

Thema der Woche: Fitness!

Fitness!

Kinder und [Jugendliche bewegen sich nicht](#) ausreichend, stand kürzlich in den Gesundheitsnachrichten. Und, möchte man anmerken, Erwachsene auch nicht. Zwar [arbeiten viele Erwachsene körperlich hart](#), aber die meisten sind doch eher unfit.

Fitness oder zumindest mehr Bewegung wären aber eine gute Idee. Eine aktuelle Studie berichtete, dass die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems einen fitteren Geist im späteren Leben ermöglicht. Damit wird die Herz-Gesundheit also zur Demenzprävention. Und wie hält man sein Herz fit? Ganz klar, mit Sport. Im zweiten Studienbericht konnten Forscher nämlich zeigen, dass Fitness das Risiko für die Koronare Herzkrankheit deutlich senken kann. Mehr Sport wird so zu fitterem Herz wird so zu fitterem Gehirn im weiteren Leben.

Aber Sie können auch mit anderen Mitteln ihrem Herz etwas Gutes tun: es gibt nämlich ein [Herzstiftungs-Kochbuch](#), das mit Rezepten der Mittelmeerküche die Herzgesundheit fördern soll. Wir empfehlen, vor oder nach dem Mahl einen ausgiebigen Spaziergang einzuplanen und so Herz, Hirn und Wohlbefinden einen großen Gefallen zu tun!

Hier die Studien im Detail:

- [Anregung zur Demenzprävention: Herz-Kreislauf-Gesundheit in mittlerem Alter erlaubt eine Vorhersage der späteren geistigen Fitness](#)
- [Eine gute Fitness halbiert das KHK-Risiko](#)