

Sport stärkt das Immunsystem

16.12.2020, 16:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *E.M. EXTREME MARKETSHIP LIMITED*

Presseagentur: *E.M. EXTREME MARKETSHIP LIMITED*

Sport ist angesagt. Dank der zahlreichen Möglichkeiten, seinen Körper täglich zu bewegen, finden immer mehr Menschen die richtige Sportart für sich. Das ist in der heutigen Zeit sehr empfehlenswert, spielt sich doch der größte Teil des Lebens meist im Sitzen ab. Sportmuffel aufgepasst: Diese Informationen werden jeden dazu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag einfließen zu lassen. Wer lange gesund leben möchte, ist dazu aufgerufen, sein Herzkreislaufsystem durch Ausdauersport in Schwung zu halten.

Warum ist Bewegung ein Muss für einen schönen und fitten Körper?

In erster Linie sorgt Sport dafür, dass das Immunsystem gestärkt wird. Beim Joggen Radfahren oder Inline Skaten sind Menschen an der frischen Luft, was sich wiederum positiv auf die Stärkung der Abwehrkräfte auswirkt. Doch nicht nur das: Krankheiten können vorgebeugt werden. Menschen, die tendenziell zu Diabetes, Herzkreislauferkrankungen oder Bluthochdruck neigen, dürfen Sport in die tägliche Routine einfließen lassen.

Das Herz wird durch die regelmäßige Bewegung gestärkt, damit ist es für das lebensnotwendige Organ möglich, die Muskulatur zu stärken und die Blutgefäße zu weiten. Wenn der Körper mit einem Schlag mehr Blut in die Bahnen pumpen kann, ist die Anstrengung deutlich geringer. Das wirkt sich auf die Gesundheit des gesamten Organismus aus. Durch die Elastizität der Blutgefäße ist es für den Körper leichter, Bluthochdruck auszugleichen bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen.

Viele Personen, die sich nach der gut bürgerlichen deutschen Küche ernähren, sind häufig von zu hohen Cholesterinwerten betroffen. Allgemein kann gesagt werden, dass die Kost, die in Industrienationen gegessen wird, viele Zivilkrankheiten fördert. Sport kann hier positive Auswirkungen haben. Das schlechte LDL-Cholesterin kann durch regelmäßige Bewegung in einen niedrigeren Bereich rutschen, während das gute HDL-Cholesterin erhöht wird.

Daneben sind das Abnehmen sowie die Straffung des Körpers mit täglicher Bewegung deutlich leichter.

Wie viel Bewegung muss sein?

Es gibt keine pauschale Antwort, wie viel Sport guttut. Das muss jeder Mensch für sich selbst entscheiden bzw. mit dem Arzt absprechen. Grundsätzlich gehen Experten davon aus, dass mindestens drei- bis viermal in der Woche eine halbstündige Trainingseinheit absolviert werden soll.

Veröffentlicht auf : https://www.nnz-online.de/news/news_lang.php?ArtNr=284663

Portrait

Immer auf den neusten Stand

News-ID: 1201698 • Views: 485 (Stand: 12.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1201698/Sport-staerkt-das-Immunsystem.html>