

Diese Studie mit 212'768 Teilnehmern liefert neue Beweise dafür, dass körperliche Aktivität, einschliesslich aerober und muskelstärkender Übungen, die Infektiosität, das Risiko schwerer Verläufe und den Tod im Zusammenhang mit -XYZ- für alle Altersgruppen erheblich reduziert. Insbesondere bei älteren Menschen, Männern, Nie-Rauchern und Personen mit niedrigem Komorbiditätsindex waren die Effekte dieser Zusammenhänge signifikant. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass gesundheitspolitische Maßnahmen und Strategien zur Steigerung der körperlichen Aktivität auf Bevölkerungsebene das Risiko einer Infektion verringern und die negativen Folgen bei Patienten mit -XYZ- minimieren können. Die Wissenschaftler betonen, dass die Förderung der körperlichen Aktivität auf der Ebene des öffentlichen Gesundheitswesens unverzüglich empfohlen werden sollte.

Quelle: <http://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104203>

Und wenn dann noch die Ernährung passt, passt alles.