

# Muskuloskelettale Effekte

Effektfeld körperlicher Aktivität & Sport

PV 10.8 Naturexposition - raus!

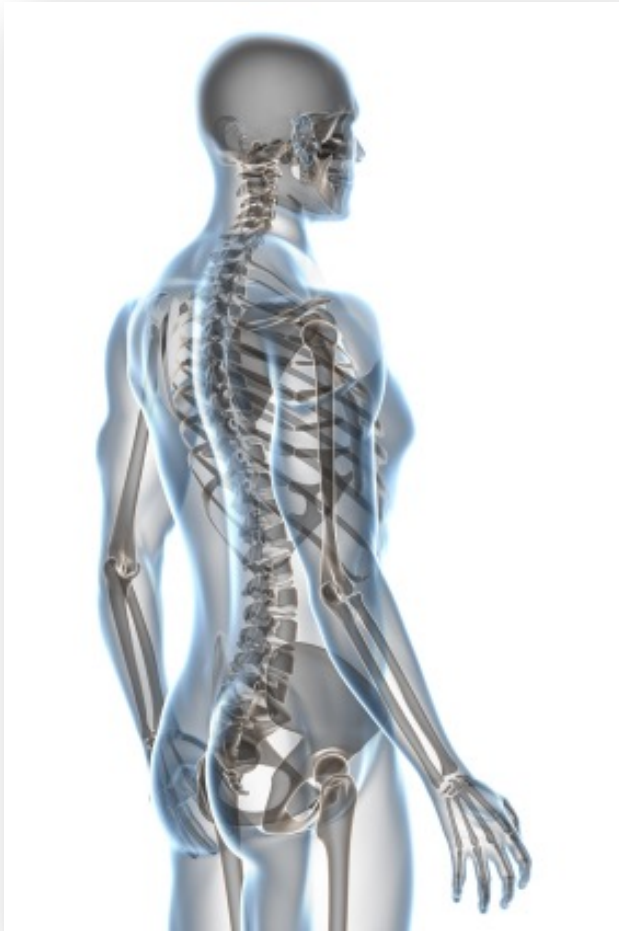


- Muskelkraft und Zellengröße ↑
- Kapillarisation ↑
- Glykogen & Myoglobingehalt ↑
- Muskuläre Enzymaktivität ↑
- Intramuskuläre Substrate ↑
- Mitochondrienvolumen ↑
- Muskelfaserprofil ↑↓
- Sarkopenie ↓
- ...

# Effekte auf den Bewegungsapparat

Effektfeld körperlicher Aktivität & Sport

PV 10.8 Naturexposition - raus!



- Knochendichte ↑
- Osteoporoseprophylaxe ↑
- Zugfestigkeit S & B ↑
- Gelenkbeweglichkeit ↑
- Gelenkstabilität ↑
- Muskuläre Dysbalancen ↓
- „Haltungsschwächen“ ↓
- ...

# Muskulo-metabolische Effekte

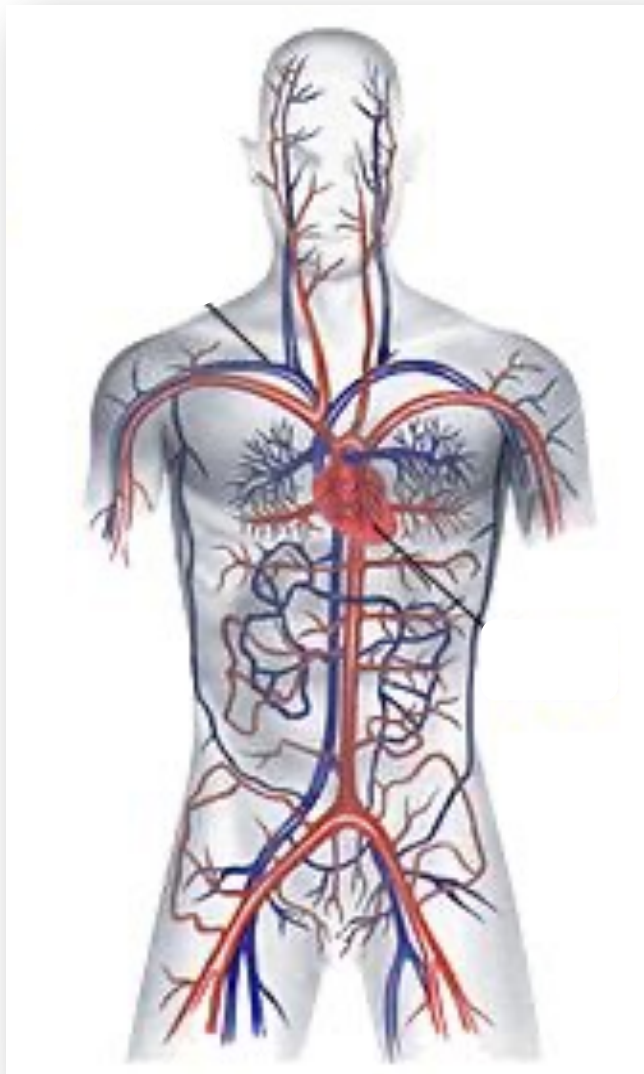


- Lipasenaktivität ↑
- HDL<sub>2</sub> ↑, LDL ↓, TR ↓, VLDL ↓
- KG ↓ bei ÜB; KG = NG
- (Risiko) Hypercholesterinämie ↓
- (Risiko) Adipositas ↓
- (Risiko) Hypertonie ↓
- (Risiko) Diabetes mellitus ↓
- ...

