



## Forever young! Diese Übungen halten Sie jung und fit in den Wechseljahren

*Von Rothenburg-Partner*

*Erstellt am 24 Apr 2014 - 10:47*

„Man ist nur so alt wie man sich fühlt“ sagt der Volksmund. Und Sie fühlen sich noch viel zu jung für Falten, Gewichtszunahme und Knochenabbau? Dann haben wir genau die richtigen Übungen für Sie, um den Zeichen des Alterns zu trotzen. Das Beste: Unsere Übungsreihen helfen nicht nur dabei körperlich fit zu bleiben, sondern können auch typische Wechseljahresbeschwerden lindern. So kann Sport z.B. die Produktion von Glückshormonen fördern, die Stimmung heben und Osteoporose vorbeugen. Viel Spaß beim Nachmachen!

Das Allround-Talent: Ausdauertraining an der frischen Luft

Ausdauersport wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen kann Herz und Kreislauf nachhaltig stärken. Regelmäßig durchgeführt werden Stoffwechsel- und Blutfettwerte verbessert und dadurch das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen gesenkt. Durch Bewegung an der frischen Luft erhöht sich außerdem der Sauerstoffgehalt im Blut und den Zellen. Davon profitiert der gesamte Körper. Mehr Sauerstoff kann sich z.B. durch eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung sowie stärkere Abwehrkräfte bemerkbar machen. Auch der Hormonstoffwechsel kann durch körperliches Training positiv beeinflusst werden: Unter moderater Anstrengung schüttet der Körper vermehrt Glückshormone (Endorphine) aus und baut gleichzeitig Stresshormone ab. Das hilft dem Körper sich zu entspannen. Ein weiterer und nicht zu verachtender Pluspunkt: Bewegung tut auch der Psyche gut. Jeder kennt das: Nach dem Sport fühlt man sich oftmals wohler, jünger und attraktiver.

Für Frauen in den Wechseljahren eignen sich am besten Ausdauersportarten wie Walken, Radfahren und Schwimmen. Sie sind gelenkschonend und man kann sie mit der besten Freundin oder einer kleinen Trainingsgruppe zusammen ausüben. Wichtig ist, dass Ihnen die Sportart Spaß macht und keine leidige Pflicht ist. Denn nur wer gerne zum Sport geht, bleibt auch am Ball und das ist besonders wichtig, um positive Effekte zu erzielen.

Hanteltraining für starke Arme und gegen Knochenabbau

In den Wechseljahren spielt das Thema Osteoporose (Knochenabbau) aus verschiedenen Gründen eine große Rolle. Frauen sollten dem Klimakterium deshalb umso aktiver begegnen. Warum? Je mehr die Knochen belastet und gefordert werden, umso mehr Zellen werden aktiviert, die Knochensubstanz auf- und umbauen können. Entscheidend ist, dass die Muskeln Zug und Druck auf das Skelett ausüben, weshalb ein kontrolliertes Krafttraining empfehlenswert ist. Wer sich dabei speziell auf Armübungen konzentriert, hat noch einen netten Nebeneffekt: Dank eines intensiven Trainings der Armmuskulatur kann gezielt die Oberarmpartie – oftmals eine „Problemzone“ bei Frauen – gestrafft werden.

Gesichtsgymnastik gegen Falten

Wie alle Muskeln im Körper, werden im Laufe der Zeit auch unsere Gesichtsmuskeln schlaffer, wenn sie nicht bewegt werden. Denn aus Gewohnheit nutzen wir manche Muskeln im Gesicht häufiger, andere seltener. Das sichtbare Ergebnis: Die Wangen folgen der Schwerkraft oder unser Blick wird müde. Außerdem verliert die Haut mit dem Alter immer mehr an Elastizität – Falten zeichnen sich ab. Zwar gibt es keine wissenschaftlichen Untersuchungen, die eindeutig belegen, dass Gesichtsgymnastik diesen Zeichen des Alterns vorbeugen oder sie sogar reduzieren kann. Wir finden aber: Schaden kann Gesichtsgymnastik ja auch nicht, zumal sie im Gegensatz zu Cremes und Botox kostenlos ist und einfach zu Hause vor dem Spiegel nachgemacht werden kann. Probieren Sie unsere Gesichtsgymnastik einfach mal aus und bilden sich Ihre eigene Meinung. Ausgewählte Übungen finden Sie auf [www.medipresse.de](http://www.medipresse.de) [1] im Wechseljahres-Spezial.



Wechseljahresbeschwerden: Was kann ich sonst noch dagegen tun?

Wenn Frauen unter mittleren bis starken Wechseljahresbeschwerden leiden, können Naturarzneimittel zusätzlich Linderung bringen. Bei neurovegetativen und psychischen Leiden haben sich Präparate auf Basis von Traubensilberkerze als eine gleichermaßen wirksame wie schonende Behandlungsform erwiesen. Ihre regulierenden Eigenschaften verdankt die Traubensilberkerze einem speziellen isopropanolischen Cimicifuga (iCR-) Extrakt (exklusiv in Remifemin® und Remifemin® plus, rezeptfrei in Apotheken). Zusätzlich enthält Remifemin® plus Johanniskraut – eine weitere wirksame Heilpflanze, die einen nachhaltig positiven Einfluss auf die Psyche hat.

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zu den Pflichttexten: <http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:08):** <http://www.medkom24.eu/node/19046>

### Links:

[1] <http://www.medipresse.de>

[2] <http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html>