

GESUNDHEIT UND PSYCHOLOGIE

# Sport tut einfach gut

*Bewegen sich Frauen zu wenig? Nicht auf Mallorca!*

**M**ehr als drei Viertel der Frauen haben offenbar wenig Lust auf Sport und Fitness-Training. Das geht aus einer von der Sportmarke Reebok in Auftrag gegebenen, internationalen Studie hervor. Annähernd die Hälfte der Frauen geben an, dass ihnen die Bedeutung von Sport für ihre Gesundheit klar sei. Weniger als ein Viertel trainiere allerdings auch oft. Die meisten schieben den Gedanken daran beiseite, weil sie Sport als lästige Aufgabe oder Pflicht wahrnehmen. Befragt wurden 15.000 Frauen zwischen 14 und 50 Jahren in fünf europäischen Ländern sowie Japan, China und den USA. Von ihnen bewegen sich den Angaben zufolge 34 Prozent im Schnitt etwas mehr als zweimal in der Woche. Mit zunehmendem Alter sinkt die Zahl der sportlichen Aktivitäten. Herr Dr. Fleischhauer, Allgemein- und Sportmediziner, berichtet in diesem Zusammenhang aus seiner eigenen Praxiserfahrung.



■ Dr. Peter Fleischhauer ist Allgemein- und Sportmediziner im Ärztehaus Palma. Foto: MZ

Bei ihnen verhält es sich meiner Ansicht nach eher umgekehrt: 70 Prozent treiben gelegentlich oder regelmäßig Sport oder Fitness. Lediglich 30 Prozent tun das nur selten oder gar nicht. Ich denke, dass die Sportgewohnheiten der Frauen in China, Japan und den USA nicht mit denen in Deutschland oder Spanien verglichen werden können.

**Gibt es denn spezifische „weibliche“ Sportarten?**

Immer weniger. Die Frauen haben sich schon fast alle Sportarten erobert. Auch in den ehemals „typisch männlichen“ Bereichen Fußball, Boxen und Autorennen tummelt sich die weibliche Konkurrenz. Andersherum gibt es einige Sportarten, die besonders von Frauen bevorzugt werden: Reiten, Nordic Walking,

Yoga, Aerobic, Tanzen, Ballet und rhythmische Sportgymnastik.

**Und wie sieht es auf Mallorca aus?**

Besonders beliebt sind hier sportliche Spaziergänge und regelmäßiges Schwimmen, beides gesunde, der Fitness zuträgliche Sportarten. Zweimal wöchentlich sportliche Aktivität für mindestens 30, besser aber 60 Minuten steigert das Wohlbefinden, verbessert Stoffwechsel und Blutdruck und wirkt verjüngend und lebensverlängernd.

Ärztehaus Palma, Tel.: 971-22 80 67.

**Frauen bewegen sich zu wenig. Sehen Sie das auch so?**

Nein. Meiner Erfahrung nach kann das so nicht auf deutsche Frauen übertragen werden, und schon gar nicht hier auf Mallorca.

