



RISIKOFAKTOR BEWEGUNGSMANGEL: EIN MÄNNER- PROBLEM ?

Matthias Zehnle, Leiter der Physikalischen Therapie, weiß, warum gerade Männer davon betroffen sind und was man(n) dagegen tun kann.

„Wer rastet, der rostet“, so sagt der Volksmund. Dieses deutsche Sprichwort von 1837 ist zwar schon ziemlich alt, aber aktuell präsenter denn je. Aufgrund der Corona-Pandemie wird unser Alltag u.a. durch Lockdown, Homeoffice und Kontaktbeschränkungen bestimmt. Das wirkt sich auf die Aktivität der Menschen aus. Man bewegt sich immer weniger, wird bequemer und träge.

Im Vergleich: In der Steinzeit liefen die Menschen Schätzungen zufolge ca. 15 bis 25 Kilometer am Tag. Heutzutage schaffen wir meist gerade einmal 3,5 Kilometer täglich. Bewegung verschwindet zunehmend aus unserem Alltag. Dabei weiß man eigentlich zu gut, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit

ist. Was das für unseren Körper bedeutet, ist erschreckend: Körperliche Inaktivität verursacht eine Vielzahl der heutigen Volkskrankheiten, von Bluthochdruck über Diabetes bis zu Adipositas sowie diversen orthopädischen Problemen. Vor allem sind es Krankheiten, die besonders häufig Männer betreffen.

Warum ist das so?

Insgesamt leben Männer nach wie vor ungesünder als Frauen. Sie gehen seltener zum Arzt, achten weniger auf ihre Ernährung und treiben seltener Sport. Außerdem trinken sie in der Regel mehr Alkohol und rauchen öfter. Besonders prädestiniert sind Männer für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. An

oberster Stelle stehen hierbei die Herzinsuffizienz sowie die Herzinfarkte. Um die Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems zu vermeiden und frühzeitig vorzubeugen, steht regelmäßige Bewegung an erster Stelle. In der Max Grundig Klinik kümmern sich Matthias Zehnle und sein Team darum, dass das Leben unserer Patienten in Bewegung kommt. In Absprache mit den Ärzten werden individuelle Trainingspläne erstellt. Ein Pluspunkt: die Lage. Mitten im Schwarzwald lassen sich besonders Aktivitäten in der Natur hervorragend umsetzen. Aber auch der Trainingsraum mit Rheintalblick und das Bewegungsbad bieten vielfältige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. >>



>>
Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung fördert die Durchblutung, trainiert das Herz-Kreislaufsystem, bringt den Stoffwechsel auf Trab und verbrennt somit lästige Kalorien. Geschwächte Muskeln werden wieder aktiviert und steife, schmerzhaft Gelenke mobilisiert. Somit ist Bewegung die beste Medizin gegen unsere Zivilisationskrankheiten – und das Tolle daran: Es macht gute Laune. Speziell das regelmäßige Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Hier bieten sich gerade jetzt im Frühling und Sommer Wanderungen, Nordic Walking, Radfahren oder auch Schwimmen besonders an.

<<



5 Tipps für Ihre Gesundheit:

- 1 | Machen Sie 2 – 3 Mal pro Woche Ausdauertraining bei 60 – 70 % der maximalen Belastungsgrenze.
- 2 | Benutzen Sie die Treppe und lassen Sie den Fahrstuhl stehen.
- 3 | Schonen Sie die Umwelt und gehen Sie zu Fuß oder nehmen das Rad.
- 4 | Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen Spaziergang. Sie bewegen sich und bekommen gleichzeitig einen freien Kopf.
- 5 | Definieren Sie ein Schritte-Ziel, z. B. 10.000 Schritte täglich.

Mit Passion.

Baden-Baden Einkaufsstadt

Für anspruchsvolle Menschen

www.baden-baden-innenstadt.de



ANTORA Selection, Fashion
 Axthelm Küchenstudio
 Badische Beamtenbank
 Badisches Tagblatt
 Bäder- und Kurverwaltung
 Baumgärtner & Ratti Juwelier / Goldschmiede
 Belle Epoque Hotel
 Badische Neueste Nachrichten
 Böckeler's Café
 Café König
 Casino Baden-Baden
 Capri Eiscafé
 Der Kleine Prinz, Hotel
 Gita Snyders, Fashion
 Höll Papeterie
 Inka Lederwaren, No. 8
 Juwelier Leicht
 Kreuz-Apotheke
 Kreuzpassage
 Le Jardin de France, Restaurant
 Medici Gastronomie
 MODEWAGENER
 Pädagogium
 Rizzi WineBistro & Restaurant
 Rabolt Bettenhaus
 Scheyder Herrenmode
 Schrodin & Wersich Optik
 Schürer-Fleischer Immobilien
 Schwarzwaldmädel, Geschenkartikel
 Sparkasse Baden-Baden Gaggenau Tandem
 Transit, Fashion
 Thoma Degenhardt Juweliers
 Trumm, Herrenmoden
 Vickermann & Stoya Maßschuhe
 Volksbank Baden-Baden Rastatt Wackenhut
 Mercedes
 WAGENER GALERIE, Fashion & Food
 Willy Stix Kunst & Antiquitäten
 Wohlfühladen, Geschenkartikel

