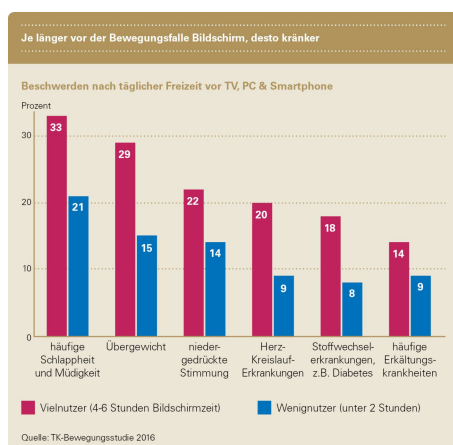


Raus aus der Bewegungsfalle Bildschirm
Studie belegt: Je mehr Freizeit vor Smartphone oder
Fernseher verbracht wird, umso eher treten Krankheiten
auf. Präventivmediziner Professor Martin Halle
und Kinderkardiologin Professor Renate Oberhoffer
von der TU München über mehr Aktivität im Alltag.

München, Juli 2016 – Erwachsene verbringen laut TK-Bewegungsstudie 2016 durchschnittlich **3,1 Stunden Freizeit pro Tag vor dem Fernseher oder dem Smartphone**. **Fast jeder Zweite** (48 Prozent) bezeichnet sich als **Sportmuffel oder Antisportler**. **Fehlende Motivation** ist der Hauptgrund für



einen faulen Feierabend. Dass der **Bewegungsmangel direkten Einfluss auf die Gesundheit** hat, belegt die TK-Studie ebenso: Menschen, die vier bis sechs Stunden ihrer Freizeit vor dem Bildschirm sitzen, klagen

stärker über gesundheitliche Beschwerden wie häufige Schläppheit und Müdigkeit oder Herz-Kreislauf-erkrankungen als Wenignutzer.

Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München (www.sport.med.tum.de), beobachtet diese Entwicklung seit vielen Jahren. In seiner Ambulanz ist er **täglich mit den Folgen von Bewegungsmangel und Mediatisierung konfrontiert**. „Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen und Depressionen treten bei Bewegungsvermeidern häufiger und im jüngeren Alter auf. Als Ergebnis des jeweiligen Lebensstils wären viele



Erkrankungen vermeidbar. Letztlich geht es uns allen doch um **Lebensqualität** – dass wir möglichst gesund alt werden und uns nicht verfrüht mit Krankheiten herumplagen müssen. Aus neuen Studien wissen wir: **Bereits mit sieben Minuten intensiver Bewegung pro Tag lässt sich vielen Volkskrankheiten vorbeugen.**“

Mehr als 10.000 Patienten pro Jahr

Am Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München am Georg-Brauchle-Ring und am Klinikum rechts der Isar untersuchen Professor Halle und sein 14-köpfiges Ärzteteam



mehr als 10.000 Kassen- und Privatpatienten pro Jahr hinsichtlich ihrer sportlichen Belastbarkeit und geben individuelle Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen.

Mit „**Sport auf Rezept**“ motiviert der laufbegeisterte Mediziner selbst Sportverweigerer, bewusst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Sieben Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Antisportlern und Dauersitzern rät Halle, immer wieder kurze Bewegungseinheiten in ihren Alltag zu bringen und sich nach und nach zu steigern: „Es muss keinesfalls gleich eine Stunde Joggen sein. Von null auf zuviel funktioniert nicht. Es gilt: **Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Jeder hat es selbst in der Hand, ein aktives Leben zu führen.**“ Seine sieben Tipps für mehr Aktivität ohne großen Extra-Aufwand:

- 1) **Mit dem Rad zur Arbeit** bzw. wer öffentlich fährt, auf dem Heimweg eine Station früher aussteigen und zu Fuß gehen
- 2) **Treppe** statt Aufzug, auch mal zügig
- 3) **Bewegungspausen in der Arbeit:** z. B. eine Minute Seilspringen (geht auch ohne Seil) oder eine Minute Treppen

rauf- und runterlaufen. Sie erhöhen so die Durchblutung Ihres Gehirns, können sich anschließend besser konzentrieren und arbeiten produktiver. Motivieren Sie Ihre Kollegen, mitzumachen!

- 4) **Beim Telefonieren aufstehen** und Kraft und Koordination trainieren
- 5) **Gespräche im Beruf beim Spaziergang**
- 6) Abends mit dem Partner oder der Familie rausgehen und **den Tag aktiv Revue passieren lassen**
- 7) **Die Zeit vor dem Fernseher für Bewegung nutzen:** Ob Crosstrainer, Dehnungsübungen oder Sit-ups – Möglichkeiten, sich vor dem Bildschirm zu betätigen, gibt es genug.

„**Erwachsene leben Inaktivität vor**“

Auch für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wird Bewegung zu einem immer wichtigeren Thema. Professor Renate Oberhoffer, Kinderkardiologin und Leiterin des Lehrstuhls für Präventive Pädiatrie der TU München, erinnert die



Eltern an ihre Verantwortung: **„Kinder sind grundsätzlich aktiver als Erwachsene – aber wir Erwachsene leben Inaktivität vor, die unsere Kinder dann gerne übernehmen.** Wenn Eltern ihre Freizeit auf der Couch verbringen und am Tablet kleben, ist es nicht verwunderlich, wenn der Nachwuchs sich genauso verhält.“ **65 Prozent** der Jugendlichen sitzen laut Robert-Koch-Institut **täglich mehr als zwei, 15 Prozent** sogar **über sechs Stunden vor dem Bildschirm.** Apps werden im Durchschnitt 100 Mal am Tag aufgerufen. Professor Oberhoffer: **„Für die Gesundheit kann das dramatische Folgen haben,** die ich immer wieder in unserer **Präventivambulanz** sehen kann.“ Laut Statistik klagen **40 Prozent der Jugendlichen** über **Rückenschmerzen**, die durch Haltungsschwäche bedingt sind. Schon bei Grundschulkindern lassen sich erste Zeichen verdickter, in ihrer Dehnbarkeit gestörten Adern erkennen,

wenn sie zuviele Risikofaktoren mitbringen. „Der Grundstein für erworbene Herzerkrankungen im Sinne einer Arterienverkalkung wird in der Kindheit gelegt. Ich appelliere daher an die Eltern, bewegte Vorbilder für ihre Kinder zu sein: Holen Sie Ihr Fahrrad raus. Radeln Sie zusammen ins Schwimmbad. Und fahren Sie ihr Kind nicht bis vor die Schultüre.“

Zentrum für Prävention und Sportmedizin der TU München, Uptown München-Campus C, Georg-Brauchle-Ring 56, 80992 München. Telefon: 089 / 289 244 41. Internet: www.sport.med.tum.de.

Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie der TU München, Uptown München-Campus D, Georg-Brauchle-Ring 60/62, 80992 München, Telefon: 089 / 289 24 571, Internet: www.praeventive-paediatric.sg.tum.de.

Pressekontakt: Heidi Willmann, Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung, Schloßstraße 9b, 82140 Olching, Telefon: 08142 / 284 25 54, 0179 / 39 86 809, E-Mail: h.willmann@gespraechsstoff.com, Internet: www.gespraechsstoff.com.