

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**das ergab unsere Studie „Gesundheit zum Mitmachen“
zum Thema Sporttreiben**

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



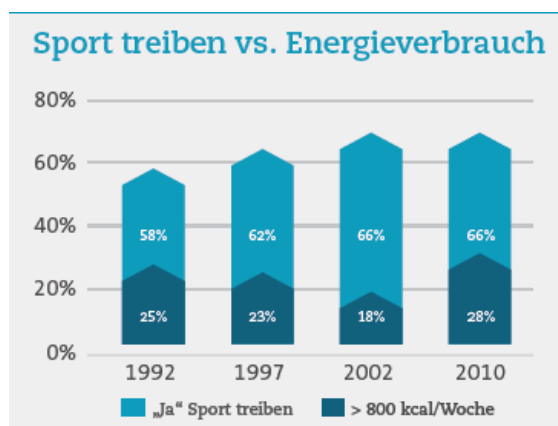
Bewegung und körperlich-sportliche Aktivität sind von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Deshalb sollten wir alles tun, um möglichst oft aktiv zu sein. Nur so können wir einen positiven Einfluss auf die Gesundheit nehmen und uns auch längerfristig fit und gesund fühlen. Aber wieviel körperlich-sportliche Aktivität ist denn überhaupt nötig um Effekte auf die Gesundheit zu erzielen?

Verschiedene Wissenschaftler in unterschiedlichen Ländern haben sich bereits sehr lange mit der Frage beschäftigt, die gar nicht so einfach zu beantworten ist. Mittlerweile liegen jedoch Richtlinien und Empfehlungen vor, bei denen nachgewiesen wurde, dass positive Effekte auf die Gesundheit, wie zum Beispiel eine verbesserte Ausdauerleistungsfähigkeit, stattfinden. Diese Richtwerte empfehlen allen Personen einen zusätzlichen Kalorienverbrauch von 800 - 2.000 kcal/Woche zu verbrauchen. Kilokalorien sind eine Maßeinheit die den verbrauchten Energieumsatz der Aktivität angibt. In etwa kann man sagen, dass 800 kcal zwei Stunden moderatem Walking entsprechen. 2.000 kcal erreicht man durch zusätzliches tägliches Spaziergehen. Das ist auch das ideale Prinzip: 2- bis 3-mal Sport pro Woche und täglich zusätzliche Alltagsbewegung.

Bei Alltagsbewegungen (z.B. Spaziergehen) verbraucht man daher rund 250 kcal/h, bei moderater Anstrengung (z.B. Walking) etwa 400 kcal/h und bei großer Anstrengung (z.B. Jogging) etwa 600 kcal/h.

Leider ist es jedoch so, dass nur sehr wenige Menschen sich ausreichend körperlich-sportlich bewegen. In Bad Schönborn sind dies gerade mal 20 %. Immerhin geben knapp 60% an, Sport zu treiben. Das ist doch immerhin schon Mal

Richtung!



Vorankündigung:

Von Mai bis Juli 2015 findet die 5. Testwelle unserer Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ statt. Wenn auch Sie sich umfassende medizinische und sportwissenschaftliche Informationen über Ihren Gesundheitszustand wünschen und gleichzeitig etwas für die Wissenschaft tun möchten, dann freuen wir uns über Ihre Teilnahme. Weitere Informationen finden Sie auf www.gesundheit-zum-mitmachen.de oder unter der Telnr: 0721-608-46675.

Ihr Gesundheitsteam (Rita Wittelsberger)