



## Wer regelmäßig Sport betreibt handelt nachhaltig gesund

Von terracodes

Erstellt am 12 Aug 2017 - 12:15

Der Mensch an sich ist nun mal ein Gewohnheitstier. Das betrifft nicht nur das allgemeine Verhalten im Alltäglichen, sondern ganz besonders auch die Ernährung. Fakt ist, dass wir uns heutzutage immer weniger bewegen aber dafür viel zu viel und zu ungesund essen. Es ist nicht mehr der Hunger, der uns treibt, sondern schlichtweg einzig der Appetit.

Allerdings scheint es aber im Gegenzug immer mehr Menschen zu geben, die sich einer Sportart hingeben. Sich regelmäßig mehrmals in der Woche dabei völlig verausgaben und sich immer wieder neue Ziele setzen, die es zu erreichen gilt. Zu viel Sport ist allerdings ebenso wenig gesund und nachhaltig förderlich für die allgemeine Gesundheit, wie zu viel ungesunde Nahrung zu sich zu nehmen und sich quasi überhaupt nicht mehr bewegen zu wollen. Die goldene Mitte zu halten ist hier die beste Methode für ein gesundes Leben.

### Im Büro auf Komfort setzen

Über ein Drittel der Berufstätigen verbringen die meiste Zeit während der Arbeit in sitzender Position in Büros und am PC. Nicht nur für den Nackenbereich und die Schulterbereiche ist diese eher unnatürliche Haltung eines aufrecht gehenden Menschen auf Dauer schädlich. Besonders im Lendenwirbelbereich machen sich schon nach relativ kurzer Zeit erste Beschwerden in diesen Bereichen bemerkbar. Wer hier nicht aufpasst, hat schnell mit Bandscheibenvorfällen und Co. zu tun. Wer hier auf [ergonomisch geformte Bürostühle zur Unterstützung des Rückens](#) [1] setzt, macht alles richtig. Der Bürostuhl muss ergonomisch angepasst sein, sollte in seiner Höhe verstellbar sein und auch in der Rückenposition. Einfache Stühle, die keinen Komfort dieser Güte bieten, sollten wenn möglich aus jedem Büro verbannt werden. Auch die Schreibtische sollten dementsprechend angepasst sein und in ihrer Höhe und dem jeweiligen Winkel zum Sitzenden verstellbar sein. Wer will, kann sogar dann in stehender Position hin und wieder am Tisch arbeiten.

### Zuhause und am Arbeitsplatz laufen?

Das geht tatsächlich. Denn ein Laufband beispielsweise, ermöglicht tatsächlich, dass man sogar in der Pause am Arbeitsplatz eine Runde auf dem Laufband dreht und sich körperlich betätigt. Vorausgesetzt natürlich, dass der Arbeitgeber auch diese Möglichkeiten anbietet. Besonders Jogger, die auch bei schlechtem Wetter beispielsweise ihr Trainingspensum erreichen und erhalten wollen, können dies wunderbar auf dem [Laufband in den eigenen vier Wänden](#) [2] und eigentlich auch zu jeder Tages- und Nachtzeit tun. Und noch einen ganz wichtigen und positiven Aspekt hat das Training auf dem Laufband ebenfalls, denn [Abnehmen durch das Laufband](#) [3] ist nahezu vorprogrammiert, wenn man es tatsächlich regelmäßig in Anspruch nimmt.

### Gewichtsreduzierung als Nebeneffekt

Wer Sport betreibt, sich für eine ganz bestimmte Sportart entschieden hat und diese regelmäßig ausübt, nimmt automatisch ab. Hierzu müssen keine Diäten nebenbei eingehalten werden, denn der positive Nebeneffekt beim Sporttreiben ist immer oder zumindest bei richtiger Durchführung, gegeben. Sich beim Ausüben der jeweiligen Sportart sollte man es allerdings nicht auf die Spitze treiben und zu schnell das Pensum erhöhen und dementsprechend auch zu schnell abnehmen. Ist der Gewichtsverlust drastisch, ist auch das überschüssige Gewebe an Bauch, Beinen und Armen deutlich sichtbar. Dem entgegen zu gehen, helfen meist nur noch [gezielte Bauchstraffungen](#) [4], die operativ durchgeführt werden können.



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:24):** <http://www.medkom24.eu/node/22565>

**Links:**

- [1] <https://www.buerostuhl-ergonomisch.com/rueckenschmerzen-erste-hilfe/>
- [2] <http://www.moremuscles.de/laufband-vs-joggen-drinnen-oder-draussen-laufen>
- [3] <http://laufband-vergleich.net/abnehmen-mit-dem-crosstrainer-oder-dem-laufband/>
- [4] <http://www.ratgeber-schoenheit.com/Bauch/Bauchstraffung.htm>