

## Schaubild

## Das passiert durch Sport und Bewegung im Körper

### Skelett:

Knochenskelett verdichtet sich, Sehnen werden elastischer und verdicken sich.

### Immunsystem:

Die Zahl der Antikörper steigt 10 bis 12 Wochen nach Beginn eines Ausdauertrainings. Dadurch reduziert sich die Anfälligkeit für Infektionen.

### Leber:

Sie stockt ihr Depot an Zuckern (Glykogenen) auf und gibt bei Belastung umgehend viel Zucker ins Blut, der als Energielieferant dient.

### Blut:

Blutproduktion wird angeregt, Erhöhung der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport wichtig sind. Zudem verbessern sich die Fließeigenschaften des Blutes.

### Muskeln:

Sie werden besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt. Mehr Muskulatur wird aufgebaut und der Energieumsatz erhöht. Zudem werden Sehnen und Bänder stärker, die die Gelenke schützen.

### Psyche und Nervensystem:

Erhöhte geistige Leistungsfähigkeit und leichtere Denk- und Konzentrationsprozesse, bessere Stressbewältigung, Steigerung des Selbstwertgefühls und Verbesserung von depressiven Verstimmungen sowie Ängsten.

### Gehirn:

Durch sportliche Aktivität steigt die Durchblutung in verschiedenen Hirnarealen, die Gedächtnisleistung wird verbessert. Zudem werden vermehrt Endorphine ausgeschüttet. Die „Glückshormone“ wirken stimmungsaufhellend.

### Lunge:

Ausdauertraining erweitert die Atemwege und erhöht die Sauerstoffaufnahme bis zu 25 Prozent (Lungenkapazität). Sportler atmen weniger, dafür in tieferen Zügen.



### Herz-Kreislauf-System:

Das Herz arbeitet ökonomischer, da sich der Herzmuskel vergrößert und die Durchblutung des Körpers so verbessert wird. Gleichzeitig sinken der Blutdruck und die Ruhepulsfrequenz.

### Fettgewebe:

Sport erhöht den Energiebedarf des Körpers, dadurch verschwinden Fettpolster langsam. Die Blutfettwerte verschieben sich zugunsten des sogenannten „guten“ HDL-Cholesterins. Das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt wird reduziert.