

AVIVA NEWSLETTER

NICHT VERGESSEN: STRESS UND ANGST SIND DER GRÖßTE FEIND FÜR DEIN IMMUNSYSTEM. VERTRAUEN UND LIEBE STÄRKEN ES!



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

ALTERN UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Regelmäßige körperliche Aktivität im Sinne eines Trainings wurde in den letzten Jahrzehnten als ein wesentlicher Lebensstilfaktor erkannt, durch den „erfolgreiches Altern“ bei vermindertem Risiko an chronischen Erkrankungen erreicht werden kann.

Regelmäßiges körperliches Training ist eine der kostengünstigsten Präventivmaßnahmen, von der circa 90 Prozent der über 50-Jährigen profitieren könnten. Die ärztliche Beratung ist beim Durchbrechen eines körperlich inaktiven Lebens entscheidend. Neben der Basisempfehlung, lokomotorische Alltagsaktivitäten bewusst zu steigern, sollte ein angeleitetes, komplexes Trainingsprogramm mehrmals pro Woche empfohlen werden. Einen Schwerpunkt sollte dabei die Verbesserung/Erhalt der neuromuskulären Funktion (Koordination, Kraft, Beweglichkeit) des gesamten Körpers bilden, um die motorischen Grundvoraussetzungen für die Gestaltung des alltäglichen Lebensspielraums ohne erhöhtes Sturzrisiko zu sichern.

Ein weiterer Schwerpunkt sollte auf ausdauernde Beanspruchungen gelegt werden, um degenerativen kardiovaskulären Erkrankungen vorzubeugen.

[Quelle: Jeschke, Dieter; Zeilberger, Karlheinz
Altern und körperliche Aktivität
Deutsches Ärzteblatt 101, Ausgabe 12 vom 19.03.2004,
Seite A-789 MEDIZIN]

Unterstützung des Immunsystems durch Supplemente

Vitamin D ist wichtig, um unser Immunsystem zu stärken. Vitamin D-Mangel korreliert mit Asthma, Krebs, mehreren Autoimmunerkrankungen (z. B. Multiple Sklerose) und Infektionsanfälligkeit (einschließlich viraler Atemwegsinfektionen). Unglücklicherweise haben ca. 90% aller Deutschen einen Vitamin D-Mangel, vor allem im Winter. Weil nur wenige Nahrungsmittel viel Vitamin D enthalten, ist es am sichersten, ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D einzunehmen.

Die Symptome eines Vitamin **B12** Mangels sind diffus, aber Sie haben ein großes Risiko davon betroffen zu sein, wenn Sie vegan oder vegetarisch leben, generell wenig Fleisch essen, einen erhöhten Bedarf durch Schwangerschaft oder Stillzeit. Auch Aufnahmestörungen spielen oft eine Rolle. Ursache ist hier, dass das Vitamin B12 vom Körper nicht aufgenommen und verwertet werden kann, obwohl genug Vitamin B12 über die Nahrung zugeführt wird. Das ist bei älteren Menschen recht häufig, kann aber auch bei leichten Entzündungen des Magens und Darms auftreten. Zudem gibt es Wechselwirkungen mit Alkohol und Medikamenten wie z.B. Säureblockern.

Zink ist ein wichtiges Spurenelement, das eine Rolle bei der Immunantwort spielt. Es ist sogar so wichtig für das Immunsystem, dass eine unzureichende Zinkaufnahme über einen Zeitraum von 30 Tagen zu einer Reduktion des Immunschutzes um 30% bis 80% führen – je nachdem wie groß das Zinkdefizit ist.

Bereits in den 1970er Jahren wurde herausgefunden, wie der Körper **Vitamin C** verwendet. Man entdeckte, dass weiße Blutkörperchen Vitamin C brauchen, um Bakterien und Viren zu zerstören. Niedrige Niveaus von Vitamin C im Blut werden daher mit einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen verbunden. Sie benötigen in normalen Zeiten täglich 80 mg von diesem Vitamin. Jetzt, wo die Viren nur so um uns herumschwirren, kann dieser Bedarf aber deutlich höher sein.

Quelle: <https://ogaenics.com/immunsystem-staerken/>

Aviva News

Endlich haben wir Gewissheit! In wenigen Tagen dürfen wir Euch herzlich Willkommen heißen.

Wir öffnen am Dienstag, den 2. Juni

Die Vorbereitungen sind fast abgeschlossen. Das Hygienekonzept steht und Abstände können wir bereits heute einhalten. Viele Veränderungen haben wir durchgeführt, um Euch ein sicheres Training zu ermöglichen.

Ein Training im aviva kann nur dann stattfinden, wenn man sich fürs Training angemeldet hat. Die Anzahl der Trainierenden wird begrenzt. Das Trainerteam arbeitet in Schichten, um Ansteckungswege und eine erneute Schließung des aviva's zu verhindern.

Seid gespannt, lasst euch überraschen!
Trotz all den Maßnahmen ist es euer altes aviva.



IN DIESER AUSGABE

ALTERN UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

AVIVA NEWS

AVIVA NEWS