glücksgefühle in winterlicher Puderzucker-Natur: Schneeschuh-Wandern am Setzberg, Tegernsee.

Meditativer Charakter



Gesundheitstraining wird im Winter zum Lifestyle-Erlebnis: GoSixt-Experte Dr. Udo Beckenbauer erklärt, warum Skilanglauf oder Schneeschuh-Wandern für perfekte Prävention sorgt – und Spaß macht!

Der Winter gibt die Möglichkeit, viele Ausdauersportarten in einer herrlichen Umgebung auszuüben. Sich zu bewegen und zugleich die wunderbare Natur wahrzunehmen, vermittelt Körper, Seele und Geist ein genussvolles Erlebnis mit meditativem Charakter. Konzentration auf das Wesentliche – der Mensch in der winterlichen Natur. Im Wintersport muss man die Kälte beachten, sie kann die Durchblutung vermindern. Der Fitnesszustand ist vorher durch ein Belastungs-EKG zu prüfen. Alpinskielauf und Skilanglauf sind keine Sportarten, die ohne gründliche Vorbereitung durchgeführt werden sollten. Die häufigsten Bergunfälle sind Herzkreislaufunfälle, das heißt, unvorbereitete Patienten gehen bei niedrigem und geringerem Sauerstoffgehalt in der Höhe größere Risiken ein. Herz und Kreislauf sollten hierfür fit sein. Für längere Aufenthalte in der Höhe, in diesem besonderen Klima, ist eine langsame Anpassung sinnvoll. Über drei Tage gewöhnt sich der Körper bei wohldosierten Trainingseinheiten an die besonderen Bedingungen. Ständig in Bewegung zu bleiben, liegt in der Natur des Menschen – in der Urzeit war es sogar überlebensnotwendig. Nur wer schnell und ausdauernd war, konnte den Gefahren des Alltages entgehen. Noch nie waren die Menschen körperlich so wenig aktiv wie heute. Sie müssen es nicht mehr. Doch die Notwendigkeit der Bewegung ist geblieben. Heute nicht, um Beute zu fangen wie in der Vorzeit, sondern um Sport als Prävention, als Lifestyle zu betreiben. Sport ist aktive Gesundheitserhaltung, beugt

