

Rosi Mittermaier
Christian Neureuther

Die Heilkraft des Sports

Mit Spaß und Freude mehr Gesundheit

Unter Mitarbeit des Sportmediziners
Dr. Bernd Wolfarth



nymphenburger



796.035

Inhalt

Mit Spaß und Freude mehr Gesundheit	7
Die Heilkraft der Bewegung	9

Teil 1

Sport ist gesund

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben	12
Die positive Wirkung von Bewegung	16
Bewegung hält jung	18
Bewegung schützt vor Krankheiten	22
Bewegung hilft der Seele	29
Bewegung macht intelligent	33
Bewegungsstrategien für den Alltag	34
Ihr persönlicher Fitnesstrainer	35
Der alltägliche Energieverbrauch	37
Zähneputzen mit Rosi	38
So werden und bleiben Sie aktiv	40
Bevor es losgeht: der Gesundheitscheck	44

Teil 2

Mit Sport gesund bleiben

Unsere »goldenen« Gesundheitsregeln	48
Welche Sportart ist die beste?	50

Wie trainiert man richtig	58
Effektives Ausdauertraining	58
Gut in Form durch Krafttraining	64
Das Dehnprogramm	66

Das Bewegungsprogramm von Rosi und Christian

Leichtes und ausgewogenes Muskeltraining	69
Kräftigungsprogramm für Fortgeschrittene und Könner	74

Teil 3

Mit Sport gesund werden

Sport als Medizin	82
Asthma	84
Bluthochdruck	88
Fettstoffwechselstörungen	92
Gelenkverschleiß	96
Koronare Herzerkrankung	100
Krebs	104
Osteoporose	108
Psychische Erkrankungen	112
Rückenschmerzen	116
Übergewicht	120
Zuckerkrankheit	127

So fit sind Sie wirklich!

Fitness-tests	132
Die Autoren	141
Literatur	142