

Das Runde muss ins Eckige ... dann profitiert die Gesundheit! Mit diesem Slogan wirbt das Magazin der BKK-MTU in der aktuellen Ausgabe „bewegt“. Das ganze macht nicht nur Spaß, sondern auch Sinn. Denn wer Fußball spielt, bleibt fit, verbessert sein Sozialleben und stärkt seine Psyche. Fußball soll noch umfassender wirken als Sportarten mit reinem Ausdauertraining.

Durch Fußball sind Kinder und Jugendliche besser sozial integriert, haben mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern!

- Vielfältige Auswirkungen
- Fit dank Fußball
- Fußballer sind unbesorgter
-

Genau dies alles wird in unserer Fußballabteilung der TSG Ailingen organisiert, trainiert und gelebt.



bewegt

Das Magazin der BKK MTU

BKK MTU
Ihre Gesundheit treibt uns an!

Das Runde muss ins Eckige ...

... dann profitiert die Gesundheit!



Winterzeit ... Fußballzeit? Ja, zugegeben: Es fühlt sich komisch an, so eine Weltmeisterschaft mitten in der kalten Jahreszeit. Mit Jacke und Mütze statt Shirt und Shorts. Doch unabhängig vom fragwürdigen Zeitpunkt und durchaus diskutablen Austragungsort entfacht eine WM die Leidenschaft für das runde Leder. Gute Gründe, auch selbst mal zu kicken, stellen wir hier vor.

Was gehört zu einer gelungenen WM dazu? Klar, tolle Tore, spannende Spiele, umstrittene Schiri-Entscheidungen. Aber auch leckere Snacks in der Kabine und das Gefühl, selbst mal wieder gegen den Ball zu treten. Und, nein, damit ist nicht „FIFA“ auf der Xbox oder PlayStation gemeint.

Vielfältige Auswirkungen
Auch wenn es bei Witterungsverhältnissen zugegeben schwierig ist, Kicken lässt sich bei gutem Wetter fast überall und auch mit weniger als elf Spielern im Park, auf eigene Garage oder am Bolzplatz um die Ecke. Das Ganze macht nicht nur Spaß, sondern auch Sinn. Denn wer Fußball spielt, bleibt fit, verbessert sein Sozialleben und stärkt seine Psyche. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des Lancet Journals of Medicine and Science in Sports. „Es wurde gezeigt, dass Fußball nicht umsonst einer der Sportarten mit dem größten Ausdauertraining wie Laufen oder Schwimmen“, berichtet Studienleiter Oliver Faude vom Institut für Sport und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes.

Fit dank Fußball
Eine Studiengruppe zwischen neun und 77 Jahren trainierte regelmäßig Fußball, eine zweite ging davor zu Fuß. Eine dritte diente als Kontrollgruppe. Das Ergebnis: Wenige Stunden Fußball pro Woche bewirkten deutliche Verbesserungen bei den Herz- und Gefäßfunktionen, des Stoffwechsels sowie des Muskel- und Knochenapparates. Dieser Effekt zeigte sich unabhängig von Alter, Geschlecht und Erfahrung mit der Sportart ein. „Physiologisch gesehen, verbessert Fußball auch Haltung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Stärke, Kraft und Ausdauer“, betont Faude.

Fußballer sind unbesorgter
Spielenden gelang es zudem viel besser, Sorgen loszuwerden. Fußball scheint wie eine Zerstreuung zu ermöglichen. Dazu dürfte beitragen, dass man sich auf den Ball und die eigenen Strategien konzentrieren muss. Bei Kindern zeigte sich, dass sie durch Fußball besser sozial integriert sind, mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern haben und auch besser vor chronischen Krankheiten wie Diabetes und Übergewicht geschützt sind. „Wir konnten einen deutlichen Zuwachs im Selbstwertgefühl durch Fußball feststellen“, berichtet der Forscher. Und die gesundheitlichen Aspekte überlagern bei Weitem das Verletzungsrisiko. „Bislot also festzuhalten: Die Kids sollen zu Schulsport, aber auch – vorwiegend und nach der WM!

Durch Fußball sind Kinder und Jugendliche besser sozial integriert, haben mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern.

Fußball soll noch umfassender wirken als Sportarten mit reinem Ausdauertraining

Gesunde Snack-Tipps

Auf den Tisch müssen nicht immer Schokolade oder Chips kommen. Diese Knabbereien sind eine ideale Nervennahrung während spannender Fußballmatches – und auch dazu in der Adventszeit mit all ihren süßen Versuchungen tendenziell firschenwend.

Trost für die Azzurri

Die Azzurri sind nicht bei der WM dabei, aber nicht nur ihre Fans können sich mit der letzten Premier League Partie mit Maline Trindler, Guller und die Italienerinnen in Spanien oder World's schiedenen, den höchsten von Schokolade auf die Waise legen – fertig.

Zucchini-Flanke

200 g Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Zwei bei mittlerer und drei der Zucchini in halbe Öl bei 180°C für 10 Minuten in einem El. Zitronensaft vermischt, die Zucchini ganz befeuchten und mit einem Pfing Dingens bestreuen.

Süß wie ein WM-Sieg

Schokoladenkugeln lassen den Blutzuckerpegel im Spielraum stehen als Schoko-Wohnachtsschokolade, Spekulatius & Co.

Probiere Sais anfang aus!

