

EPA - Brochüre «Gesund beim Bund»

(Thema: Bewegung, Sport)

Dem Kreislauf auf die Sprünge helfen

Wer sich genügend bewegt, reduziert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, von Diabetes, Knochenschwund, Depressionen und anderen Leiden. Zwei Drittel der Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich zu wenig. Speziell bei Büroarbeit kann der Bewegungsmangel fatale Folgen haben: Er verursacht in der Schweiz jährlich mindestens 2900 vorzeitige Todesfälle. Körperlich aktive Menschen bauen den Stress ab und sind widerstandsfähiger. Mindestens eine halbe Stunde täglich intensivere Bewegung - zum Beispiel gehen oder Velo fahren - ist für Erwachsene nötig, um den Körper in Schwung zu halten. Auch dreimal zehn Minuten sind möglich. Ärzte empfehlen zusätzlich dreimal pro Woche eine intensivere Ertüchtigung, bei der man richtig ins Schwitzen kommt.

5 Startschüsse für einen bewegten Alltag

- Steigen Sie zwei Tramstationen früher aus, und nehmen Sie die Treppe statt den Lift.
- Regen Sie Körper und Geist mit einem zügigen Abendspaziergang an - in angenehmer Begleitung oder ganz für sich allein.
- Leisten Sie sich neue Joggingschuhe, ein tolles Velo oder ein Jahresabo im Fitnessclub - das spornt an, aktiver zu werden.
- Fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit oder an den Bahnhof - an Regentagen können Sie immer noch den Bus nehmen.
- Bewegung mit Gleichgesinnten macht mehr Spass - begeistern Sie andere für den gemeinsamen Sport oder besuchen Sie regelmässig ein geleitetes Training.