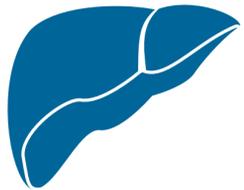


Bewegung verbessert den Glukosehaushalt und die Insulinempfindlichkeit



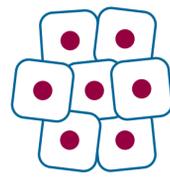
Gehirn

- Stoffwechsel-Aktivität ▲
- Appetit ▼
- Hirn-Aktivität ▲
- Demenz-Risiko ▼



Leber

- Sättigungshormon ▲
- Glukosekontrolle ▲



Fettgewebe

- Quantität Fettzellen ▼
- Qualität Fettzellen ▲
- Entzündungsparameter ▼
- Insulinempfindlichkeit ▲
- Glukosekontrolle ▲

Muskelmasse

- Glukoseaufnahme ▲
- Mitochondrien-Aktivität ▲
- Glukosekontrolle ▲

- ▲ steigt / nimmt zu
- ▼ sinkt / nimmt ab

