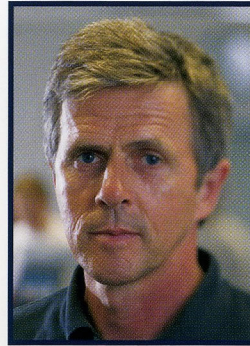


„Bewegung ist Leben“ – dieses philosophische Wort erhält zunehmend Bedeutung in unserer Zeit, in der immer mehr chronische Krankheiten durch einen Mangel an Bewegung zumindest mit verursacht sind. Ohne regelmäßige Bewegung verkümmern viele unserer Organe; sie verlieren ihre Leistungsfähigkeit und werden krank. Fehlende Bewegung führt nicht nur zu Stoffwechselstörungen wie Diabetes, zu Bluthochdruck und Blutgefäßverkalkungen, die wiederum zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen, sondern auch zu vielfältigen Problemen an Knochen, Muskeln und Gelenken.

Es wird immer deutlicher, dass diese Gesundheitsprobleme durch Bewegung nicht nur ganz hervorragend im Sinne der Prävention beeinflusst werden, sondern dass sie sich durch ein gezieltes Training auch behandeln lassen. Bei einzelnen dieser Krankheitsbilder wirkt einfache Bewegung fast besser als ein Medikament. Dazu kommen die positiven Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung auf die Psyche und das Wohlbefinden; sogar die intellektuelle Leistungsfähigkeit wird gesteigert.

Die dafür notwendigen Mengen an körperlicher Aktivität sind gar nicht groß und können oft bereits durch einfache Alltagsbelastungen erreicht werden. Hierzu gehören ganz besonders Spaziergänge sowie – gerade für die sportiveren Mitbürgerinnen und Mitbürger – auch Jogging oder NordicWalking.



Für manche ergibt sich allerdings das Problem, dass sie nicht wissen, wo sie ihre sportlichen Aktivitäten durchführen sollen. Die vorliegende Broschüre hilft Ihnen bei der Auswahl geeigneter Wege für diese Aktivitäten. So müssen Sie nicht erst weite Wege in den Stadtpark oder an die Alster zurücklegen, um sich zu bewegen, sondern Sie können bereits direkt vor der Haustür mit Ihrem Bewegungsprogramm beginnen. Sie werden sich wundern, wie viele schöne Wander-, Jogging- und NordicWalking-Strecken es im Bezirk gibt. Bei der Wahl der geeigneten Bewegungsformen und den günstigsten Intensitäten helfen wir Ihnen gern.

Professor Dr. med. Klaus-Michael Braumann
Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg
Mollerstr. 10 | 20148 Hamburg
Tel. (040) 428 38 – 3599 | Fax (040) 428 38 – 2646
www.sportmedizin-hamburg.com

Außenstelle Eppendorf
Robert-Koch-Str. 36 | 20249 Hamburg
Tel. (040) 471 930 – 0