

JEDE BEWEGUNG IST GUT.

Studien zufolge verbringen wir Deutschen täglich mindestens 6,5 Stunden auf unserem Gesäß. Wir sitzen nicht nur während der Arbeit, sondern auch in unserer Freizeit — und das, obwohl unser Körper anatomisch und physiologisch gar nicht darauf ausgelegt ist, über einen langen Zeitraum in immer der gleichen Position zu verharren. Der Mensch braucht Bewegung!

Zudem zählt Bewegungsmangel zu den drei wichtigsten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen. Körperliche Aktivität oder Bewegung trägt also nicht nur zu einem gesunden Lebensstil bei, sondern beeinflusst auch unsere Gesundheit. Die allgemeine körperliche Fitness wird verbessert, das psychische Wohlbefinden gefördert und negative Wirkungen von Stressoren reduziert.

Es gilt: Jede Bewegung ist gut! Denn jede zusätzliche Bewegung ist mit gesundheitlichem Nutzen verbunden.

Übrigens: Neueste Studien zeigen, dass Bewegung auch während der Pandemie medizinisch sinnvoll ist, da sie uns vor physischen und psychischen Erkrankungen schützt. Außerdem verbessert und stärkt körperliche Aktivität das Immunsystem und wirkt sich so positiv auf Dauer und Schwere von Virusinfektionen aus.

Also integriere Bewegung fest in Deinen Alltag und bring Deinen Bewegungsapparat in Bewegung!

