

# JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

## WUSSTEN SIE SCHON?



Die Standard-Empfehlung von 150 Minuten moderater oder 75 Minuten anstrengender körperlicher Aktivität pro Woche in Deutschland wird lediglich von etwa 10-20 % der Erwachsenen erreicht. Und dass, obwohl körperliche Inaktivität als bedeutender Risikofaktor für die Gesundheit gilt und ähnlich schädigende Effekte wie das Rauchen hat.



Jede Bewegungsminute hat einen gesundheitlichen Nutzen. Studien zufolge gilt regelmäßige körperliche Bewegung als Breitbandtherapeutikum und Schutzfaktor der Gesundheit. Im Gegensatz zu denjenigen, die sich gar nicht bewegen, ist bei Menschen mit einem wöchentlichen Energieverbrauch von 500 kcal bereits ein deutlicher gesundheitlicher Mehrwert festzustellen.



Neben den positiven Effekten einer gut trainierten Muskulatur auf den Zucker- und Fettstoffwechsel produzieren Muskeln bei intensiver Beanspruchung hormonartige Stoffe, sogenannte Myokine. Diese nehmen eine Schlüsselrolle bei der Regulation der Immunabwehr ein. Je öfter man die Muskulatur beansprucht, desto mehr Myokine werden ausgeschüttet. Körperliche Aktivität kann somit ein effektiver Schutz vor chronischen Erkrankungen sein.



Bereits mit 15 Minuten moderater körperlicher Aktivität am Tag kann der erforderliche Energieverbrauch erzielt und so die Lebensqualität und die Lebenserwartung erhöht werden. Demnach wären bereits rund zwei Stunden Spaziergehen pro Woche ausreichend.