

Bewegung ist gesund

Für den Kreislauf

- ▶ Trainiert das Herz
- ▶ Senkt hohen Blutdruck
- ▶ Senkt das Risiko eines Herzinfarkts

Für die Muskeln

- ▶ Kräftigt die Muskeln
- ▶ Erhöht Energie und Ausdauer
- ▶ Verbrennt überflüssige Kalorien

Für das Immunsystem

- ▶ Schützt vor Infektionen
- ▶ Hilft der Krebsvorbeugung

Für das Nervensystem

- ▶ Belebt den Geist
- ▶ Erhöht das Wohlbefinden
- ▶ Mildert Depressionen
- ▶ Reduziert Stress
- ▶ Verbessert die Schlafqualität

Bewegung schützt dich

Bewegung stärkt nicht nur Herz und Muskeln, sondern auch das Immunsystem. Weiße Blutkörperchen werden in den Blutkreislauf freigesetzt, welche Krankheitserreger und sogar Krebs bekämpfen. Ein aktiver Lebensstil in Kombination mit guter Ernährung gibt dem Immunsystem die notwendige Kraft, den Körper gesund zu erhalten.



Der Puls des Herzens

80 Schläge/min.

4800/Stunde

42.048.000/Jahr

Im Vergleich zu:

70 Schläge/min.

4200/Stunde

36.792.000/Jahr

Reduktion: 5.256.000



Bewegung senkt den Ruhepuls. Das gibt dem Herzmuskel mehr Zeit, um sich zwischen den Schlägen zu regenerieren.



Bewegung

Näheres siehe S. 23 -
Gesundheitsmaterial

**“Bewegung ist ein
Gesetz des Lebens.”**

Ellen White, The Ministry of Healing, S. 237