

Pressemitteilung

Neujahrsvorsatz: Mehr Bewegung! Aber wie?

Themenwoche der Stiftung Gesundheitswissen für mehr Bewegung im Alltag

Berlin, 05.01.2022 - Neues Jahr, neue Vorsätze. Warum nicht mit mehr Bewegung im Alltag beginnen? Der positive Nutzen von Bewegung und Sport für die eigene Gesundheit ist enorm. Es lohnt sich also, diesem Thema etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Stiftung Gesundheitswissen informiert deshalb in ihrer Themenwoche über den Nutzen von Bewegung für die Gesundheit und gibt konkrete Tipps, wie der sportliche (Wieder-) einstieg gelingen kann.

8,5 Stunden pro Tag verbringen die Deutschen im Sitzen. Damit sind wir so bewegungsfaul wie nie, so das Ergebnis einer aktuellen Studie der Sporthochschule Köln. 2017 haben wir noch eine Stunde weniger sitzend verbracht. Der Grund liegt auf der Hand: Wer pandemiebedingt im Dauer-Homeoffice arbeitet, hat meist weniger Bewegung im Alltag: Denn während viele schon beim Gang zur Arbeit einen längeren Fuß- oder Radweg zurücklegen, ist der heimische Arbeitsplatz nach wenigen Metern erreicht. Auch in den Pausen führt der Weg oft nicht weiter als bis zur Küche.

Allen, die für 2022 den Vorsatz gefasst haben, wieder in Bewegung zu kommen, bietet die Stiftung Gesundheitswissen im ersten Quartal des neuen Jahres verschiedene Aktionen, Expertenchats und Mitmach-Angebote an. Den Auftakt bildet eine Themenwoche mit zahlreichen Anregungen. Jeden Tag widmet sich die Stiftung dabei einem Aspekt des Themas „Mehr Bewegung – aber wie?“.

Die Themenwoche im Überblick:

10.01.: Mehr Bewegung - aber wie? Strategien für mehr sportliche Motivation

11.01.: Wie viel Bewegung brauche ich?

12.01.: Gut für Geist und Körper: Darum ist Bewegung wichtig

13.01.: Bewegung im Alltag: So halten Sie sich fit

14.01.: Was ist Muskelkater und wie werde ich ihn wieder los?

Wie profitieren wir von einem aktiven Lebensstil?

Grundsätzlich wird die Bedeutung körperlicher Aktivität für die Gesundheit häufig unterschätzt. Dabei kann regelmäßiger Sport helfen, Krankheiten entgegenzuwirken. Bewegungsmangel dagegen kann mit ernsthaften Folgen verbunden sein. „Ein körperlich aktiver Lebensstil kann beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, die häufigsten Todesursachen in Deutschland, senken“, sagt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. „Auch zur Prävention vieler weiterer Erkrankungen ist regelmäßige Bewegung wichtig“, so Suhr. Mit ihrer Themenwoche will die Stiftung Gesundheitswissen dazu beitragen, dies stärker im Bewusstsein der Menschen zu verankern und konkrete Hilfestellungen geben, wie mehr Bewegung im Alltag gelingen kann.

Wer sich bewegt, regt zahlreiche Vorgänge und Funktionen im Körper an. Je intensiver die körperliche Aktivität ist, desto größer ist die Auswirkung auf verschiedene Körperfunktionen. Bewegen wir uns regelmäßig mehr, passt sich der Körper mit allen seinen Funktionen an die neue Herausforderung an. Doch nicht nur der Körper, auch die psychische Gesundheit profitiert von regelmäßiger Bewegung. Menschen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, haben im Durchschnitt weniger mit Depressionen und Angststörungen zu kämpfen. Ein verbesserter körperlicher Fitnesszustand beeinflusst zudem das Selbstwertgefühl, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit positiv.

Wie ist es generell um die Bewegungsfreude der Deutschen bestellt?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für erwachsene Menschen pro Woche etwa 2,5 Stunden Bewegung zur Förderung der Ausdauer. Dazu sollten zwei Mal die Woche muskelstärkende Übungen oder Aktivitäten kommen. Doch das gelingt nur 21% der Frauen und 25% der Männer in Deutschland. Schuld daran ist das, was Experten einen „sitzenden Lebensstil“ nennen. Längeres Sitzen sollte man daher immer durch Bewegung unterbrechen, etwa durch einen kurzen Spaziergang.

Weitere Informationen zu Bewegungsempfehlungen und wie sich ausreichend Bewegung messen lässt, hat die Stiftung Gesundheitswissen unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/gesuender-leben-mit-bewegung/wie-viel-bewegung-brauche-ich> zusammengestellt.

Die komplette Gesundheitsinformation „Mehr Bewegung – aber wie?“ findet sich hier: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/mehr-bewegung-aber-wie/den-nutzen-von-bewegung-kennen>.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.