

Männer in Gefahr – Herz- Kreislaufkrankungen bedrohen die Gesundheit

Dr. Volkmar Feldt, Sport – Gesundheitspark

Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist die Fähigkeit unseres Körpers, auf Anforderungen der Umwelt mit einem dynamischen Gleichgewicht (Homöostase) zu reagieren.

**Basis dafür ist die
Anpassungsfähigkeit unserer
Organsysteme.**

Gesundheit ist also nicht statisch.

**Sie können sie beeinflussen.
Nachhaltig!**

Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile



Risikofaktoren für Herz- und Kreislauf

Bewegungsmangel

Bluthochdruck

Fehlernährung

Arteriosklerose

Herzinfarkt

Schlaganfall

Langzeitstress

Übergewicht

Reizüberflutung

Genussmittel-
missbrauch

Fett-/Zuckerstoff-
wechselstörungen

Stresshormone

- z.B.:**
- Adrenalin
 - Noradrenalin
 - Kortisol

Wirkungen von Kortisol:

- **Wachstumshormone** ↓
- **Muskelaufbau** ↓
- **Freisetzung von Fettsäuren** ↑
- **Freisetzung von Glukose** ↑
- **Stammfettsucht** ↑

Wirkungen von Kortisol:

- **Immunsystem** ↓
- **Bluthochdruck** ↑
- **Sexuelles Verlangen** ↓
- **Konzentrationsfähigkeit** ↓