APOTHEKEN

24-STUNDEN-APOTHEKEN

**PALMA**

**Farmácia Homeopática**  
Balanguera, 3  
Tel.: 971-45 64 14

**Farmácia March**  
Avda. Joan Miró, 186  
Tel.: 971-40 21 33

**Farmácia Bagur**  
Aragón, 70  
Tel.: 971-27 25 01

**Notdienst-Apotheken**  
unter:  
www.cofib.es

**APOTHEKEN-NACHTDIENST 22.00 - 9.00 UHR**

**Auszug a. d. Verzeichnis**

**Andratx Do, 12. März**  
Avda. Mateo Bosch, 16-b  
Port d'Andratx  
Tel.: 971-67 20 19

**Fr, 13. - Mo, 16. März**  
Pl. España, 6  
Andratx  
Tel.: 971-13 60 52

**Di, 17. - Mi, 18. März**  
Avda. Mateo Bosch, 16-b  
Port d'Andratx  
Tel.: 971-67 20 19

**Artà - Capdepera Do, 12. - So, 15. März**  
Avda. Juan Servera Camps, 17  
Cala Millor  
Tel.: 971-58 66 65

**Mo, 16. März**  
Ca s'Hereu - Aptos. Boerinken  
Cala Millor  
Tel.: 971-58 50 76

**Mo, 17. - Mi, 18. März**  
Avda. Juan Servera Camps, 17  
Cala Millor  
Tel.: 971-58 66 65

**Calvià Do, 12. März**  
Avda. Peguera, 78  
Peguera  
Tel.: 971-68 67 61

**Fr, 13. März**  
Avda. S'Oliveras, 9  
Magaluf  
Tel.: 971-13 07 31

**Sa, 14. März**  
Ctra. Andratx, 30 - Edif. Portals Plaza  
Portals Nous  
Tel.: 971-67 51 36

**So, 15. März**  
Avda. de la Playa, s/n  
Palmanova  
Tel.: 971-68 11 60

**Mo, 16. März**  
Bulevar/ Ecke Pins  
Peguera  
Tel.: 971-68 64 46

**Di, 17. März**  
Paseo de Illetes, 2  
Illetes  
Tel.: 971-40 14 27

**Mi, 18. März**  
Pinada, 7  
Torrenova  
Tel.: 971-68 15 78

**Llucmajor - Playa de Palma Do, 12. März**  
Cannes, 20  
Arenal  
Tel.: 971-44 25 29

**Fr, 13. März**  
Fuente, 6  
Llucmajor  
Tel.: 971-66 03 95

**Sa, 14. - März**  
Almirante Vierna, 9-c, Bahía Grande  
Tel.: 971-74 11 77

**So, 15. März**  
Berlin, 23  
Arenal  
Tel.: 971-26 67 48

**Mo, 16. März**  
Camí Son Fanfos, 266, Arenal  
Tel.: 971-26 25 03

**Di, 17. März**  
S'Aigua, 11  
Algaida  
Tel.: 971-66 80 26

**Mi, 18. März**  
Pl. Reina M. Cristina, 16  
Arenal  
Tel.: 971-66 80 26

**Manacor Do, 12. März**  
Sa Bassa, 7  
Tel.: 971-55 00 61

**Fr, 13. März**  
Salvador Juan, 6  
Tel.: 971-55 18 17

**Sa, 14. März**  
Bosch, 4  
Tel.: 971-84 43 73

**So, 15. März**  
Antonio Maura, 72  
Tel.: 971-55 12 68

**Mo, 16. März**  
Pl. Ramon Llull, 2-3  
Tel.: 971-84 34 51

**Di, 17. März**  
A. M. Alcover, 56-b  
Tel.: 971-55 28 70

**Mi, 18. März**  
Nueva, 13-b  
Tel.: 971-55 04 24

**Pollença Do, 12. März**  
Llevant, 48  
Port de Pollença  
Tel.: 971-86 40 39

**Fr, 13. März**  
Joan XXIII, 58  
Port de Pollença  
Tel.: 971-86 45 82

**Sa, 14. März**  
Alcúdia, 7  
Pollença  
Tel.: 971-53 00 63

**So, 15. März**  
Paseo Londres, s/n  
Port de Pollença  
Tel.: 971-53 00 63

**Mo, 16. März**  
Molins, 12  
Cala Sant Vicenç  
Tel.: 971-53 52 54

**Di, 17. März**  
Mar, 29-b, Pollença  
Tel.: 971-53 52 54

**Mi, 18. März**  
Joan XXIII, 58  
Port de Pollença  
Tel.: 971-86 45 82

**Grupa Médica**  
**Ärztehaus Palma**

**Dr. med. Peter Fleischhauer**  
Allgemein- und Sportmedizin  
Chirotherapie • Osteopathie • Akupunktur

**Dr. med. Rolf Cramer**  
Innere Medizin und Kardiologie

**Dr. Klaus Overmann**  
Zahnheilkunde

**Dr. Michael Siemes**  
Kieferorthopädie

Calle Unió 9 (40 Meter re. neben C&A) 07001 Palma de Mallorca  
Arzt Telefon 24 h: (+34) 971 22 80 67  
Zahnarzt Telefon 24 h: (+34) 971 22 80 67  
www.aerztehaus-palma.com

**CLINICA DENTAL**  
Deutscher Zahnarzt  
**DR. MED. DENT. ANDREAS MANN**  
Notdienst 629 64 70 25  
C/. Ca S'Hereu, 25  
**CALAMILLOR**  
Labor im Haus.  
Tel. 971 58 71 85

**FRAUENARZT**  
Dr. med. MIKLOS ZSUFFA  
Pasco de Illetes, 2  
Tel./Fax: 971 40 51 52  
Mobil: 677 867 062  
auch Sprechstunde  
in Cala Millor  
UKV, Agrupación Mutua,  
Mutua Catalunya, Mediacast

**Ambu Care Mallorca SL**

**Pflege mit Herz**  
Ihr Pflegedienst auf Mallorca Süd - West  
Phone: 679 155 448

**7 Jahre „Erster Deutscher 24-h-ARZTDIENST“**  
Die kleine, aber leistungsfähige Praxis, die schnelle + kompetente Diagnostik bei persönlicher Betreuung seit 7 Jahren garantiert!

