Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Pressemitteilung

Neue Broschüre „Menschen in Bewegung bringen“

Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung in Kurzform

Köln, 20. Mai 2019. Die neue Broschüre „Menschen in Bewegung bringen – Strukturen schaffen, Bewegung fördern, lebenslang bewegen“ präsentiert in Kurzversion die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat mit dem Informationsmaterial im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit die für Deutschland geltenden, wissenschaftlich fundierten Bewegungsempfehlungen anschaulich zusammengefasst.

Ausreichende und regelmäßige Bewegung hat nachweislich positive Effekte auf Körper, Geist und Seele: Beispielsweise fördert sie einen gesunden Lebensstil, verbessert die motorische sowie kognitive Leistungsfähigkeit und stärkt das Selbstvertrauen. Ein Mangel an Bewegung ist eine der Hauptursachen für nichtübertragbare Krankheiten wie Typ-2-Diabetes. Wer täglich nach dem Essen nur rund zehn Minuten zügig spazieren geht, kann damit sein Risiko für Diabetes schon erheblich reduzieren. Auch Menschen mit manifestem Diabetes profitieren noch von Bewegung. Je mehr sie sich bewegen, desto mehr können sie ihren Medikamenten- oder Insulinbedarf verringern. Gesundheitsrelevante positive Effekte sind nicht nur durch Sport zu erreichen, sondern auch in Form von Alltagsaktivitäten.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Bewegung und Bewegungsförderung sind wesentliche Faktoren im Bereich der Prävention und Gesunderhaltung in allen Lebensphasen. Körperliche Bewegung sollte deshalb jeder Mensch, ob jung oder alt, für sich als positiv entdecken und in den Alltag integrieren.“

Die Empfehlungen richten sich zielgruppenspezifisch an Kinder und Jugendliche, Erwachsene, ältere Menschen, Erwachsene mit chronischen Erkrankungen und die Gesamtbevölkerung. Die neue Broschüre „Menschen in Bewegung bringen“ ergänzt das Sonderheft „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ aus dem Jahr 2017 und informiert sowohl die Allgemeinbevölkerung wie auch alle Akteurinnen und Akteure, die beruflich in diesem Kontext aktiv sind, über Art und Umfang einer gesundheitsförderlichen Bewegung.

Die Broschüre und das Sonderheft können kostenlos bei der BZgA bestellt werden unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: order@bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149-161, 50825 Köln
Pressekontakt: Tel. 0221 8992-280, -332, **Fax** 0221 8992-300, **E-Mail** pressestelle@bzga.de
Internet: www.bzga.de – **RSS-Feed:** www.bzga.de/rss-presse.php – **Twitter:** www.twitter.com/bzga_de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.