



# RISIKOFAKTOR BEWEGUNGSMANGEL: EIN MÄNNER- PROBLEM ?

Matthias Zehnle, Leiter der Physikalischen Therapie, weiß, warum gerade Männer davon betroffen sind und was man(n) dagegen tun kann.

„Wer rastet, der rostet“, so sagt der Volksmund. Dieses deutsche Sprichwort von 1837 ist zwar schon ziemlich alt, aber aktuell präsenter denn je. Aufgrund der Corona-Pandemie wird unser Alltag u.a. durch Lockdown, Homeoffice und Kontaktbeschränkungen bestimmt. Das wirkt sich auf die Aktivität der Menschen aus. Man bewegt sich immer weniger, wird bequemer und träge.

Im Vergleich: In der Steinzeit liefen die Menschen Schätzungen zufolge ca. 15 bis 25 Kilometer am Tag. Heutzutage schaffen wir meist gerade einmal 3,5 Kilometer täglich. Bewegung verschwindet zunehmend aus unserem Alltag. Dabei weiß man eigentlich zu gut, wie wichtig Bewegung für unsere Gesundheit

ist. Was das für unseren Körper bedeutet, ist erschreckend: Körperliche Inaktivität verursacht eine Vielzahl der heutigen Volkskrankheiten, von Bluthochdruck über Diabetes bis zu Adipositas sowie diversen orthopädischen Problemen. Vor allem sind es Krankheiten, die besonders häufig Männer betreffen.

## Warum ist das so?

Insgesamt leben Männer nach wie vor ungesünder als Frauen. Sie gehen seltener zum Arzt, achten weniger auf ihre Ernährung und treiben seltener Sport. Außerdem trinken sie in der Regel mehr Alkohol und rauchen öfter. Besonders prädestiniert sind Männer für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. An

oberster Stelle stehen hierbei die Herzinsuffizienz sowie die Herzinfarkte. Um die Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems zu vermeiden und frühzeitig vorzubeugen, steht regelmäßige Bewegung an erster Stelle. In der Max Grundig Klinik kümmern sich Matthias Zehnle und sein Team darum, dass das Leben unserer Patienten in Bewegung kommt. In Absprache mit den Ärzten werden individuelle Trainingspläne erstellt. Ein Pluspunkt: die Lage. Mitten im Schwarzwald lassen sich besonders Aktivitäten in der Natur hervorragend umsetzen. Aber auch der Trainingsraum mit Rheintalblick und das Bewegungsbad bieten vielfältige Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. >>



## 5 Tipps für Ihre Gesundheit:

- 1 | Machen Sie 2 – 3 Mal pro Woche Ausdauertraining bei 60 – 70 % der maximalen Belastungsgrenze.
- 2 | Benutzen Sie die Treppe und lassen Sie den Fahrstuhl stehen.
- 3 | Schonen Sie die Umwelt und gehen Sie zu Fuß oder nehmen das Rad.
- 4 | Nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen Spaziergang. Sie bewegen sich und bekommen gleichzeitig einen freien Kopf.
- 5 | Definieren Sie ein Schritte-Ziel, z. B. 10.000 Schritte täglich.

### >> Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung fördert die Durchblutung, trainiert das Herz-Kreislaufsystem, bringt den Stoffwechsel auf Trab und verbrennt somit lästige Kalorien. Geschwächte Muskeln werden wieder aktiviert und steife, schmerzhaft Gelenke mobilisiert. Somit ist Bewegung die beste Medizin gegen unsere Zivilisationskrankheiten – und das Tolle daran: Es macht gute Laune. Speziell das regelmäßige Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Hier bieten sich gerade jetzt im Frühling und Sommer Wanderungen, Nordic Walking, Radfahren oder auch Schwimmen besonders an.

<<

# Mit Passion.

## Baden-Baden Einkaufsstadt

Für anspruchsvolle Menschen

[www.baden-baden-innenstadt.de](http://www.baden-baden-innenstadt.de)



ANTORA Selection, Fashion  
 Axthelm Küchenstudio  
 Badische Beamtenbank  
 Badisches Tagblatt  
 Bäder- und Kurverwaltung  
 Baumgärtner & Ratti Juwelier / Goldschmiede  
 Belle Epoque Hotel  
 Badische Neueste Nachrichten  
 Böckeler's Café  
 Café König  
 Casino Baden-Baden  
 Capri Eiscafé  
 Der Kleine Prinz, Hotel  
 Gita Snyders, Fashion  
 Höll Papeterie  
 Inka Lederwaren, No. 8  
 Juwelier Leicht  
 Kreuz-Apotheke  
 Kreuzpassage  
 Le Jardin de France, Restaurant  
 Medici Gastronomie  
 MODEWAGENER  
 Pädagogium  
 Rizzi WineBistro & Restaurant  
 Rabolt Bettenhaus  
 Scheyder Herrenmode  
 Schrodin & Wersich Optik  
 Schürrer-Fleischer Immobilien  
 Schwarzwaldmädel, Geschenkartikel  
 Sparkasse Baden-Baden Gaggenau Tandem  
 Transit, Fashion  
 Thoma Degenhardt Juweliers  
 Trumm, Herrenmoden  
 Vickermann & Stoya Maßschuhe  
 Volksbank Baden-Baden Rastatt Wackenhut  
 Mercedes  
 WAGENER GALERIE, Fashion & Food  
 Willy Stix Kunst & Antiquitäten  
 Wohlfühladen, Geschenkartikel

