

# AVIVA NEWSLETTER

**DAS LEBEN IST WIE FAHRAD FAHREN. UM DIE BALANCE ZU HALTEN, MUSST DU IN BEWEGUNG BLEIBEN. (ALBERT EINSTEIN)**



**MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM**

**Gesund für mich**

## **CHRONISCHE KRANKHEITEN**

Wer chronisch krank ist, hat sein ganzes Leben lang mit einer oder manchmal sogar mit mehreren Krankheiten zu tun. Davon sind nicht nur ältere Menschen betroffen, sondern auch viele Jüngere. Eine Statistik zeigt, wie viele Menschen in Deutschland an chronischen Erkrankungen leiden:

- 18-34-Jährige:  
Männer 20 %, Frauen 32 %
- 35-59-Jährige:  
Männer 40 %, Frauen 48 %
- 60-79-Jährige:  
Männer 60 %, Frauen 68 %

Die in Deutschland an häufigsten auftretenden chronischen Erkrankungen sind seit vielen Jahren Herz-Kreislauf-Krankheiten (u.a. Bluthochdruck, Gefäßverkalkung, koronare Herzkrankheit, Herzschwäche und Herzinfarkt).

Weitere chronische Krankheiten, die sehr verbreitet sind, sind:

- Rücken-, Gelenks- und Knochenerkrankungen
- Atemwegserkrankungen (u.a. Asthma, Bronchitis)
- Schilddrüsenerkrankungen
- Neurologische Krankheiten (u.a. Schlaganfall, Demenz)
- Allergien (u.a. Heuschnupfen, Lebensmittelallergien)
- Psychische Erkrankungen (u.a. Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn)
- Krebserkrankungen (u.a. Brust-, Darm- und Lungenkrebs)

## **Präventive Wirkung von Sport - WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHT DER MENSCH?**

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich fast zwei Milliarden Menschen zu wenig. Das entspricht mehr als einem Viertel der Weltbevölkerung. In Deutschland ist sogar fast jeder Zweite nicht ausreichend aktiv. Dabei ist der menschliche Körper für Bewegung gemacht. Unzählige Studien haben gezeigt, welche positiven Gesundheitseffekte durch körperliche Aktivität erzielt werden können.

Sport dient als geeignetes Mittel zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Osteoporose, Übergewicht, Stress und Burnout. Aber auch das Immunsystem profitiert von regelmäßigem Sport. Menschen, die regelmäßig Ausdauersport treiben sind weniger anfällig für Infektionskrankheiten der Atemwege als Untrainierte. Darüber hinaus lässt sich das Risiko für die Entwicklung von zahlreichen Krebsarten deutlich reduzieren und das Sterberisiko nach einer Krebserkrankung kann durch sportliche Aktivität gesenkt werden. Des Weiteren wirkt sich Sport günstig auf die kognitiven Funktionen aus. Wer sich also körperlich fit hält, kann einer Demenzerkrankung vorbeugen bzw. das Fortschreiten verlangsamen.

Dennoch nimmt der Bewegungsmangel in der Gesellschaft immer weiter zu.

Folgende Empfehlungen hat die WHO zu körperlicher Bewegung ausgesprochen:

- Erwachsene im Alter von 18-64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat (50-70 % d. max. Herzfrequenz, z.B. zügiges Spazierengehen) oder 75 Minuten intensiv (70-85 % d. max. Herzfrequenz, z.B. Joggen, schnelles Radfahren) bewegen.
- Muskelaufbautraining sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.

**IN DIESER AUSGABE**

**PRÄVENTIVE  
WIRKUNG VON SPORT**

**CHRONISCHE  
KRANKHEITEN**