

I 14 - Dreißig gute Gründe sich zu bewegen...

Was verändert sich durch Sport und Bewegung?

Psychosoziale Veränderungen

- Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Neue Bekanntschaften werden geschlossen
- Gemeinsames Erlebnis von Bewegung wird erfahren
- Bewegungsmöglichkeiten im Alltag werden entdeckt/genutzt
- Mehr Gelassenheit in Stresssituationen
- Erweiterung von Handlungskompetenzen
- Psychische Belastbarkeit nimmt zu
- Mehr Ausgeglichenheit, Abbau von Spannungen
- Erfolgs-/Zufriedenheitserlebnisse nach dem Sport nehmen zu
- Bewegung wird selbstverständlicher Teil des Lebens

Veränderungen bei der Muskulatur

- Mehr Blutgefäße im Muskelgewebe:
→ bessere Versorgung der Muskulatur
- Mehr Muskelfasern und/oder vergrößerter Querschnitt der Muskulatur
- Verbesserte Koordination im Muskel und zwischen verschiedenen Muskeln:
→ Verbesserte Leistungsfähigkeit

Veränderungen beim Herzen

- Vergrößerung des Herzvolumens (pro Herzschlag kann mehr Blut ausgepumpt werden)
- Verringerung des Herzschlages in Ruhe und bei Belastungen (weniger Arbeit für das Herz): Herzleistung steigt
- Muskulatur und Eigendurchblutung des Herzens vergrößert sich: geringere Arteriosklerosegefahr (Herzinfarkt-Risiko sinkt)

Veränderungen beim Blut

- Verbesserte Fließeigenschaften
- Vergrößerung des Blutvolumens (mehr Blut zur Verfügung)
- Mehr Sauerstoff kann transportiert werden (bessere Versorgung)
- Blutgefäße sind elastischer (Gefäße Verstopfen nicht: Herzinfarktrisiko sinkt)

Veränderungen bei der Lunge

- Vergrößerung des Atemzugvolumens (pro Atemzug wird mehr Sauerstoff aufgenommen)
- Verringerung der Atemfrequenz (Lunge muss weniger arbeiten für gleiche Menge an Sauerstoff)
- Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme (mehr Sauerstoff geht in die Lunge und steht zur Verfügung)

Veränderungen beim gesamten Körper

- Gelenke und Stützapparat werden stabiler und beweglicher
- Immunabwehr ist verbessert
- Verbesserter Stoffwechsel
- Erholungsfähigkeit ist größer und Ermüdbarkeit geringer
- Leistungsreserve vergrößert sich und Leistungsabfall im Alter ist geringer
- Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden