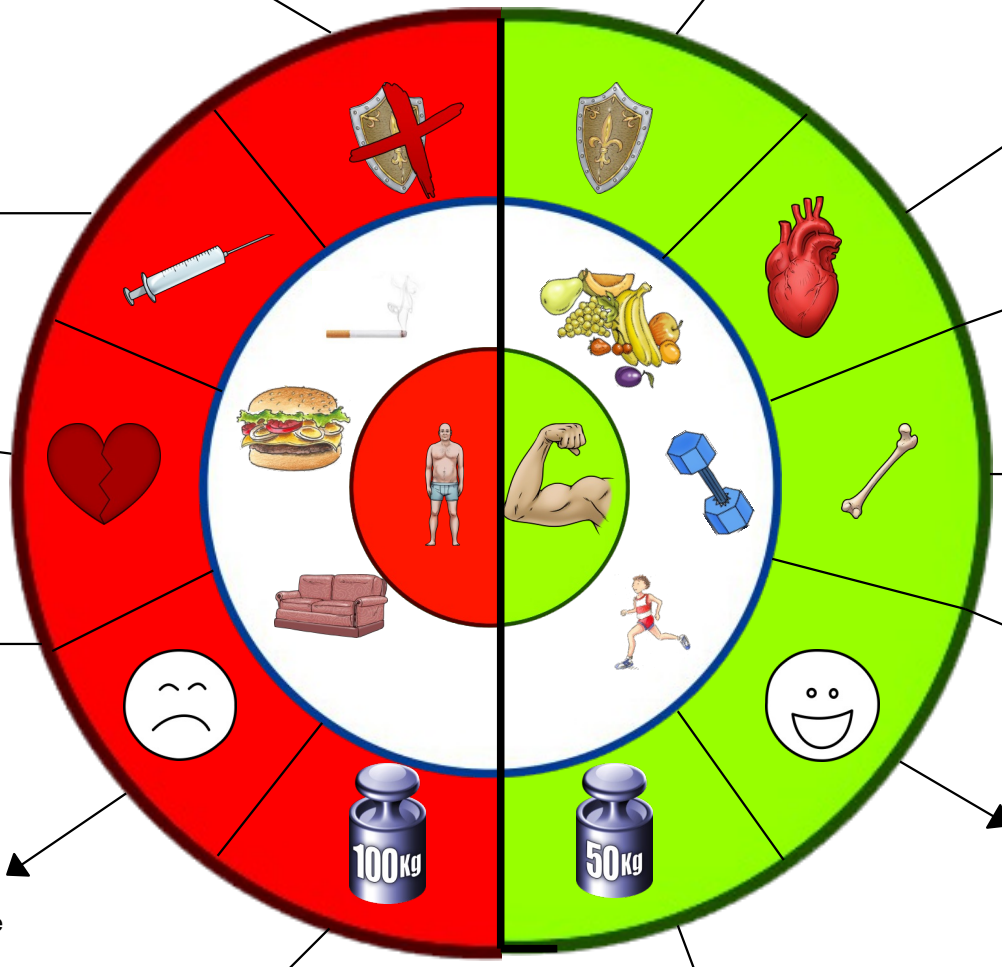
Sport und Gesundheit

Maya Kowa- 01.05.2002



erhöhtes Krankheitsrisiko

schwaches Immunsystem

erhöhtes Infektions- und Erkältungsrisiko

Herz-Kreislauf-Probleme

schlechtere Haltung -> schlechteres Selbstbewusstsein

Muskelmasse nimmt ab

Gelenkverschleiß ->Arthrose, Bandscheibenvorfall,...

unausgeglichen + schlechtere Laune + unkonzentrierter

Übergewicht (Adipositas)

stärkeres Immunsyste

leistungsfähigeres Herz → geringeres Herzendaktenrisiko +geringeres Schlaganfallrisiko

Stoffwechsel wird beeinflusst → Muskeln kräftiger und aktiver -> beugt Stoffwechsel-erkrankungen vor (z.B Diabetes)

höhere Knochendichte → beugt Osteoporose vor

Beweglichkeit → Gelenke werden geschont + man ist Flexibler

gutes psychisches Wohlbefinden
+ ausgeglichener
+ verbesserte kognitive Leistungsfähigkeit

->Hormone werden ausgeschüttet
->Volumenzuwachs im Gehirn

gesünderes Körpergewicht (Stoffwechsel wird angetrieben)