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.


Winter 2022
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, schöne Tore, spannende Spiele, umstrittene Schiri-Entscheidungen. Aber auch leckere Snacks in der Halbzeit und das Gefühl, selbst mal wieder gegen den Ball zu treten. Und, nein, damit ist nicht „FIFA“ auf der X-Box oder PlayStation gemeint.
Vielfältige Auswirkungen
Auch wenn es bei Wintervehältnissen zugegeben schwierig ist: Kicken lässt sich bei gutem Wetter fast überall und auch mit weniger als elf Spielern. Im Park, aufs eigene Garagentor 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 Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports. „Es wurde gezeigt, dass Fußball noch umfassender wirkt als Sportarten mit reinem Ausdauertraining wie Laufen oder Schwimmen“, berichtet Studienmitautor Oliver Faude vom Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes.
Durch Fußball sind Kinder und Jugendliche besser sozial integriert, haben mehr Freunde und weniger Probleme mit den Eltern.
Fit dank Fußball
Eine Studiengruppe zwischen neun und 77 Jahren trainierte regelmäßig Fußball, eine zweite ging dieselbe Zeit joggen, 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 stellte sich unabhängig von Alter, Geschlecht und Erfahrung mit der Sportart ein. „Physiologisch gesehen, verbessert Fußball auch Haltung, Gleichgewicht, Wendigkeit, Stärke, Kraft und Ausdauer“, betont Faude.
Fußballer sind unbesorgter
Spielenden gelang es zudem weit besser, Sorgen loszuwerden. „Fußball scheint viel eher 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 überragen bei Weitem das Verletzungsrisiko.“ Bleibt also festzuhalten: Die Kickstiefel zu schnüren, lohnt sich – vor, während und nach der WM!
Gesunde Snack-Tipps
Auf den Tisch müssen nicht immer Schokolade oder Chips kommen. Diese Knabbereien sind eine ideale Nervennahrung während spannender Fußballmatches – und noch dazu in der Adventszeit mit all ihren süßen Verlockungen tendenziell figurschonend.
Trost für die Azzurri
Die Italiener sind nicht bei der WM dabei, aber nicht nur ihre Fans können sich mit der Leckeren Prosciutto di Parma mit Melone trösten. Dafür einfach Honigmelone in Spalten oder Würfel schneiden, den hauchdünnen Schinken auf die Melone legen. – fertig.
Zucchini-Flanke
250 g Zucchini in dicke Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und mit der Zucchini in heißem Öl bei starker Hitze braun braten. 1 EL Olivenöl mit einem EL Zitronensaft vermischen, die Zucchini damit betäufeln und mit einem Zweig Oregano bestreuen.
Süß wie ein WM-Sieg
Schokoreiswaffeln lassen den Blutzuckerspiegel langsamer steigen als Schoko-Weihnachtsmänner, Spekulatius & Co.
Probieren Sie's einfach aus!
Fußball soll noch umfassender wirken als Sportarten mit reinem Ausdauertraining