

Wohlbefinden älterer Menschen fördern

Bewegung tut gut! Das sind die Gründe:



- Knochenstruktur verdichtet sich
- Sehnen und Bänder werden gestärkt, sie schützen die Knochen



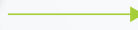
Knochen

- Herzmuskel wird gestärkt: d.h. bessere Durchblutung
- Blutdruck und Ruhepulsfrequenz sinken



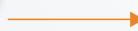
Herz-Kreislauf-System

- Ausdauertraining senkt Anfälligkeit für Infektionen



Immunsystem

- Muskulatur wird aufgebaut, Energieumsatz steigt
- Fettpolster bauen sich ab
- Cholesterinwerte und Zuckerstoffwechsel verbessern sich



Muskeln

- Durchblutung steigt, d.h. Gedächtnisleistung wird verbessert
- Koordination fordert das Gehirn



Gehirn

- Bessere Stressbewältigung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Endorphine wirken stimmungsaufhellend



Psyche

- Atemwege werden erweitert
- Erhöhte Sauerstoffaufnahme/Lungenkapazität



Lunge

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages