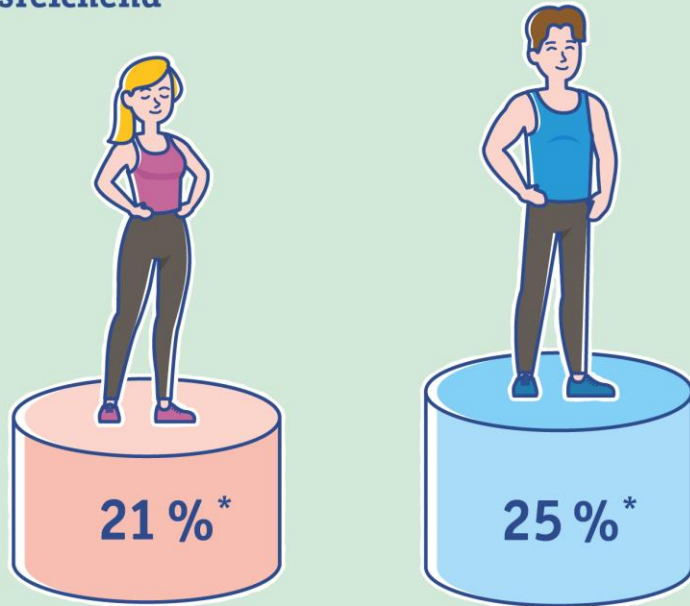


Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel



Nur etwa ein Fünftel der befragten Frauen und ein Viertel der befragten Männer bewegen sich ausreichend*



mind. 2,5 Stunden pro Woche:
Ausdaueraktivitäten



mind. 2x wöchentlich:
Muskelkräftigung



*nach WHO Empfehlungen bei den befragten 18- bis 64-jährigen Frauen und Männern

Quelle: Finger et al. (2017)

© Stiftung Gesundheitswissen 2021

Empfehlungen für Bewegung und Sterberisiko durch Bewegungsmangel

Das Sterberisiko steigt über 20 Jahre gerechnet um ...



Quelle: Britische Studie (Zeitraum 20 Jahre ; Teilnehmer: 4886)

Arch Intern Med 170, 2010, 711, zitiert nach "Ärzte Zeitung", 28. 2010

Gesundheitliche Folgen durch Bewegungsmangel

- Muskelabbau
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Verdauungsprobleme
- Übergewicht
- Diabetis Typ-2
- Osteoporose
- Arthrose
- Infektanfälligkeit
- Stresserkrankungen

