

## 30 gute Gründe sich zu bewegen ...

### Was verändert sich durch Sport und Bewegung?

#### Psychosoziale Veränderungen

1. Verbesserung der Lebensqualität und des Lebensgefühls
2. Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
3. Neue Bekanntschaften werden geschlossen
4. Gemeinsames Erlebnis von Bewegung wird erfahren
5. Bewegungsmöglichkeiten im Alltag werden entdeckt / genutzt
6. Mehr Gelassenheit in Stresssituationen
7. Erweiterung von Handlungskompetenzen
8. Psychische Belastbarkeit nimmt zu
9. Mehr Ausgeglichenheit, Abbau von Spannungen
10. Erfolgs-/Zufriedenheitserlebnisse nach dem Sport nehmen zu
11. Bewegung wird selbstverständlicher Teil des Lebens

#### Veränderungen bei der Muskulatur

12. Mehr Blutgefäße im Muskelgewebe  
 ➔ bessere Versorgung der Muskulatur
13. Mehr Muskelfasern und / oder vergrößerter Querschnitt der Muskulatur
14. Verbesserte Koordination im Muskel und zwischen verschiedenen Muskeln  
 ➔ Verbesserte Leistungsfähigkeit

#### Veränderungen beim Herzen

15. Vergrößerung des Herzvolumens (pro Herzschlag kann mehr Blut ausgepumpt werden)
16. Verringerung des Herzschlages in Ruhe und bei Belastungen (weniger Arbeit für's Herz) ➔ Herzleistung steigt
17. Muskulatur und Eigendurchblutung des Herzens vergrößert sich ➔ geringere Arteriosklerosegefahr (Herzinfarkt-Risiko sinkt)

#### Veränderungen beim Blut

18. Verbesserte Fließeigenschaften
19. Vergrößerung des Blutvolumens (mehr Blut zur Verfügung)
20. Mehr Sauerstoff kann transportiert werden (bessere Versorgung)
21. Blutgefäße sind elastischer (Gefäße verstopfen nicht)  
 ➔ Herzinfarkttrisiko sinkt)

#### Veränderungen bei der Lunge

22. Vergrößerung des Atemzugvolumens (pro Atemzug wird mehr Sauerstoff aufgenommen)
23. Verringerung der Atemfrequenz (Lunge muss weniger arbeiten für gleiche Menge an Sauerstoff)
24. Vergrößerung der maximalen Sauerstoffaufnahme (mehr Sauerstoff geht in die Lunge und steht zur Verfügung)

#### Veränderungen beim gesamten Körper

25. Gelenke und Stützapparat werden stabiler und beweglicher
26. Immunabwehr ist verbessert
27. Verbesserter Stoffwechsel
28. Erholungsfähigkeit ist größer und Ermüdbarkeit geringer
29. Leistungsreserve vergrößert sich und Leistungsabfall im Alter ist geringer
30. Körpergewicht kann reduziert bzw. leichter stabil gehalten werden