**moderate Bewegung in Dauerform
beseitigt Stresshormone**

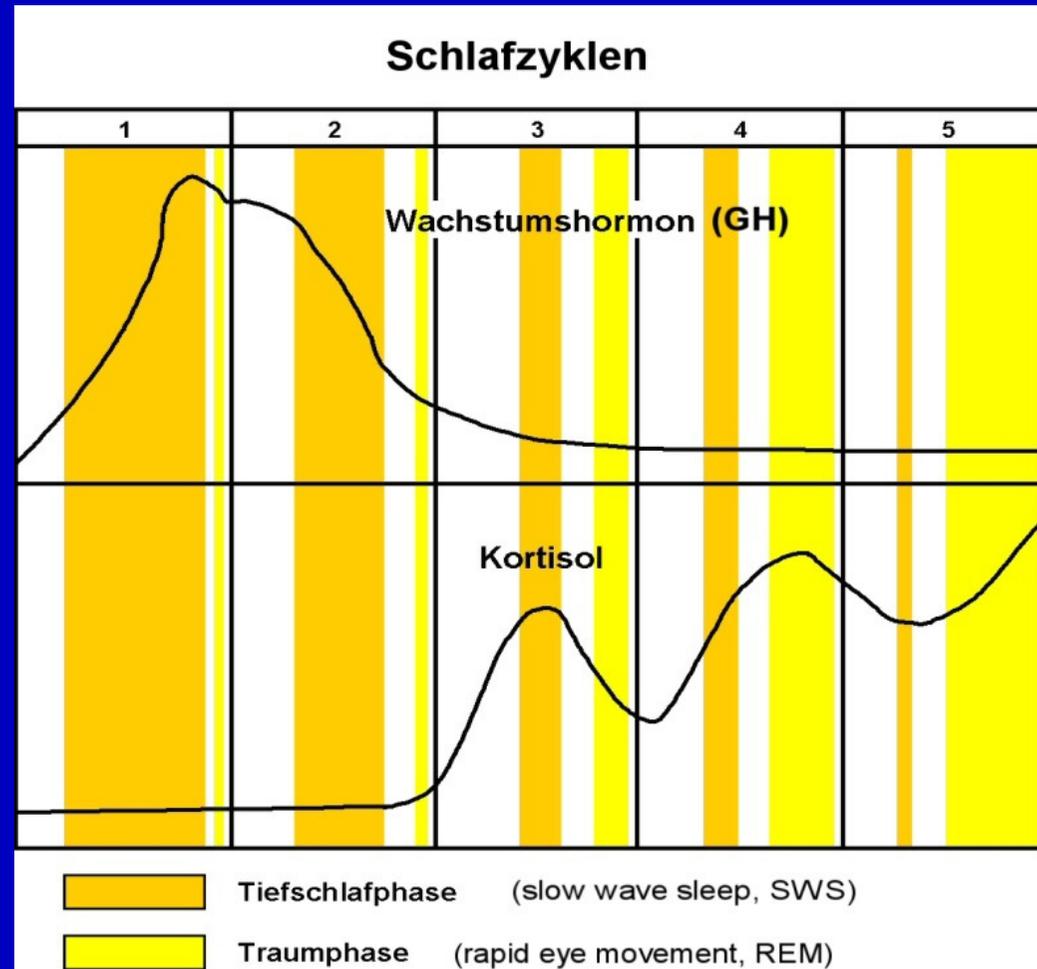
„erfrischt, wie neu geboren...“

Paffenbarger - Kurve



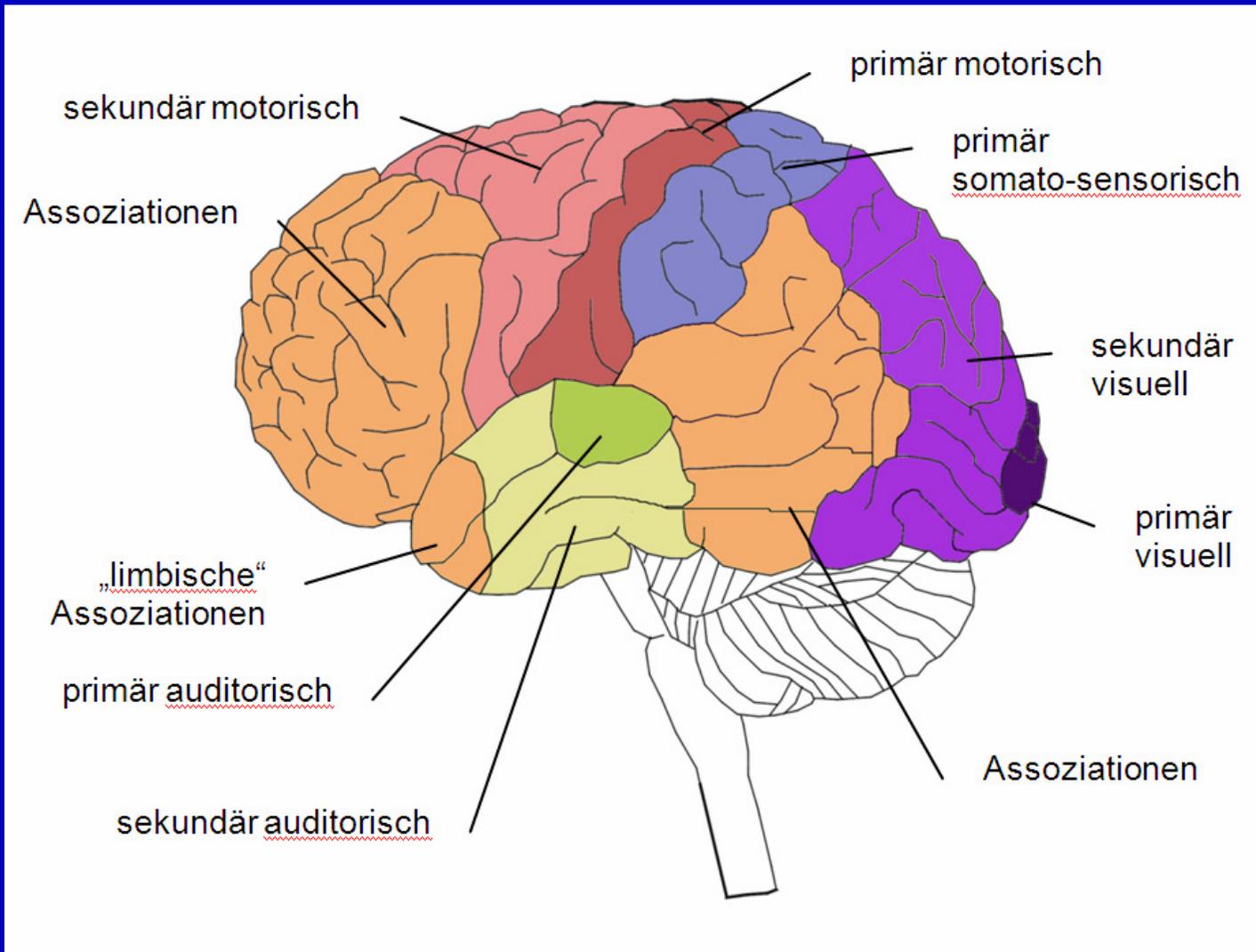
**eine einzige „Fußstreckung“ steigert
die Unterschenkeldurchblutung
für ca. 20 Sekunden**

