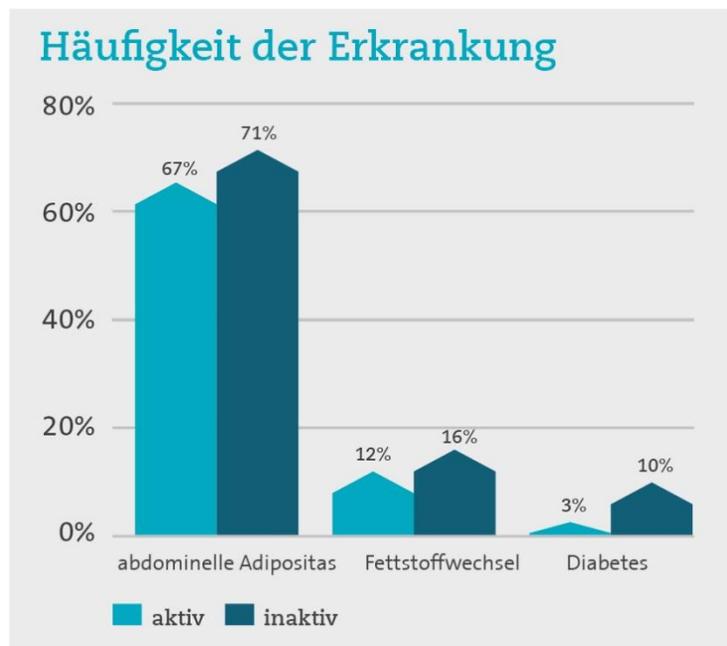


Sportler seltener gesundheitlich beeinträchtigt

Körperlich Aktive haben deutlich weniger Gesundheitsprobleme

Die Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ in Bad Schönborn zeigt, dass Personen, die sich ausreichend bewegen, erheblich weniger gesundheitliche Einschränkungen besitzen als Inaktive. Personen, welche die Bewegungsempfehlungen der WHO nicht erreichen, zeigen rund drei Mal so häufig diagnostizierte Einschränkungen in den Bereichen Herz-Kreislaufsystem, Orthopädie und Neurologie.



Zusammenfassung

- Gesundheitsliche Einschränkungen nehmen mit dem Alter zwangsläufig zu, Sportler und vor allem Gesundheitssportler sind allerdings deutlich seltener betroffen.
- Sport reduziert das Risiko an nicht-übertragbaren Krankheiten zu erkranken.
- Zum Beispiel bei der Erkrankung des Fettstoffwechsels um 35-40% und beim Diabetes um 60-87%