



## Gesundheitsfaktor Bewegung

**Wenn es um Gesundheit und Körpergewicht geht, wird viel über Lebensmittel diskutiert. Bewegung wird oft vergessen. Dabei zeigen neueste Studien hier große Defizite.**

Schwimmen, Laufen oder Treppensteigen – Bewegung ist gut für Körper und Geist. Und jeder weiß, wer sich viel bewegt, verbraucht mehr Kalorien. Deshalb ist Bewegung auch für das Körpergewicht entscheidend, denn hier zählt die Bilanz aus Kalorienaufnahme und -verbrauch.

Eine aktuelle Studie von OECD und WHO zeigt jedoch, dass jeder dritte EU-Bürger sich nicht ausreichend bewegt. Einer Eurobarometer-Umfrage von 2022 nach treiben 45 Prozent der EU-Bürger sogar gar keinen Sport.

Dabei ist Bewegung und Sport auch für die körperliche Entwicklung entscheidend. Laut den Nationalen Empfehlungen für Bewegung sollten sich Kindergartenkinder deshalb täglich mindestens drei Stunden bewegen. Für 6- bis 18-Jährige sind es anderthalb Stunden sowie zwei bis drei Mal pro Woche Sport. Erwachsene sollten sich zweieinhalb Stunden pro Woche ausdauerorientiert bewegen, etwa durch Radfahren oder Gehen.

Eine Empfehlung, der viele Erwachsene nicht nachkommen, wie das Robert Koch-Institut (RKI) in der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ zeigt. Weniger als die Hälfte der Deutschen ist in ihrer Freizeit mehr als zwei Stunden pro Woche körperlich-sportlich aktiv. Dagegen sitzen rund 40 Prozent der Männer und 32 Prozent der Frauen mehr als sechs Stunden pro Tag. Auch Kinder leiden unter Bewegungsmangel. Nach der Schule verbringen sie viel Zeit vor einem Bildschirm. So sind es bspw. bei 12- bis 19-Jährigen laut JIM-Studie pro Tag durchschnittlich etwa zwei Stunden vor dem Fernseher, über drei Stunden im Internet und etwa anderthalb Stunden mit digitalen Spielen. Da bleibt kaum Zeit mehr für ausreichend Bewegung. Kein Wunder, dass laut KIGGS-Studie des RKI fast drei Viertel aller Kinder und Jugendlichen das empfohlene Mindestmaß an täglicher Bewegung nicht erreichen. Dabei hat Bewegung einen großen positiven Einfluss auf ihre körperliche, soziale und psychische Entwicklung.

Bewegung und Ernährung gehören zusammen. Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte auf ausreichend Bewegung und ausgewogene Ernährung achten. Anstatt über einzelne Zutaten, über Verbote und verwirrende Kennzeichnungen zu debattieren, sollten wir Menschen für diesen Zusammenhang sensibilisieren und sie dabei unterstützen, sich mehr zu bewegen.



**Der Podcast zum Thema:** Wir haben zwei Experten gefragt, wie sie die Bewegungssituation in Deutschland einschätzen und wie mehr Bewegung gefördert werden kann.

**In Kürze hier zu finden.**

**Vertiefende  
Infos zum  
Thema:**



**Scannen oder  
klicken!**

**Zuletzt erschienen  
(Links):**

**November 2022:  
EU-Pläne zum Einsatz  
von Pflanzenschutz-  
mitteln**

**November 2022:  
Für klimaneutrale  
Zuckerindustrie RED III  
ergänzen**

**Dezember 2022:  
Zuckerproduktion trotz  
Energiekrise**

### IMPRESSUM

Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V.  
Friedrichstraße 69, 10117 Berlin

Tel.: +49 30 206 18 95 -11  
E-Mail: wvz-vdz@zuckerverbaende.de