



## ERGO Frauenfußball-Tipps "Laufen ist gesund, oder?"

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 1 Jun 2011 - 11:17

Fitness & Gesundheit

Fit wie ein Fußballprofi durch Laufen?

Der Sommer ist da - und mit ihm in wenigen Wochen das Fußball-Highlight des Jahres 2011. Die deutschen Damen sind wie immer nicht nur durchtrainiert, schlank und fit, sondern auch mental voll da. Kein Wunder, schließlich bereiten sich die unjubilanten Ball-Künstlerinnen monatelang mit viel Ehrgeiz, Schweiß und Disziplin auf ihren Einsatz vor. Wer die eigene Fitness verbessern möchte, muss aber nicht unbedingt zum Profisportler werden, beruhigen die Gesundheitsexperten der DKV Deutsche Krankenversicherung: "Mit regelmäßigem Ausdauersport wie Jogging und einer gesunden Ernährung können auch Hobbysportler und Hobbysportlerinnen etwas für ihre Gesundheit und ihre Traumfigur tun." Wer dabei jedoch den Fehler macht, sich mit einem übertriebenen Mammut-Programm die perfekte Bikini-Figur "ersporteln" zu wollen, tut sich keinen Gefallen: "Gerade nach einer langen Phase des Nichtstuns sollte man es auf keinen Fall gleich am Anfang übertreiben", mahnen die DKV Experten und raten: "Zwei bis drei kurze Einheiten à 20 bis 30 Minuten langsamen Joggings in der Woche reichen zum Reinkommen völlig aus. Wer überdurchschnittlich viel wiegt, schon etwas älter ist, an chronischen Herz- oder Gelenkerkrankungen leidet oder sich aus anderen Gründen unsicher ist, sollte sich mit seinem Haus- oder Sportarzt beraten."

Quelle: DKV Deutsche Krankenversicherung

Laufen macht schlank, glücklich und... schlau

Ist der Einstieg erst einmal geschafft, können Dauer und Distanz beim Jogging schrittweise gesteigert werden. "Wer allerdings glaubt, dass Sport allein die Pfunde purzeln lässt, erlebt sehr wahrscheinlich eine Enttäuschung", dämpfen die Gesundheitsexperten der DKV allzu überschwängliche Erwartungen: "Von heute auf morgen lässt sich die eigene Fitness nämlich leider nicht verbessern. Und ohne eine passende, fettarme und gesunde Ernährung bleibt auch der gewünschte Gewichtsverlust nur ein Traum." Und: Beim Laufen spielt auch die passende Ausrüstung eine wichtige Rolle: Ohne richtige Laufschuhe, die optimal sitzen, Fuß und Knöchel stützen und dabei trotzdem nicht einengen, sollten auch Hobbyläufer nicht trainieren. Einen positiven Effekt hat das Laufen aber auf jeden Fall: Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßiges Jogging nicht nur gesünder, sondern auch "schlauer" macht. Man vermutet, dass durch häufige sportliche Betätigung der Dopamin-Spiegel im Hirn langsamer absinkt - ein Effekt, durch den besonders visuelle Reize besser verarbeitet und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt wird.

Quelle: DKV Deutsche Krankenversicherung

Laufen hält jung und gesund

Wer über viele Jahre regelmäßig Sport treibt, tut damit nicht nur kurzfristig etwas für seine Fitness. "Langzeitstudien haben gezeigt, dass sich besonders Ausdauersportarten wie Laufen im Alter bezahlt machen", bestätigen die Experten der DKV Deutsche Krankenversicherung. So leiden Menschen, die über lange Zeit körperlich sehr aktiv waren, im Alter beispielsweise wesentlich seltener an Knochenproblemen wie Osteoporose. Bemerkenswert dabei: Anstatt Knochen und Gelenke zu verschleifen, scheint Joggen entgegen der landläufigen Meinung die Knochendichte sogar zu stärken. Ein Vergleich zwischen einer Gruppe von Sport-Fahrradfahrern und einer Gruppe Marathon-Läufer durch die amerikanische



Missouri-Columbia-Universität hat gezeigt, dass dieser Effekt durch Laufen besonders begünstigt wird. Und Sport kann noch mehr: Gerade Frauen jenseits der Wechseljahre, die häufig und intensiv Sport treiben, können sich nicht nur über einen langsameren Alterungsprozess freuen. Im Gegensatz zu ihren "unsportlichen" Altersgenossinnen ist ihr durchschnittliches Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, um fast ein Drittel niedriger.

Quelle: DKV Deutsche Krankenversicherung

Diese und weitere Verbraucherthemen finden Sie unter [www.ergo.com/verbraucher](http://www.ergo.com/verbraucher) [1].

Bei Veröffentlichung freuen wir uns über Ihr kurzes Signal oder einen Beleg - vielen Dank!

Über die DKV

Die DKV ist seit über 80 Jahren mit bedarfsgerechten und innovativen Produkten Vorreiter der Branche. Der Spezialist für Gesundheit bietet privat und gesetzlich Versicherten umfassenden Kranken- und Pflegeversicherungsschutz, Gesundheitsservices und den Zugang zu medizinischer Versorgung aus einer Hand. Sechs Millionen Kunden in Deutschland vertrauen der DKV, die 2010 Beitragseinnahmen in Höhe von 4,8 Mrd. Euro erzielte.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherung der ERGO Versicherungsgruppe und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger. Mehr unter [www.dkv.com](http://www.dkv.com) [2].

Über die ERGO Versicherungsgruppe

Mit 20 Mrd. Euro Beitragseinnahmen ist ERGO eine der großen Versicherungsgruppen in Deutschland und Europa. ERGO ist weltweit in über 30 Ländern vertreten und konzentriert sich auf die Regionen Europa und Asien. Im Heimatmarkt Deutschland gehört ERGO über alle Sparten hinweg zu den Marktführern. Über 50.000 Menschen arbeiten als angestellte Mitarbeiter oder als hauptberufliche selbstständige Vermittler für die Gruppe.

ERGO bietet ein umfassendes Spektrum an Versicherungen, Vorsorge und Serviceleistungen. Über 40 Millionen Kunden vertrauen der Kompetenz, Sicherheit und Hilfe der ERGO und ihrer Spezialisten in den verschiedenen Geschäftsfeldern; allein in Deutschland sind es 20 Millionen Kunden. ERGO gehört zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger. Mehr unter [www.ergo.com](http://www.ergo.com) [3].

ERGO Versicherungsgruppe AG

Birger Jaspers

Victoriaplatz 2

40477 Düsseldorf

0211 477-8403

[www.ergo.com/verbraucher](http://www.ergo.com/verbraucher) [1]

[birger.jaspers@ergo.de](mailto:birger.jaspers@ergo.de) [4]

Pressekontakt:

HARTZKOM GmbH

Sabine Gladkov

Anglerstr. 11

80339 München



[ergo@hartzkom.de](mailto:ergo@hartzkom.de) [5]

089 998 461-0

<http://www.hartzkom.de> [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:52):** <http://medkom24.eu/node/14150>

**Links:**

[1] <http://www.ergo.com/verbraucher>

[2] <http://www.dkv.com>

[3] <http://www.ergo.com>

[4] <mailto:birger.jaspers@ergo.de>

[5] <mailto:ergo@hartzkom.de>

[6] <http://www.hartzkom.de>