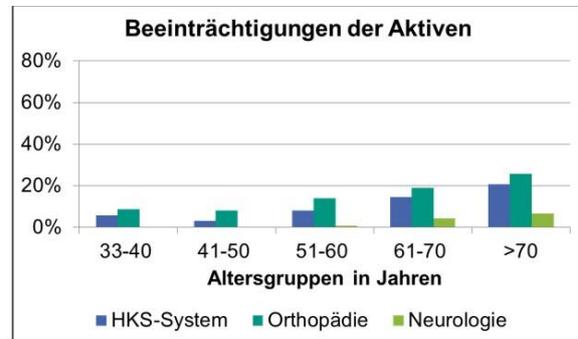
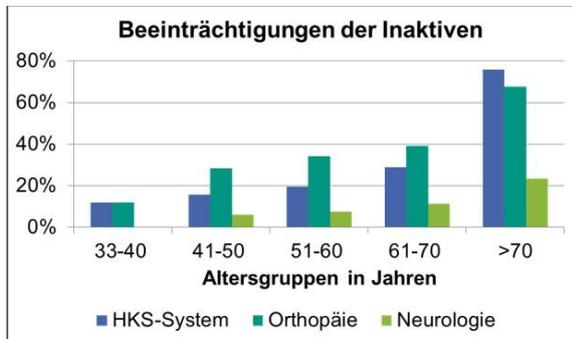


Wie aktiv sind die Bad Schönborner?

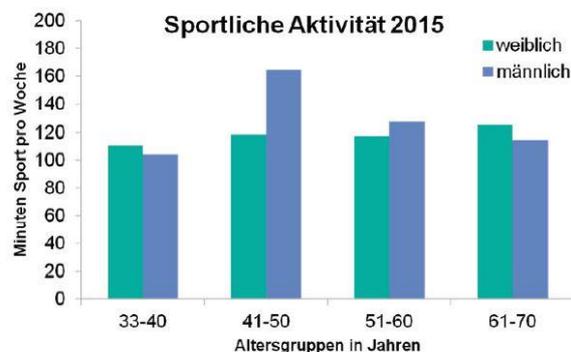
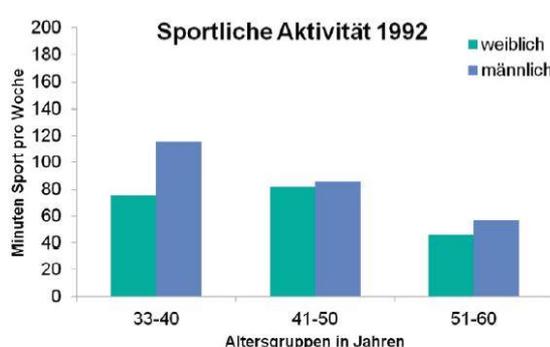
Dass körperlich Aktive deutlich weniger Gesundheitsprobleme haben, ist unzweifelhaft, was auch die Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönborn zeigt. In den folgenden Abbildungen sind die Beeinträchtigungen der inaktiven im Vergleich zur aktiven Bevölkerung in Bad Schönborn 2015 dargestellt:



Personen, welche die Bewegungsempfehlungen der WHO von 150 Minuten körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche 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.

Doch wie aktiv sind die Bad Schönborner?

Schaut man sich die beiden Abbildungen zur sportlichen Aktivität 1992 und 2015 genauer an, ist ein deutlicher Anstieg der wöchentlichen sportlichen Aktivität der Bad Schönborner Bevölkerung zu verzeichnen.



Während die weiblichen Probanden in der Altersgruppe 33-40 im Jahr 1992 rund 75 Minuten pro Woche sportlich aktiv sind, steigt die Dauer im Jahr 2015 auf ca. 110 Minuten pro Woche. Auch in den anderen Altersgruppen lässt sich bei den weiblichen Probanden ein Anstieg der Dauer sportlicher Aktivitäten feststellen. Lediglich bei den 33-40-jährigen Männern kommt es zu einer Verringerung der Dauer, wobei in den nachfolgenden Altersgruppen auch hier immer ein Zuwachs zu erkennen ist.

Die größten Zuwächse verbuchen jeweils die 51-60-Jährigen. Während diese Altersgruppe im Jahr 1992 nur rund 45 Minuten pro Woche Sport treibt, sind es im Jahr 2015 bereits durchschnittlich 120 Minuten. Auch die Alltagsaktivität hat deutlich zugenommen. Beispielsweise sind die wöchentlichen Radminuten von 48,8 Minuten im Jahr 1992 auf 106,2 Minuten im Jahr 2015 angestiegen.

Trotz des positiven Trends erfüllen allerdings bei weitem nicht alle Bad Schönborner die Aktivitätsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO. Nur zwischen 43% (33-40-Jährige) und 32% (61-70-Jährige) erreichen im Jahr 2015 die Empfehlung von 150 Minuten körperlich-sportlicher Aktivität pro Woche.

Wie wird es 2021 sein?

Um das heraus zu finden, bitte wir Sie, an der Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ teilzunehmen, sollten Sie Anfang 2021 eine Einladung von uns in Ihrem Briefkasten finden. Wir freuen uns auf Sie!

Unser Tipp:

Um durch sportliche Aktivität bedeutsame Gesundheitswirkungen zu erzielen und die Risiken der Entstehung chronischer Erkrankungen zu reduzieren, sollten Erwachsene mindestens 150 Minuten/ Woche aerobe körperliche Aktivität mit moderater Intensität durchführen. Die von der WHO empfohlenen Aktivitätsdauer kann idealerweise erreicht werden, wenn sie 2-3-mal pro Woche Sport treiben und täglich zusätzliche Alltagsbewegungen (z.B. Spaziergehen, Radfahren, Treppensteigen) betätigen.