# Kardiovaskuläre Effekte

Effektfeld körperlicher Aktivität & Sport

PV 10.8 Naturexposition - raus!

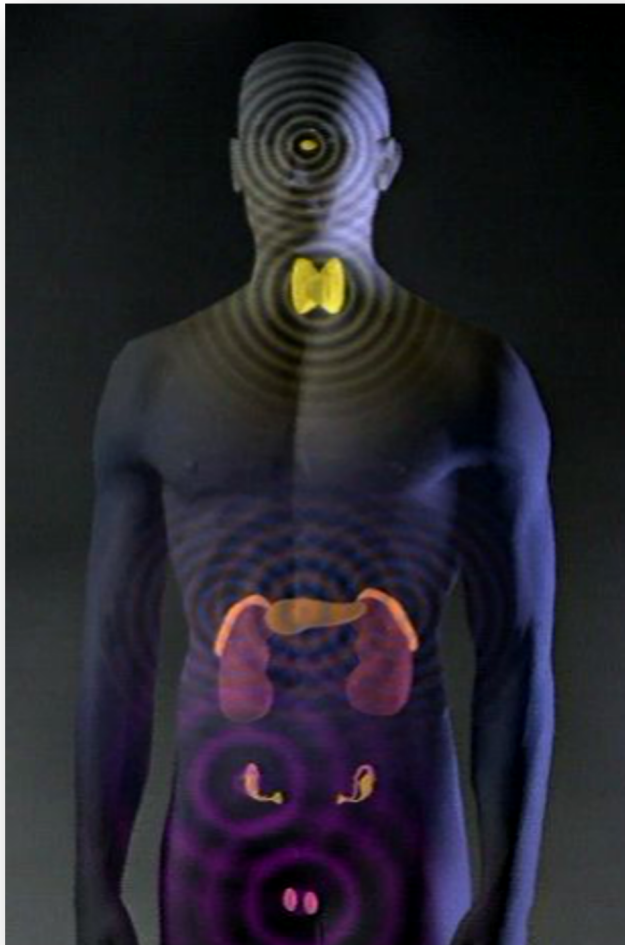


- Schlagvolumen und HMV ↑
- Herzmuskelhypertrophie ↑
- Diastolendauer ↑
- Koronare Kollateralgefäße ↑
- Kapillaraustauschfläche ↑
- peripherer Widerstand ↓
- HF und systolischer RR ↓
- Versorgung ↑, O<sub>2</sub>-Verbrauch ↓
- antiarhythmischer Effekt
- Fließeigenschaften ↑, Fibrinolyse ↑
- ...

# Endokrinologische Effekte

Effektfeld körperlicher Aktivität & Sport

PV 10.8 Naturexposition - raus!



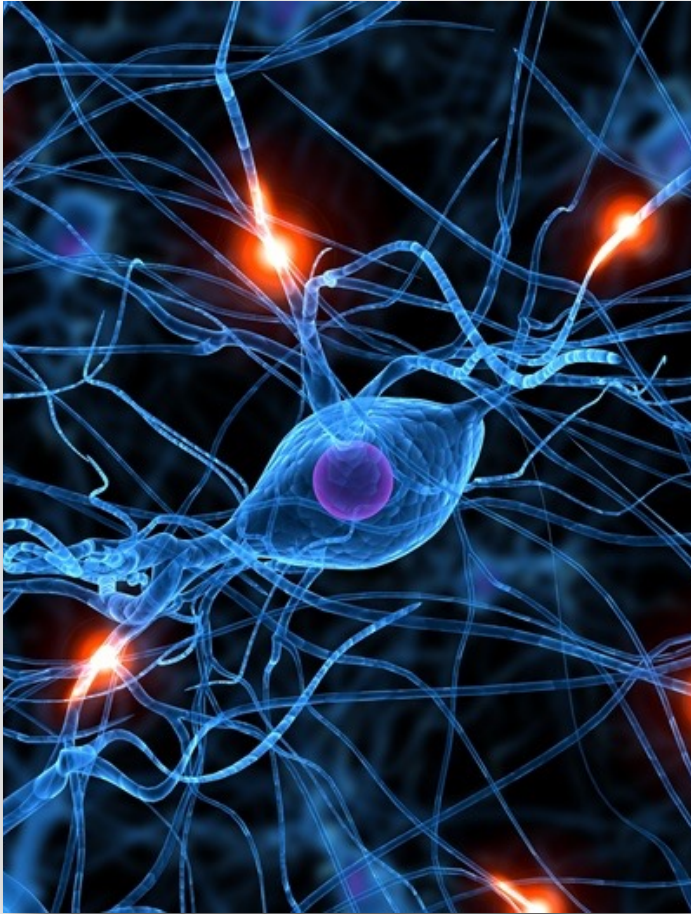
- Insulinkonzentration ↓
- Katecholaminkonzentration ↓
- „Vagus“ / Parasympathikus ↑
- Sympathikusaktivität ↓
- (Psycho-) vegetative Dämpfung ↑
- Regulative Bandbreite ↑
- Immunkompetenz ↑
- ...



# Neurologisch-Cerebrale Effekte

Effektfeld körperlicher Aktivität & Sport

PV 10.8 Naturexposition - raus!



- Globale & regionale Dbl. ↑
- Stoffwechselaktivität ↑
- Enzyme; Neurotransmitter ↑
- Nervenwachstumsfaktoren ↑
- Gefäßneubildung, -wachstum ↑
- Synapsenbildung ↑
- Nervenzellenneubildung ↑
- Befindlichkeit ↑, Kognition ↑
- ...