

30 Minuten: Die Vorteile von täglicher Bewegung für unser Leben

Uns allen ist der alte Spruch bekannt: „*An apple a day keeps the doctor away*“.

Während eine gesunde Ernährung weiterhin wichtig ist, könnte ein zeitgenössisches Sprichwort lauten: „*Thirty minutes a day keeps the doctor away*“.

Betrachten wir die fünf häufigsten Krankheiten in den Vereinigten Staaten: **Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen, Osteoporose und Schlaganfall.**

Das Risiko, diese Krankheiten zu entwickeln, kann durch tägliche moderate Bewegung für 30 Minuten, signifikant reduziert werden.

Noch nicht überzeugt?

Dann betrachten wir ein paar statistische Werte, sie sind beeindruckend!

Mit moderater körperlicher Aktivität (3-6 METs, intensive Anstrengung > 6 METs) von 30 Minuten Dauer können wir:

- Die Todesfälle durch Herzerkrankungen um 30 % reduzieren (30 Minuten Gehen mit 5–6 km/h)
- Das Risiko an Diabetes Typ II zu erkranken um 58 % reduzieren
- Das Risiko eines Schlaganfalls um 24 % reduzieren (Gehen 2-5 h/Wo) oder zu 46 % (Gehen 5 h/Wo) im Vergleich zu nicht Trainierenden
- Das Risiko von Bauchspeicheldrüsenkrebs bei übergewichtigen Personen reduzieren
- Bei älteren Erwachsenen das Risiko eine Depression zu entwickeln reduzieren. Bei älteren Erwachsenen, die mit einer starken depressiven Störung klassifiziert sind, kann diese Störung durch ein 4-monatiges Übungsprogramm um 50 % reduziert werden.
- Das Risiko von Brustkrebs um 20 % bei weißen und afroamerikanischen Frauen reduzieren, die regelmäßig mit 7-15 METs trainieren, im Vergleich zu inaktiven Frauen.
- Das Risiko von Osteoporose reduzieren
- Den Blutdruck reduzieren und die gesamte aerobe Fitness und funktionelle Kapazität verbessern

Es gibt keine billigere und universellere Verordnung, um Krankheiten vorzubeugen, Risiken zu mindern und Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen, als körperliche Aktivität. Dreißig Minuten pro Tag ist ein kleiner Preis für solche radikalen Veränderungen. Das Tagespensum kann in 1 x 30 Min., 2 x 15 Min. oder 3 x 10 Min. absolviert werden.

Sie sind sich nicht sicher, was genau Sie machen sollen? Was Sie auch immer vorhaben, stehen Sie auf, bewegen Sie sich – rennen Sie, gehen Sie, springen Sie, spielen Sie – Anweisung des Arztes!