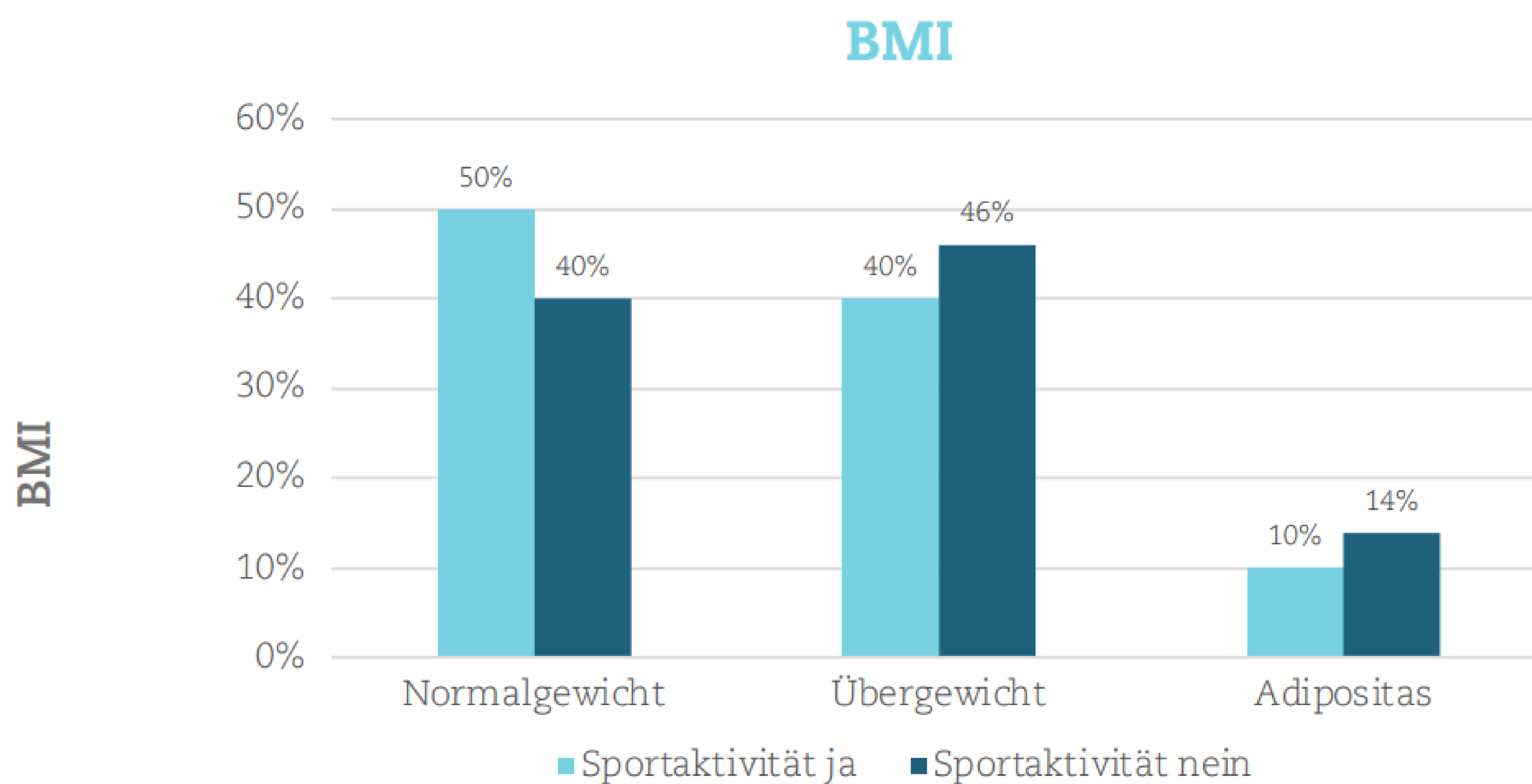


Körperliche Inaktivität als Risikofaktor für die Gesundheit

Körperliche Inaktivität gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung sogenannter Zivilisationskrankheiten. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Rückenschmerzen und auch psychische Erkrankungen. Weitere Ursachen neben dem Bewegungsmangel sind unausgewogene Ernährung, Stress, Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum. Auch in Bad Schönborn zeigt sich: Bewegung kann einen Unterschied machen. Sportlich aktive Menschen haben häufiger ein normales Körpergewicht, während bei den sportlich Inaktiven ein größerer Anteil übergewichtig oder adipös ist.



Zusammenfassung

- Gesundheitliche Einschränkungen nehmen mit dem Alter zu, sportlich aktive Menschen sind allerdings seltener betroffen.
- Regelmäßige Bewegung und Sport können das Risiko reduzieren, an nicht-übertragbaren Krankheiten zu erkranken.
- Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt auf vielfältige Weise positiv: Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System und reguliert den Stoffwechsel. Schon 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche können dazu beitragen, Übergewicht zu vermeiden und die Gesundheit langfristig zu erhalten.