

# BEWEGUNG BEDEUTET VORBEUGUNG (PRÄVENTION) VON KRANKHEITEN

## MULTI-PILLE *Bewegung*

- Blutdruck
- Blutfluss
- „Verkalkung“
- Blutzucker
  
- Muskel/Sehnen
- Knochen
- ...



## BEWEGUNG bei Bluthochdruck

empfohlen: *Aerob*: Laufen/Jogging, Radfahren, Wandern/N Walking, Schwimmen, Langlauf

Wirkung: Senkung Blutdruck, Puls, Gewicht, Behandlung anderer Risikofaktoren, gute Laune J , Ausdauer

## WIEVIEL *Bewegung*?

zusätzlich 2000 kcal/Woche

also 10x 30 Min:

⇒ Fahrrad bis 20km/h / Nordic walking

Tanzen 30 min: 170cm, 80kg, 60 J :

Frau 137kcal, Mann 149 kcal [www.fitrechner.de](http://www.fitrechner.de)

! Es soll Spaß machen! Es darf nicht weh tun!

## HERZINFARKT- eine Bedrohung für uns alle

- Maßnahmen zur Vorbeugung (Prävention)

