«Für ihre in der Fachzeitschrift «British Journal of Sports Medicine» veröffentlichte Arbeit berücksichtigten die Wissenschaftler den Einfluss von körperlicher Inaktivität auf 15 Krankheiten wie Herzinfarkt, Hirnschlag, Diabetes, Krebs oder Demenz sowie die damit verbundenen Todesfälle. Bei all diesen Erkrankungen ist der Zusammenhang mit Bewegungsmangel wissenschaftlich erhärtet.»

«Insgesamt seien weltweit knapp 8 Prozent aller Todesfälle auf Bewegungsarmut zurückzuführen, schreiben die Forscher. Ob das viel oder wenig ist, zeigt der Vergleich mit anderen wichtigen Risikofaktoren, die Menschen frühzeitig sterben lassen. Auf das Konto des Tabakkonsums gehen demnach knapp 9 Prozent der weltweiten Todesfälle. Weitere 10 Prozent sind in Europa – und bis zu 15 Prozent in den USA – dem Übergewicht geschuldet.»

«Dass ausreichende Bewegung nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig ist, sondern auch die kognitive Entwicklung positiv beeinflusst, legt eine andere Studie aus der Schweiz nahe.»

<https://www.nzz.ch/wissenschaft/bewegungsmangel-fast-jeder-zehnte-todesfall-haengt-damit-zusammen-ld.1609594>

Referenz: Katzmarzyk PT, Friedenreich C, Shiroma EJ, Lee IM. Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries. Br J Sports Med. 2021 Mar 29;bjsports-2020-103640. doi: 10.1136/bjsports-2020-103640. Epub ahead of print. PMID: 33782046.

Wie Sie in Bewegung kommen, wenn Sie heute noch leiden oder Übergewicht haben, erfahren Sie in unserer Beratung. Und natürlich empfehlen wir massvollen Sport an Sie angepasst. Es soll SPASS machen sich zu bewegen. Sie erfahren bei uns, wie Sie beim Sport keinen Herzinfarkt erleiden.