

Herausgekommen dabei ist ein Ranking nach Wirkung, das sich zweifellos sehen lassen kann. Regelmäßige Bewegung

- mindert das Risiko für einen vorzeitigen Tod, für koronare Herzkrankheiten, für Schlaganfall, für Bluthochdruck und für das metabolische Syndrom,
- wirkt sich günstig auf die Blutfette aus und verringert das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2,
- beugt Übergewicht vor,
- hilft, Gewicht zu reduzieren, besonders bei gleichzeitiger Kalorienreduktion,
- verbessert die Fitness von Herz-Kreislauf-System und Muskeln,
- mindert das Risiko für Stürze sowie für Darm- und Brustkrebs,
- verringert Depressionen,
- verbessert (bei älteren Menschen) die kognitive Funktion und die alltäglichen

Aktivitäten,

- verringert das gefährliche Bauchfett siehe >,
- mindert das Risiko für Hüftgelenksbrüche ebenso wie für Lungen- und Gebärmutterkrebs,
- hilft, nach einer Körpergewichtsreduktion das Wunschgewicht zu halten,
- erhöht die Knochendichte,
- verbessert die Schlafqualität.

Wenig Aufwand – große Wirkung

Wie viel körperliche Bewegung notwendig ist, um gesund und fit zu bleiben, war auch Thema bei der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die Experten sind sich einig, dass mindestens 20 bis 30 Minuten Bewegung an den meisten Tagen der Woche nötig sind, um das Risiko für Herz-Kreislauf-

Krankheiten, Diabetes, Darm- und Brustkrebs zu verringern. (Für eine Gewichtsreduktion ist noch etwas mehr Bewegung notwendig.) Es reichen also 100 bis 150 Minuten pro Woche als Minimum, um gesund zu bleiben! Das müsste für jeden machbar sein. Am besten gehen Sie zu Beginn in kleinen Einheiten von 10 bis 15 Minuten vor, damit der Organismus Zeit hat, sich anzupassen. Welche vielfältigen Wirkungen Sie damit erzielen, hat die WHO auch beschrieben:

HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN

Aktive Menschen haben im Vergleich zu inaktiven Menschen ein nur halb so hohes Risiko für Herzerkrankungen. Bewegung trägt auch zur Prävention von Schlaganfällen bei und mildert viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, inklusive erhöhtem Blutdruck

und Cholesterinspiegel.



Mit regelmäßiger Bewegung beugen Sie Übergewicht wirksam vor.

ÜBERGEWICHT

Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Faktor für die dramatische Zunahme von Adipositas in Europa. Zur Fettleibigkeit kommt es dann, wenn die Energieaufnahme durch Essen und Trinken den

Gesamtenergieverbrauch übersteigt. Das geht bei wenig Bewegung sehr schnell. Regelmäßige Bewegung beugt daher einer Adipositas wirksam vor.

DIABETES

Diabetes wird in Europa zunehmend zum Problem, weil die Fälle von Typ-2-Diabetes steigen. Typ-2-Diabetes ist nicht insulinabhängig und trat früher nur bei Erwachsenen über 40 Jahren auf. Inzwischen kommt er aber auch bei Kindern vor – ebenso wie die Adipositas bei jungen Menschen immer öfter auftritt. Es gibt starke Anzeichen dafür, dass körperliche Aktivität den Typ-2-Diabetes nicht nur verbessern, sondern sogar verhindern kann: Das Risiko ist bei aktiven Menschen um etwa 30 Prozent geringer als bei inaktiven. Sowohl moderate wie auch intensive Bewegung ist geeignet, das Risiko zu