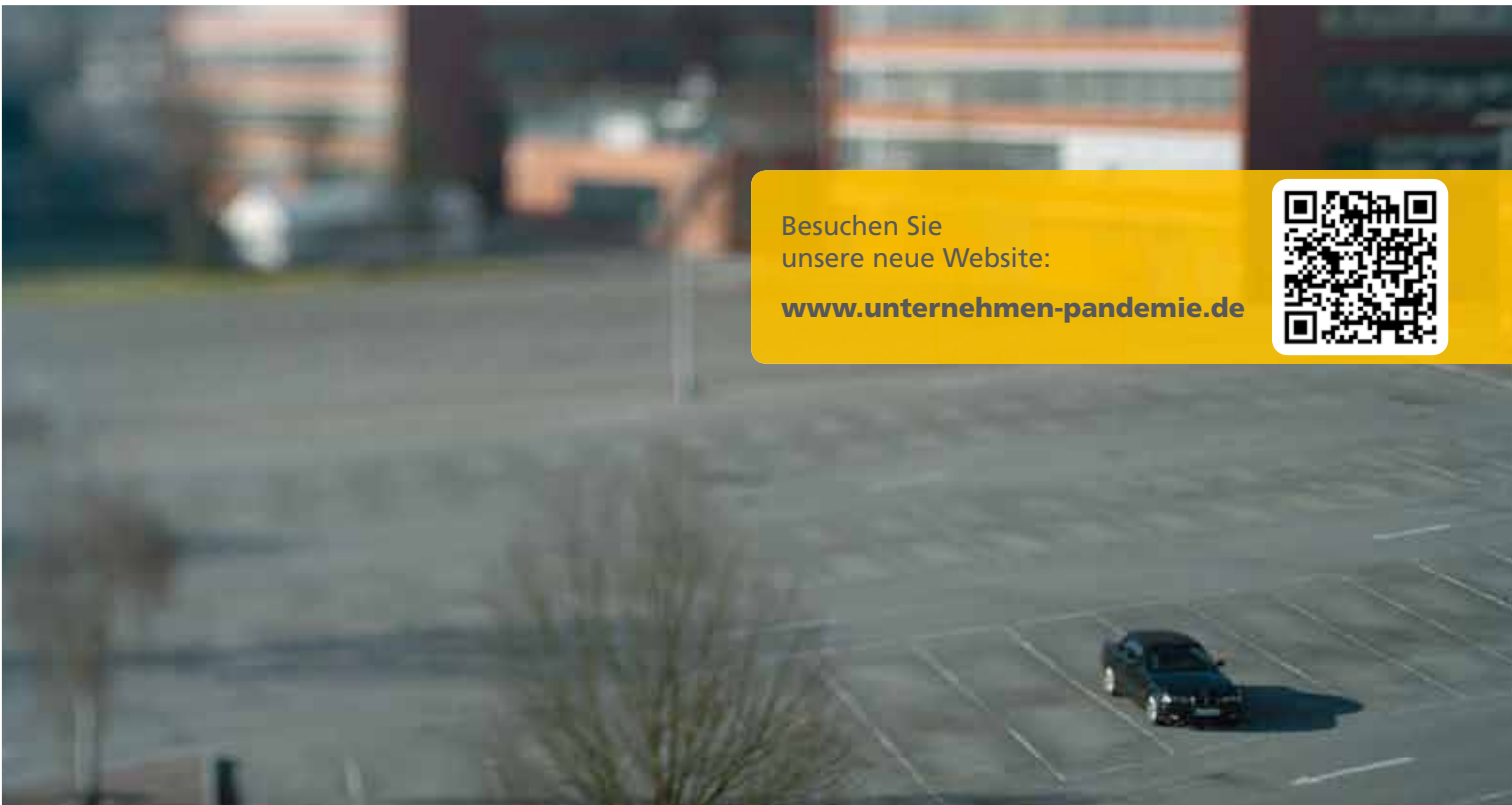
dem Burnout vor und führt als Lifestyle-Erlebnis zu Glücksgefühlen. Nie vergessen: Die Muskeln sind das größte Organ des Menschen und Muskelfasern ziehen sich nur zusammen, wenn Zucker und Fett in Energie umgewandelt werden. Als Energiereservoir dient das Fettgewebe. Muskeln und Leber kontrollieren im Wesentlichen den Stoffwechsel des Menschen. Schon drei Stunden zügiges Spazierengehen oder Langlauf pro Woche reichen, um den gesamten Stoffwechsel und die Blutregulation zu verbessern. Alle Blutgefäße sind „Muskschläuche“, die bei hinreichendem Training deutlich besser pumpen und jede Zelle besser versorgen. Die Blutgefäße leisten die Logistik der gesamten Zellkörperstruktur. Jede Zelle erfährt eine bessere Durchblutung. Bei vielen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Krebs stellt der Sport einfach eine perfekte Prävention dar und liefert darüber hinaus sogar eine Verbesserung des Krankheitsbildes. Bewegung, Sport und Ernährung wirken nicht nur

Auch dem Krebs kann man davonlaufen!

vorbeugend gegen die Erkrankung, vielmehr verbessern sie im Erkrankungsfall nachweisbar die Prognose bei vielen (Krebs-) Erkrankungen. Klare Erkenntnis: Auch dem Krebs kann man davonlaufen!

[SPEZIALINFO KREBS UND SPORT: PROF. MARTIN HALLE; HALLE@TUM.DE](#)
[WWW.SPORT.MED.TUM.DE](#) und [WWW.DR-BECKENBAUER.DE](#)

FOTO: CENTER FOR PREVENTIVE MEDICINE



Besuchen Sie unsere neue Website:
www.unternehmen-pandemie.de

BETRIEBSFERIEN ODER INFLUENZA-PANDEMIE?

Heute einer Pandemie vorsorgen, damit morgen kein Leerlauf entsteht.

Haben Sie schon einen Notfallplan? Grippepandemien treten häufiger auf als allgemein angenommen – und wenn sie auftreten, können ihre Folgen katastrophal sein. Warten Sie deshalb nicht, sondern sorgen Sie vor.

Unterstützung bei der Pandemieplanung und zur medikamentösen Vorsorge erhalten Sie unter www.unternehmen-pandemie.de oder rufen Sie uns an: **07624/14-2493**



Roche Pharma AG
 Emil-Barell-Str. 1
 79639 Grenzach-Wyhlen

www.unternehmen-pandemie.de
 aktiv gegen Influenza