

„Welchen Einfluss hat körperliche Aktivität auf unsere Durchblutung?“

Wer sich regelmäßig bewegt profitiert von vielen positiven Effekten, u.a. auf das Herz-Kreislauf-System. Dies soll im Folgenden am Beispiel der Arterien (Blutgefäße, die vom Herzen weg führen und unsere Muskeln sowie Organe mit Sauerstoff versorgen) erläutert werden.

Studien belegen, dass durch regelmäßiges moderates Ausdauertraining...

... die Elastizität der Arterien signifikant verbessert wird – unabhängig vom Alter

...Arteriosklerose (Verengung der Arterien durch Ablagerungen) gebremst oder sogar gestoppt werden kann

Durch die verbesserte Durchblutung werden unsere Muskeln, Organe, aber auch unser Gehirn mit ausreichend Sauerstoff versorgt, was sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit spürbar erhöht.

Also, raus vor die Tür!

Quelle der Studie: Schmidt-Trucksäss, A. et al. (2008). Einfluss der körperlichen Aktivität auf die Arterienwand. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 59 (9).