**Praxis Cala d'Or**  
**Ihr Hotel+Finca+Hausarzttdienst im Osten**  
**☎ 24-h 627 934 717**

**Notfälle 24/7**  
**palm@clinic**  
internationales facharztzentrum

kinder- u. jugendarzt 661 88 66 88	dr. oliver g. haak
frauenarzt/ geburtshilfe 677 906 906	dr. paul w. raas
orthopäde 661 939 395	dr. marco seita
internist ab april 2009	dr. carsten henningsen
institut für venenerkrankungen krampfadernentfernung ohne operation	dr. j. ley / dra. i. vázquez

**haus- und hotelbesuche**  
**971 90 52 02** auf dem gelände der clinica palmaplans  
via cintura, ausfahrt valldemossa, neben consultas externas, parkplätze vorhanden!

**mit einem Lift wieder frei sein!**

**Costa Treppenlifte**  
Tel. 971 579 951  
www.costa-elevadores.es  
Mitglied Treppenlift  
Verbund D + CH

- Sitzlifte
- Plattformlifte und Aufzüge
- Hanglifte und Lastenlifte

**IHR UROLOGE auf MALLORCA**  
Kompetent und zuverlässig  
Dr. med. Stephan Pietzcker Arzt für Urologie  
**KINDER • FRAUEN • MÄNNER**  
Nieren, Prostata, Stein, Tumorbehandlung, Harnverlust, Blasenentzündung, Familienplanung, Hausbesuche, Impotenz, Vorsorgemedizin, Männermedizin, UKV- Direktabrechnung  
**TEL.: 971 70 70 35 • NOTFALLTEL.: 600 746 222**  
Centre Médico International  
Paseo Marítimo-Porto Pi 8, Avda. Gabriel Roca, 47  
www.m-vital.de • E-mail: uro@gmx.com

**SCHLUSS MIT HUNGERKUREN!**

**metabolic balance**  
ganzheitliches Stoffwechselprogramm  
**Metabolic Balance**  
"Ist der Stoffwechsel in Balance, pendelt sich das Gewicht ganz automatisch auf den Idealzustand ein!"  
(Dr. med. Funfack)  
Metabolic Balance ist der Star unter den Abnehmprogrammen!  
Sanfte Darmsanierung mit der **Colon Hydro Therapie**  
"Ein funktionierender Darm ist die beste Voraussetzung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!"  
**"Die fünf Elemente"**  
Praxis für Gesundheit, Prävention, Ernährung  
**Sonja Rohrbacher**  
Av. Picasso, 57  
Palma de Mallorca  
**clínica picasso 57**  
**Tel. 664 52 83 87**

**Ambulanta**

**Ltg. :. K. D. Heyme**

**Tätigkeitsschwerpunkt: Med. Versorgung vom Säugling bis zum Erwachsenen**  
**speziell bei: Hals-Nasen-Ohren, Magen-Darm, Herz-Kreislauf, Blasen- Nieren, Rücken + Ischias, Allergie + Fieber+ Infektionen, Sport + Unfall, Check-UP, Impf + Tumor**  
**Vorsorge, Tauchcheck.**  
**Digitales 12-Kanal EKG,-Ultraschall,-24 h EKG + Blutdruck,- Gefäßdiagnostik, Lungenfunktion**  
**Wir verfügen über ein umfangreiches Labor - Sie können auf Ihre Ergebnisse sofort warten!**

**BLUT-URIN-STUHLPROBEN-ABSTRICHE- INFARKT-THROMBOSE -QUICK-SOFORTDIAGNOSTIK !**

**Praxis: Cala d'Or, Avd. Bienveniguts 16 (Hauptstr.- vom 1. Kreisel(Caprabo-Syp) immer geradeaus über 2. Kreisel 100 m(nach Deutscher Bank) weiter auf li. Seite(neben Halcon Reisebüro). Tgl. 9 -13 h +ausser mittwochs + sonntags + nachmittags nur n. Vereinbarung. Schnelle + kompetente deutsche med. Versorgung ganz in Ihrer Nähe - 24 h-365 Tage Notfallbereitschaft**