

Finden Sie im ersten Teil dieses Buches heraus, wie fit Sie sind. Lesen Sie, welcher Sport Sie in welchem Alter optimal in Schwung bringt und wie Sie auch nach langer Pause wieder einsteigen, um gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Außerdem räumen wir mit so manchem Mythos auf, verraten Ihnen, was die Wissenschaft inzwischen alles über die enorme Heilkraft der Bewegung weiß – und was Sie davon haben.

# Die Heilkraft der Bewegung

Regelmäßiger Sport ist das beste Mittel, um lange gesund zu bleiben. Bewegung heilt, stärkt das Herz, verhindert Zivilisationskrankheiten, lindert Rücken- ebenso wie Kopfschmerzen, mildert Beschwerden und ersetzt so manches Medikament. Das umfassende Wundermittel ist in vielen Fällen erfolgreicher als die Pillen- und Hightech-Medizin.

Theoretisch wissen wir alle ganz gut Bescheid. Bewegung hält gesund, fit, schlank und schön – und macht sogar Spaß. Der Mensch ist schließlich zum Bewegen gemacht. Und: Wer rastet, der rostet. Also nichts wie los? Leider nicht. Denn praktisch sieht es ganz anders aus. Obwohl die Aufklärungsmöglichkeiten durchs Internet immer besser werden, bleiben wir länger denn je lieber auf dem Sofa sitzen, als uns aufzuraffen.

## **Gesundheitsforscher schlagen Alarm**

Nur neun Prozent der deutschen Bevölkerung erreichen in Sachen Bewegung, Ernährung und Umgang mit Stress das, was heute als gesunder Lebensstil definiert wird. Das brachte eine

Studie der Krankenversicherung DKV an den Tag. Vor allem Bewegungsmangel trägt dazu bei, dass Gesundheitsforscher Alarm schlagen. Nur 43 Prozent der Deutschen bringen es der Studie zufolge auf das empfohlene Mindestmaß an körperlicher Aktivität.

## **Die Mehrzahl sind Bewegungsmuffel**

Beim Mindestmaß orientieren

Wissenschaftler sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

150 Minuten moderate Bewegung (also zum Beispiel laufen oder Rad fahren) oder

75 Minuten intensiveres Training wie Muskelaufbau oder Fitnessgymnastik pro

Woche. Mehr muss aus gesundheitlicher Sicht gar nicht sein. Und trotzdem

bekommen wir den Allerwertesten kaum hoch. Die notwendigen Schritte zwischen Bett, Bad, Esstisch, Auto, Büro und Sofa kriegen wir gerade noch hin. Doch was darüber hinaus geht, ist offenbar für mehr als die Hälfte der Bevölkerung zu viel verlangt. Da die Menschen bekanntlich bei Umfragen zum Beschönigen neigen, dürfte die Dunkelziffer der Bewegungsmuffel noch höher sein.

## **Alltag im Sitzen vorm Computer**

Wie ist es dazu gekommen? Entscheidend für diese Entwicklung dürfte die Arbeit am Computer sein. Und natürlich die Tatsache, dass ein Alltag mit kaum Bewegung überhaupt möglich ist. Ob zur Arbeit, zur Schule oder zum Supermarkt – wo man mit