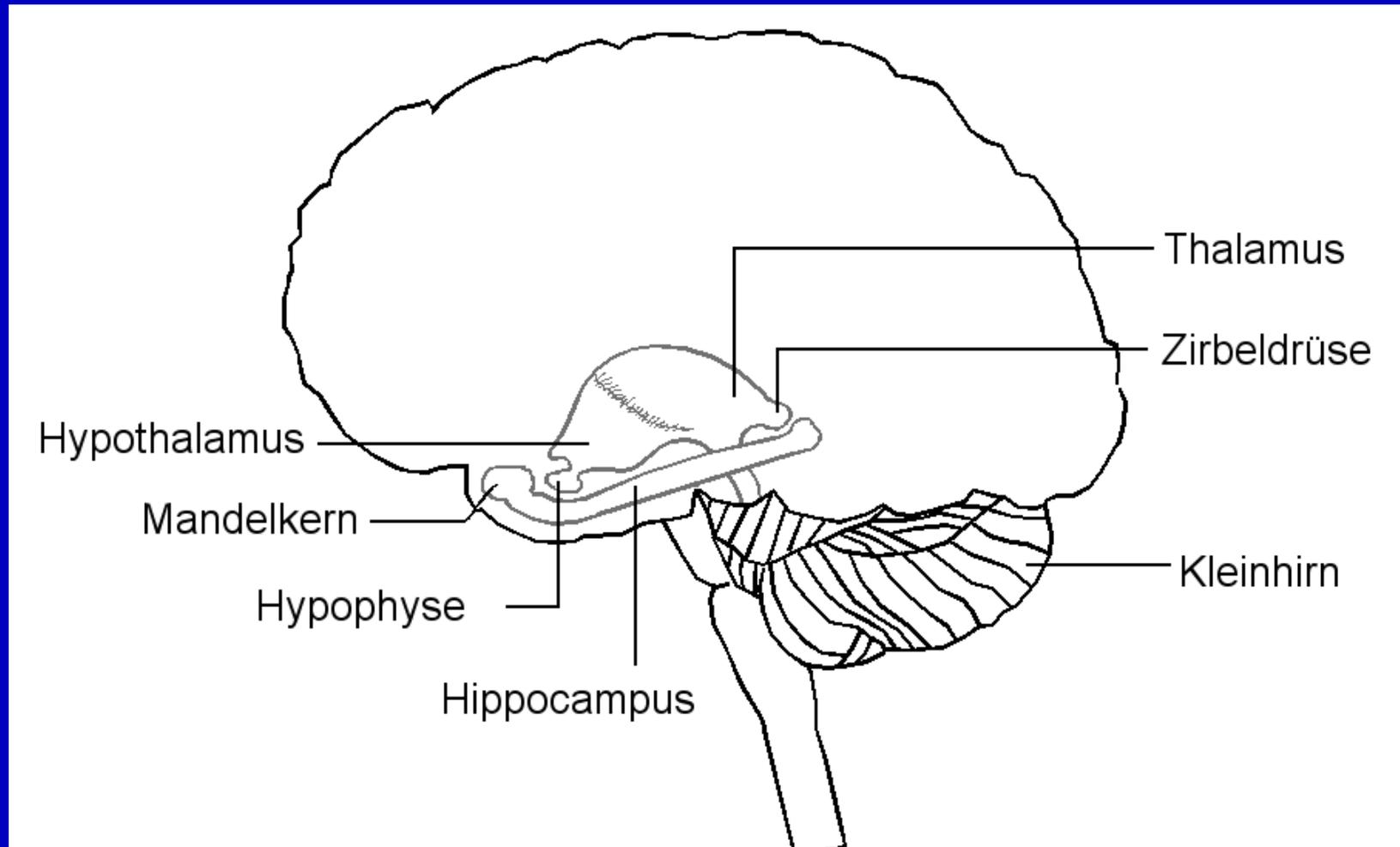
**die entspannende Wirkung
des Gehens auf die endotheliale
Dysfunktion der Arterien setzt
schon nach wenigen
„Trainingseinheiten“ ein**



Idealtypische Darstellung der Zusammenhänge von Schlafphasen, Schlafzyklen, Kortisol und Wachstumshormon.

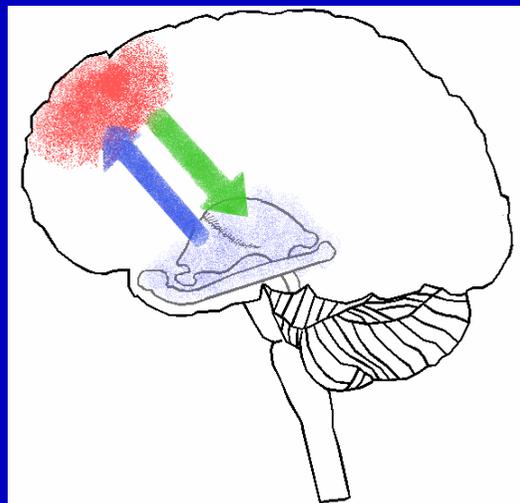
**Das Gehirn ist die oberste Befehls- und
Kontrollzentrale des Körpers und
steuert z.B. Bewegung, Herzarbeit,
Stoffwechsel, Blutverteilung und alle
weiteren Körperfunktionen**





Schematische, stark vereinfachte Darstellung der Lokalisation von Thalamus, Hypothalamus, Hypophyse, Hippocampus und „Mandelkern“ im Zwischenhirn

Bei komplexen Entscheidungen kommt es immer zu Verknüpfungen von Erfahrungen, Erkenntnissen und Gefühlen.



Wir alle brauchen Rituale...

für Bewegungsprogramme gilt:
die „SOS – Frage“ darf
nicht mehr gestellt werden

**Der Mensch unterschätzt seinen
Einfluss auf die Gesundheit.**

Sie nicht mehr!

Vielen Dank für Ihr Interesse