

Bewegungsmangel – Ein gesundheitlicher Risikofaktor

Prof. Dr. habil. Michael Tiemann publiziert Beitrag in Springer Reference Pflege - Therapie - Gesundheit.

„Mangelnde körperliche Aktivität zählt global und national zu den bedeutendsten gesundheitlichen Risikofaktoren überhaupt und rückt zunehmend mehr in den gesundheitlichen und gesundheitspolitischen Fokus“, weiß Prof. Dr. habil. Michael Tiemann, Professor für Sportwissenschaften an der SRH Hochschule für Gesundheit. Er publiziert zum Thema „Mangelnde körperliche Aktivität – Prävalenz, Bedeutung und Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung“ aktuell im Springer Reference Pflege - Therapie - Gesundheit. Der Beitrag gibt LeserInnen einen zusammenfassenden Überblick über die Prävalenz körperlicher bzw. mangelnder körperlicher Aktivität in Deutschland, deren Bedeutung für die individuelle und öffentliche Gesundheit (Public Health), damit verbundene wirtschaftliche Kosten sowie entsprechende Implikationen für die Prävention und Gesundheitsförderung.

Bewegungsmangel ist einer der wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren, der zu einer Verringerung der Lebenserwartung und der Lebensqualität sowie einer deutlichen Erhöhung der Auftretenswahrscheinlichkeit wichtiger nicht-übertragbarer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Brust- und Darmkrebs führt. Somit betrifft der Risikofaktor Bewegungsmangel sowohl die individuelle als auch die öffentliche Gesundheit (Public Health).

In der Veröffentlichung wird deutlich, dass es systematischer Strategien und Interventionen bedarf, um die durch mangelnde körperliche Aktivität verursachten Kosten sowie das Gesundheitsrisiko für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Deutschland zu reduzieren. Prof. Dr. habil. Michael Tiemann ergänzt: „Dabei kommt es insbesondere auch darauf an, Menschen, die bislang wenig körperlich aktiv waren, für Bewegung und einen aktiven Lebensstil zu begeistern und ihnen den Zugang zu entsprechenden Maßnahmen zu erleichtern.“