

Das HIIT ist schweisstreibend, dafür stimmungsaufhellend.

DEPRESSIONEN

Lichtblick: Intervalltraining

Sport tut unserer mentalen Gesundheit gut, das ist allgemein bekannt. Intensives Intervalltraining soll sogar bei Depressionen helfen.

Es ist erwiesen, dass Bewegung uns nicht nur fitter, sondern auch entspannter und zufriedener macht. Das wirkt sich auch positiv auf unsere Psyche aus. Besonders depressive Menschen sollten aktiv sein, sich beim Training sogar so richtig ins Zeug legen. Denn mehreren Studien zufolge ist das High Intensity Interval Training (kurz: HIIT) bei Depressionen erfolgversprechend. Die kurzen, aber dafür sehr anstrengenden Trainingseinheiten wechseln sich bei diesem Workout schnell mit Ruhephasen ab. Durch die hohe Intensität lassen sich laut Expertinnen und Experten vielversprechende Resultate erzielen. Das bedeutet: Bei psychisch kranken Menschen haben der wahrgenommene Stress und die vorhandene Depression abgenommen. Doch ohne Fleiss kein Preis – Betroffene müssen mehrere Wochen lang regelmässig trainieren. **KIV**

Produktneuheiten

Hautpflege von hier



Viele Kosmetikprodukte wirken nur an der Oberfläche. Das soll sich ändern: Lymphologen von ETH und Unispital Zürich haben unter dem Markennamen Iräye die erste regenerierende Hautpflege entwickelt. Sie verbessert die Aktivität und den Zustand der Lymphgefässe und sorgt für strahlende Haut. Die Verpackung ist nachfüll- und recycelbar.
irayeskincare.com

tipp.

Gedächtnisstütze: Einer aktuellen Studie zufolge soll der tägliche Verzehr einer Tasse Cranberrys das Erinnerungsvermögen verbessern.



das buch.

Im limitierten «Sanitas Health Forecast 2022» dreht sich alles um das neue Du und Themen wie Schlaf, Gehirn und Ernährung. Die Interviews, Reportagen, Fotostrecken und Tipps tragen zum persönlichen Gesundheits-Restart bei.
www.sanitas.com/de/health-forecast.html

Fotos Getty Images, HO (2)