

Um das **Herz-Kreislaufsystem** zu **stärken** und der Entstehung von Erkrankungen wie dem **Schlaganfall vorzubeugen**, sollten Erwachsene bereits im jungen Lebensalter **mindestens 30 Minuten körperlicher Bewegung am Tag** nachgehen. Auch im Alter gelten 30 Minuten moderate Bewegung am Tag als ideal. Man kann und sollte dabei auch ruhig ins Schwitzen kommen. Wichtig für Menschen, die zuvor keinen oder nur wenig Sport gemacht haben sind ein Gesundheits-Check und die Rücksprache mit dem Hausarzt. Er kann individuell geeignete Sportarten benennen.



Körperliche Bewegung hat **viele Vorteile**, sie beeinflusst das Gewicht, das Wohlbefinden und den Stressabbau positiv. Denn nicht nur der Stoffwechsel und der Kalorienverbrauch werden angekurbelt, Sport sorgt auch dafür, dass sogenannte „Glückshormone“ wie zum Beispiel Serotonin ausgeschüttet werden.

Wer nicht jeden Tag Zeit hat, sich 30 Minuten am Stück zu bewegen, der sollte versuchen, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Das ist leicht umzusetzen indem man zum Beispiel statt des Aufzugs die Treppe nimmt oder mal mit dem Rad zur Arbeit oder zu Freunden fährt.

Entspannung

Neben Sport, der zur Entspannung beiträgt, gibt es weitere **anerkannte Entspannungsmethoden** die **helfen können, körperlichen und geistigen Stress zu reduzieren**.

Je nach Entspannungstyp eignen sich Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Phantasiereisen, Tai Chi, Yoga, Meditation, oder ein einfacher Spaziergang. Wer sich grundsätzlich gerne bewegt kann **körperliche Techniken** wie Yoga oder Tai Chi ausprobieren. Wer sich schnell gut konzentrieren kann, für den sind **geistige Entspannungsmethoden** wie Meditation oder Autogenes Training gut geeignet.

In **medizinischen Studien** konnte festgestellt werden, dass sowohl körperliche als auch geistige Techniken einen positiven Effekt auf den Blutdruck und den Herzrhythmus haben. Sodass auch Hochdruckpatienten und Menschen mit Vorhofflimmern beispielsweise von beispielsweise Autogenem Training oder Yoga profitieren.

Welche Technik für wen geeignet ist, kann man am besten durch einfaches Ausprobieren feststellen. Wichtig ist es, sich zunächst **durch ausgebildete Trainer anleiten** zu lassen, bevor man nach einigen Übungsstunden die Techniken auch zu Hause ausprobieren kann.

Alle Entspannungsverfahren haben eines gemeinsam, sie sollen unsere Aufmerksamkeit durch Rituale von den aktivierenden Gedanken weg, hin zur Beobachtung von Körperreaktionen wie Atmung, Herzschlag oder Muskel-Anspannung und Entspannung leiten. **Ideal** ist es, sich dazu **mindestens eine Stunde Zeit am Tag verbindlich einzuplanen** um bewusst etwas für die eigene Entspannung zu tun. Dies kann am Morgen nach dem Aufstehen sein, in der Mittagspause oder abends.