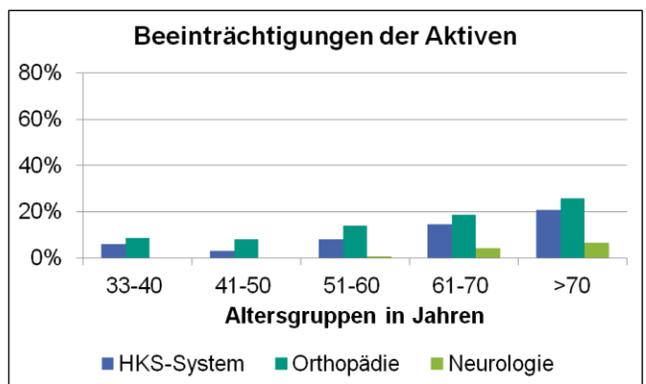
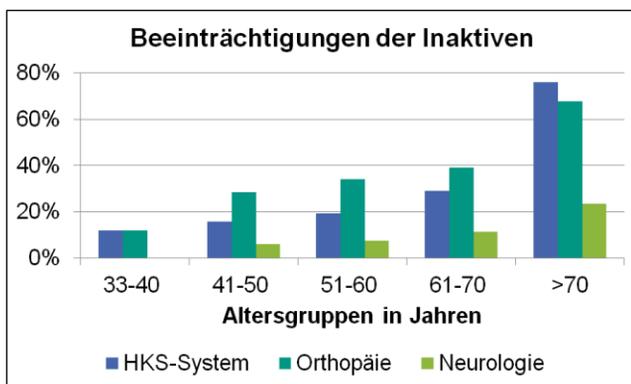


Sportler seltener gesundheitlich beeinträchtigt

Körperlich Aktive haben deutlich weniger Gesundheitsprobleme

Die Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönborn zeigt, dass Personen, die sich ausreichend bewegen, erheblich weniger gesundheitliche Einschränkungen besitzen als Inaktive. Personen, welche die Bewegungsempfehlungen der WHO nicht erreichen, zeigen rund drei Mal so häufig diagnostizierte Einschränkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Orthopädie und Neurologie. Außerdem ist die Chance an Diabetes Mellitus zu erkranken bei Inaktiven vier Mal so hoch wie bei Personen, die sich wöchentlich mehr als 2,5h körperlich-sportlich bewegen.



Zusammenfassung

- Gesundheitliche Einschränkungen nehmen mit dem Alter zwangsläufig zu, Sportler und vor allem Gesundheitssportler sind allerdings deutlich seltener betroffen.
 - Personen, welche die Bewegungsempfehlungen von 2,5h körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche nicht erreichen, klagen rund drei Mal so häufig über gesundheitliche Einschränkungen.
 - Personen, welche die Bewegungsempfehlungen von 2,5h körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche nicht erreichen, entwickeln vier Mal so häufig Typ 2 Diabetes.
- ...Das zeigen unlängst veröffentlichte Daten der Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am KIT.