

Gesund durch Sport

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 18:42 Uhr -



Gesund durch Sport

Ärzte sollten allen Patienten ein Rezept für Sport ausstellen.

Eine Analyse hat nachgewiesen, dass 27 Diagnosen durch Sport therapiert oder verhindert werden können – dazu zählen Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-Lungen-Erkrankungen, zu hohe Blutfettwerte etc.

Muskelmasse beeinflusst Gehirn, Herz, Leber, Fettgewebe und Blutgefäße, auch aufgrund der Tatsache, dass Muskelmasse Interleukin-6 herstellt, einen entzündungshemmenden Stoff. Die Konzentration im Blut steigt beim Sport um das Hundertfache.