

DIE RISIKEN AUFGRUND VON BEWEGUNGSMANGEL

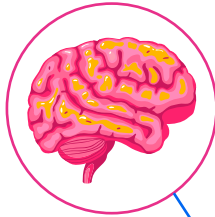
GEHIRN

Die Folgen einer schlechten Sauerstoffversorgung

Beeinträchtigung der Gehirnaktivität
Verminderte Konzentrationsfähigkeit, Demenz,
Alzheimer

Rückgang der Hormonproduktion
Stress und Angst

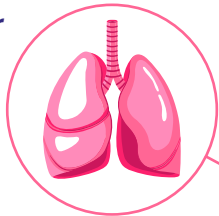
Versteifung der Arterien
Schlaganfall (Apoplexie)



LUNGEN

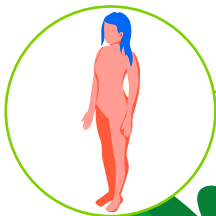
*Eine schlechte Luftzufuhr
beeinträchtigt die
Alveolen*

Verlust der
Lungenkapazität
Ateminsuffizienz,
Kurzatmigkeit bei
Anstrengung



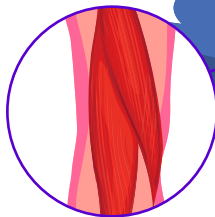
KÖRPER

Verringerung der
körpereigenen
Abwehrkräfte
Schlechtere
Immunabwehr,
günstiger Nährboden
für die Entwicklung
bestimmter
Krebsarten



MUSKELN

Abnahme der Muskelmasse
Verringerte körperliche
Leistungsfähigkeit,
Gewichtszunahme



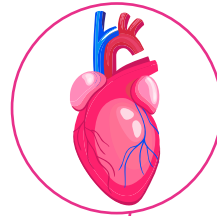
HERZ

*Das Herz ist ein Muskel, der
gepflegt werden muss*

Verminderte Kontraktionsfähigkeit
Kurzatmigkeit bei körperlicher
Anstrengung

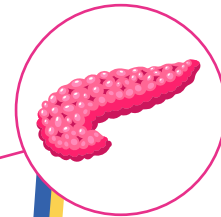
Entwicklung von
Cholesterinablagerungen in den
Arterien

Ihr Aufplatzen führt zur Bildung
eines Gerinnsels, das die Arterie
plötzlich verstopft – es kommt zum
Herzinfarkt



BAUCHSPEICHELDRÜSE

Nachlassende Wirksamkeit des vom
Körper produzierten Insulins
Diabetes Typ 2



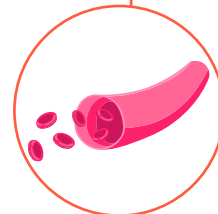
GELENKE

Verschlechterung der Gelenke
Arthrose, muskuloskelettale
Beschwerden

BLUTKREISLAUF

Venen
Venöse Insuffizienz,
Venenentzündung
Arterie

Entwicklung von
Cholesterinablagerungen
(Arteriitis, Schmerzen beim
Gehen); akute Beinischämie, die
zu einer Amputation führen kann



Agir pour
le Coeur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com