



Thema: Physiotherapie

Autor: Eva Greil-Schähs

Nutzen Sie den Frühling, um auch Ihre inneren Organe in Schwung zu bringen!

Der Darm mag es sportlich

Wer sich regelmäßig bewegt, regt gleichzeitig auch seinen Verdauungstrakt zu Höchstleistungen an. Ausdauertraining aktiviert jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der die Durchblutung des Darms verbessert. Das sorgt nachweislich für mehr Wohlbefinden!

Bleibt der Nahrungsbrei nämlich zu lange im Körper, entstehen Abbauprodukte, die nicht oder nur schlecht abtransportiert werden können. Das verursacht Stau bei Lymph- und Gewebeflüssigkeiten, was die Schleimhäute beeinträchtigt.

Nicht nur Verdauungsprobleme, auch Hämorrhoiden, Darmausstülpungen und im schlimmsten Fall so-

gar Tumore können dann als Folgen auftreten.

„Ob Radfahren, Schwimmen, Laufen, Walken oder ein flotter Spaziergang – man sollte auf mindestens 2,5 Stunden pro Woche kommen“, erklärt Physiotherapeutin Maria Horner, LKH Freistadt (OÖ). „Zwei Stunden vor dem Training nicht viel essen oder trinken.“
Eva Greil-Schähs



Öfter einmal aktiv zu sein stärkt das gesamte Körpersystem