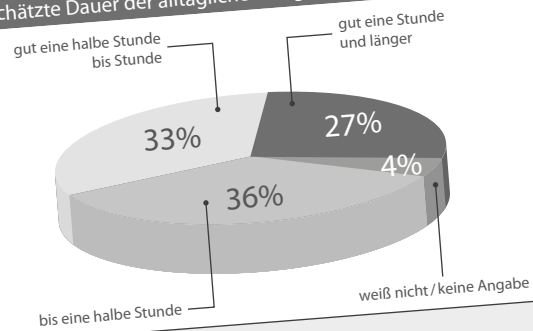


# BEWEGUNGSMANGEL

## WER RASTET DER ROSTET

Sitzen, sitzen, sitzen – ob in der Schule, vor dem Fernseher oder im Job. Die Mehrzahl der Deutschen bewegen sich weniger als 1 Stunde pro Tag.

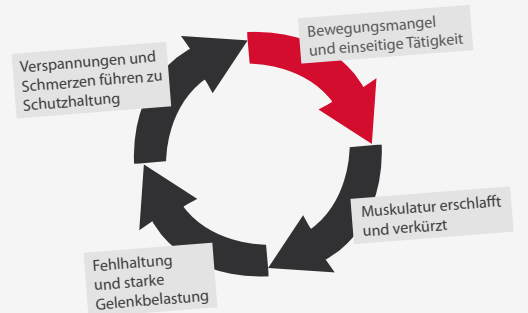
MEHR ALS ZWEI DRITTEL BEWEGEN SICH IM ALLTAG NICHT EINMAL EINE STUNDE  
Geschätzte Dauer der alltäglichen Wege per Rad oder zu Fuß



Zur Arbeit geht's im Auto. Dann stundenlanges Sitzen vor dem Bildschirm. Nach Hause mit dem Auto. Dort vor dem TV oder Computer. Dann ins Bett. Der Alltag für viele Menschen bedeutet vor allem eines: Sie sitzen. Und wann bewegen wir uns? Laut einer Studie der Harvard University sterben jährlich 5 Millionen Menschen weltweit, weil Sie Bewegungsmangel waren. Inaktivität verursacht laut den Forschungen zufolge 6 Prozent der Fälle von koronarer Herzkrankheit, 7 Prozent der Typ-2-Diabetes-Erkrankungen sowie 10 Prozent der Brust- und Dickdarmkrebsfälle.

## WARUM IST BEWEGUNG SO WICHTIG?

Einfach gesagt, um die Muskulatur zu stärken und den Stoffwechsel anzuregen. Denn wenn die Muskulatur geschwächt ist, wird sie auch schlechter durchblutet. Schaut man sich zum Beispiel die Rückenmuskulatur an, bedeutet eine geschwächte Muskulatur hier eine Überanstrengung der Bänder, die dem Druck nicht lange Stand halten und mit der Zeit immer schwächer werden. Das führt dazu, dass einzelne Wirbel nicht mehr in „der Bahn“ gehalten werden und eine Skoliose entstehen kann. Nur eine mit Nährstoffen gesättigte, ausgeprägte Muskulatur kann „überflüssige“ Nährstoffe weitergeben.



## WIEVIEL BEWEGUNG MUSS SEIN?

Schon eine Viertelstunde Bewegung am Tag hilft. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Mehr Bewegung fördert die Gesundheit- und Bewegung bedeutet nicht gleich Leistungssport. Schon 15 Minuten leichte körperliche Aktivität am Tag kann das Risiko eines vorzeitigen Todes um 14 Prozent verringern.

# BEWEGUNGSMANGEL

## FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

### Muskelabbau

Die zentrale Versorgung mit Nährstoffen wird nicht mehr gewährleistet; Gelenke verlieren ihre Stabilität; Herzinfarktrisiko steigt; Rückenschmerzen werden zum Normalzustand.

### Kopfschmerzen

Bewegungsarmes Sitzen führt häufig zu Verspannungen im Schulter- Nackenbereich; das Gehirn wird schlechter mit Sauerstoff versorgt; Konzentrationsfähigkeit sinkt.

### Bluthochdruck

Bei Störung des Herz-Kreislauf-Systems entsteht Bluthochdruck; Hohes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

### Übergewicht

Das Verhältnis zwischen Energieaufnahme zu Energiebedarf stimmt nicht mehr; Verfettung der Organe; Diabetes Typ 2-Risiko steigt immens; Abhängigkeit von Medikamenten und Einschränkungen der Nahrung sind die Folge.

### Arthrose:

Die Gelenke verschleifen. Knorpel werden nicht versorgt; Knorpeldegeneration und Arthrose werden begünstigt; anfälliger für Knochenbrüche; auch immer mehr junge Menschen leiden darunter.

### Krankheit / Stress

Unser Immunsystem wird geschwächt; Abwehrzellen werden u.a. durch körperliche Aktivität produziert; Stresshormone versetzen den Körper in Alarmbereitschaft und werden nicht mehr abgebaut; es entsteht eine Dauerstress-situation; Bewegung als Ventil zum Ausgleich fehlt.

### ZIVILISATIONSKRANKHEIT BEWEGUNGSMANGEL | BEQUEMLICHKEIT IN ZAHLEN

Frühstück	0,5 h
Fahrt zur Arbeit	0,5 h
Bildschirmarbeit	4 h
Mittagessen	0,5 h
Bildschirmarbeit	4 h
Fahrt nach Hause	0,5 h
Abendessen	1 h
Sofa/Fernsehen	2 h
<b>Sitzend pro Tag</b>	<b><u>13 h</u></b>