



Bayer Vital GmbH  
Unternehmenskommunikation  
51366 Leverkusen  
Deutschland  
Tel. +49 214 30-0  
[www.presse.bayer.de](http://www.presse.bayer.de)

## Presse-Information

---

### **Schlaganfallprävention: Bewegung mal anders – mit medizinischer Jonglage**

---

**Leverkusen, 28. August 2017** – Für die Gesundheit und die Schlaganfallprävention ist ein gesunder Lebensstil entscheidend.<sup>1</sup> Dazu gehört nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern auch ausreichend Bewegung. Das ist längst nichts Neues und dennoch fällt es vielen schwer, tägliche Sporteinheiten in den Alltag zu integrieren. Welche positiven Effekte Bewegung jedoch für die Gesundheit haben kann, beweist eine aktuelle Studie: So kann moderate körperliche Aktivität bei Menschen über 65 Jahren die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit halbieren.<sup>2</sup> Mit „moderater Aktivität“ ist aber nicht zwangsläufig der Gang ins Fitnessstudio oder die Joggingrunde im Wald gemeint. Unser Tipp: Versuchen Sie es mal mit medizinischem Jonglieren!

#### **Medizinische Jonglage – Training für Körper und Geist**

Klassische Sportarten wie Walken oder Joggen sind nichts für Sie? Dann kann die medizinische Jonglage eine echte Alternative sein, um fit zu bleiben und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Sie sorgt nicht nur für Bewegung im Alltag, sondern hat gleichzeitig positive Auswirkungen auf Körper und Geist:<sup>3</sup>

- Beim Jonglieren werden Gehirn und Körper gut durchblutet. Das Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt und die beiden Gehirnhälften lernen besser zusammenzuarbeiten.
- Durch die gleichmäßigen Bewegungen wirkt die Jonglage entspannend und beruhigend.
- Jonglieren fördert die Wahrnehmung und kann das räumliche Denken verbessern.
- Jonglieren macht glücklich – denn während der Jonglage wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet.
- Jonglieren stärkt die Muskulatur an Oberarmen, Rücken und Brust.

## **Medizinische Jonglage für mehr Gehirnfitness**

Die medizinische Jonglage ist ein effektives Training für Körper und Geist. Wir wissen: Ein fitter und gesunder Körper wirkt sich positiv auf die Schlaganfallprävention aus. Doch nicht nur der Körper wird trainiert: Durch regelmäßige Jonglage wird das Gehirn angeregt, neue Zellen zu bilden und auch die Nerven, die für die Synchronisierung verschiedener Gehirnareale zuständig sind, werden stimuliert. Die Gehirnleistung kann so wieder auf Hochtouren gebracht werden. Das Gute ist: Das Alter spielt dabei keine Rolle!

Die Broschüre „Quer durch alle Klassen – Der Schlaganfall von jung bis alt“ hält weitere Informationen zum Thema Schlaganfall und Vorhofflimmern bereit und zeigt, dass nicht nur ältere Menschen von der Erkrankung betroffen sind.

Sie kann kostenfrei bestellt werden unter:

- [info@rote-karte-dem-schlaganfall.de](mailto:info@rote-karte-dem-schlaganfall.de) oder
- Rote Karte dem Schlaganfall/Bayer  
Postfach 10 03 61  
47703 Krefeld

## **Bayer: Science For A Better Life**

Bayer ist ein weltweit tätiges Unternehmen mit Kernkompetenzen auf den Life-Science-Gebieten Gesundheit und Agrarwirtschaft. Mit seinen Produkten und Dienstleistungen will das Unternehmen den Menschen nützen und zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Gleichzeitig will der Konzern Werte durch Innovation, Wachstum und eine hohe Ertragskraft schaffen. Bayer bekennt sich zu den Prinzipien der Nachhaltigkeit und handelt als „Corporate Citizen“ sozial und ethisch verantwortlich. Im Geschäftsjahr 2016 erzielte der Konzern mit rund 115.200 Beschäftigten einen Umsatz von 46,8 Milliarden Euro. Die Investitionen beliefen sich auf 2,6 Milliarden Euro und die Ausgaben für Forschung und Entwicklung auf 4,7 Milliarden Euro. Diese Zahlen schließen das Geschäft mit hochwertigen Polymer-Werkstoffen ein, das am 6. Oktober 2015 als eigenständige Gesellschaft unter dem Namen Covestro an die Börse gebracht wurde. Weitere Informationen sind im Internet zu finden unter [www.bayer.de](http://www.bayer.de)

Die Bayer Vital GmbH vertreibt die Arzneimittel der Divisionen Consumer Health und Pharmaceuticals sowie die Tierarzneimittel der Geschäftseinheit Animal Health in

Deutschland. Mehr Informationen zur Bayer Vital GmbH finden Sie unter:

[www.gesundheit.bayer.de](http://www.gesundheit.bayer.de)

Ihr Ansprechpartner:

**Helmut Schäfers, Tel. +49 214 30-58308, Fax: +49 214 30-58270**

E-Mail: [helmut.schaefers@bayer.com](mailto:helmut.schaefers@bayer.com)

Mehr Informationen unter [presse.bayer.de](http://presse.bayer.de)

hs (2017-0248)

#### **Zukunftsgerichtete Aussagen**

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung von Bayer beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannte Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite [www.bayer.de](http://www.bayer.de) zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.

#### Quellen:

<sup>1</sup> Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

<sup>2</sup> ESC 2016 Abstracts Antikainen et al. Leisure time physical activity reduces the risk of cardiovascular death and an acute CVD event also among older adults; Nauman et al. Personal activity index (PAI) for promotion of physical activity and prevention of CVD

<sup>3</sup> Gesundheitswissen: <http://www.fid-gesundheitswissen.de/sportmedizin/jonglieren/> (letzter Zugriff: 06.08.2017)