

Gesunder Körper, gesunder Geist

Alzheimer

Gesunder Körper, gesunder Geist

Wer den Körper trainiert, hält auch seinen Geist länger fit. Auf diese einfache Formel kamen US-Mediziner in ihrer Metaanalyse über die Fitnessforschung der vergangenen 40 Jahre. Regelmäßige Bewegung verbessert demnach die Blutversorgung im Gehirn. Altersbedingte Ausfallerscheinungen werden besser kompensiert, und die Hirnmasse nimmt weniger schnell ab.

Wenn Senioren über 65 sich dreimal pro Woche 15 bis 30 Minuten verstärkt körperlich betätigen, verringern sie deutlich ihr Risiko, an Alzheimer zu erkranken. *cgo*

DEMENZBREMSE

Regelmäßiges
Fitnesstraining
fördert die geistige
Beweglichkeit



FOCUS 33/2006

Fotos: Corbis, Getty Images, doc-stock



home health products GmbH
Sophienstraße 15 - 17 ▪ D-76133 Karlsruhe
Tel.: +49 (0) 721 - 161 430 ▪ Fax.: +49 (0) 721 - 161 43 99
info@hhp-deutschland.de ▪ www.hhp-deutschland.de