



Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden
E-Mail: pressereferat@wiesbaden.de
<http://www.wiesbaden.de/presse>

24. Mai 2018

Gesundheit, Homepage

Wundermittel Bewegung – Tipps des Gesundheitsamtes

„Haben Sie sich heute schon bewegt? Wenn nicht, dann tun Sie es. Bereits 30 Minuten körperliche Aktivitäten am Tag können für ihre Gesundheit förderlich sein“, appelliert Gesundheitsamtsleiterin Dr. Kaschlin Butt an die Wiesbadenerinnen und Wiesbadener. Ein körperlich aktiver Lebensstil reduziert das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes Typ II und Beschwerden des Muskel-Skelett-Apparates.

Wie eine gut dosierte Pille setzt die Aktivität eine Vielzahl physiologischer Vorgänge in Gang: Das Herz pumpt verstärkt, Botenstoffe rasen durch den Körper, Zellen werden repariert und gekräftigt, der Stoffwechsel verbessert sich. „Die Vorgänge sind komplex doch eins ist klar: Bewegung ist hocheffektiv, sowohl in der Prävention von Krankheiten als auch in der Nachsorge von Erkrankungen“, so Dr. Butt.

Empfohlen werden von der Weltgesundheitsorganisation pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden mäßige beziehungsweise 75 Minuten anstrengende Aktivitäten. Ab zehn Minuten pro Einheit können diese addiert werden. „Nutzen Sie die Wartezeit und laufen Sie einfach zur nächsten Busstation. Sie können beispielsweise beim Telefonieren auf- und abgehen und einen Spaziergang in die Mittagspause integrieren. Sportvereine bieten zusätzlich eine Vielzahl von Bewegungsangeboten an“, erläutert die Gesundheitsamtsleiterin.

Weitere hilfreiche Tipps, wie dem Bewegungsmangel begegnet werden kann, erhalten

Interessierte auch am 15. und 16. Juni auf den Hessischen Gesundheitstagen. Verschiedene Institutionen stellen auf dem Schlossplatz und im Rathaus ihre Sport- und Bewegungsangebote vor und beraten zur Alltagsbewegung. Es gibt Koordinationstests, Outdoor-Fitnessgeräte und ein Aktionszelt, indem unter anderem Yoga, Zumba und Langhanteltraining ausprobiert werden können.

Weitere Informationen gibt es im Gesundheitsamt Wiesbaden, Kommunale Gesundheitsförderung, Telefon (0611) 313777, E-Mail gesundheitsfoerderung@wiesbaden.de.

+++