

Spazieren reicht nicht

Medizinschrank. Sportliche Betätigung fördert im Gehirn die Produktion eines Stoffes, der in handelsüblichen Antidepressiva enthalten ist. Studien mit Depressiven zeigen, daß Sport aus einem krankhaften Stimmungstief heraushelfen und den Streßpegel senken kann. »Ein kleiner Spaziergang allein reicht dafür aber nicht aus«, wird Fernando Dimeo von der Berliner Charité im aktuellen Senioren Ratgeber zitiert: »Treiben Sie mindestens dreimal pro Woche 30 bis 40 Minuten Ausdauersport.« (ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/101256.spazieren-reicht-nicht.html>