

## Tipp von den Kärntner Lebens- beratern

Immer aktiv bleiben

### Gesund altern

Wer sich im höheren Alter regelmäßig bewegt, hat gute Aussichten auf ein gesundes Älterwerden. Die Chance darauf ist siebenmal höher als bei Menschen, die auf Sport verzichten. Immerhin noch dreimal höher ist die Wahrscheinlichkeit bei Senioren, die erst mit Fitness starten. Das bedeutet: Es ist nie zu spät, um mit sportlicher Betätigung zu beginnen. Wer starten möchte, sollte zunächst seinen Ist-Zustand professionell abklären lassen und sich zwei Fragen stellen: Was will ich erreichen? Und: Welcher Bewegungstyp bin ich? Dafür sind sportwissenschaftliche Berater die richtigen Ansprechpersonen.

Foto: zVg



Dagmar Ellensohn, Berufsgruppensprecherin sportwissenschaftliche Beratung

Kontakt zu den  
Kärntner Lebensberatern:  
[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)  
oder unter 05 90 904 - 166



WIRTSCHAFTSKAMMER KÄRNTEN  
Personenberatung & Personenbetreuung



Foto: Fotolia/Monkey Business Images

Regelmäßige Spaziergänge im Freien sind eine Wohltat für Körper und Geist

Wundermittel Bewegung ➤ Wie eine hoch dosierte Arznei

## Sport macht fit – im Kopf!

Sport ist gesund, das weiß jeder. Weniger bekannt ist, dass wir von Sport und Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch geistig fitter werden. Viele Studien belegen, dass unser Gehirn von körperlicher Betätigung profitiert.

### Luxuriös entspannen

Vom 9. bis 15. November mit Wiegele Reisen erholen: Entspannende Atmosphäre, Gastfreundlichkeit sowie ein traditionelles und neues Wellnessangebot garantieren den perfekten Aufenthalt im Grand Hotel Sava\*\*\*\* Superior Ro-

gaška Slatina in Slowenien. Der Kurort ist bekannt für sein Mikroklima inmitten unversehener Natur sowie das einzigartige Mineralwasser.

Das Rogaška-Heilwasser ist eines des reichhaltigsten magnesiumhaltigen Mineralwassers der Welt und hilft gegen Sodbrennen, Diabetes, erhöhtem Blutdruck und vielem mehr. Infos: ☎ 04244/2216; [www.wiegele-reisen.at](http://www.wiegele-reisen.at)



Das Grand Hotel Sava bietet die ideale Verbindung von Natur, Geschichte und Komfort.



Amerikanische Forscher haben gezeigt, dass ein moderates Ausdauertraining den Hippocampus wachsen lässt. Das ist eine Region im Gehirn, die wichtig für Lernen und Gedächtnis ist. Bei einer Vergleichsgruppe, die weniger Sport gemacht hat, ist der dagegen sogar geschrumpft. Und es gibt verschiedene Studien mit ähnlichen Ergebnissen. Die zeigen zum Beispiel sogar, dass bei körperlich fiten Schülern die Mathe-Leistung im Durchschnitt besser ist.

Die Empfehlung lautet daher: Mehrmals wöchentlich eine halbe Stunde Ausdauersport. Und wer das nicht schafft, zum Beispiel, weil die Gelenke nicht mitmachen, der kann anderwärtig aktiv sein: Selbst Spaziergänge oder Gartenarbeit haben einen messbaren Effekt. Sport hat noch weitere positive Effekte: Er hilft Schmerzen zu lindern, man baut Stress damit ab und es ist ein wunderbares Mittel, um den Kopf frei zu bekommen.