

Infografik: Wie Sport dein Leben verändert

19.12.2013, 08:09 | Sport

Pressemitteilung von: *ATRO ProVita GmbH*



Infografik ?Sport ist Trumpf ? wie Sport dein Leben verändern kann?

Jede Sportart hat ihre eigene Faszination, so viel steht fest. Ein definierter Körper, kräftigere Muskeln, körperliche Fitness und ein besseres Wohlbefinden sind dabei meist das Ziel der sportlichen Betätigung. Aber regelmäßiger Sport hat viele weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die Lebenserwartung. Als Grundlage für die Infografik „Sport ist Trumpf – wie Sport dein Leben verändern kann“ wurden unzählige bekannte und aktuelle Sportstudien durchforstet, ausgewertet und grafisch sehr anschaulich dargestellt.

Wie Sport das Leben verändern kann, zeigt die Infografik „Sport ist Trumpf“ mit erstaunlichen Antworten und interessanten Fakten auf Fragen wie diese: Verlängert regelmäßiger Sport die Lebenserwartung? Die Antwort: Jeder Sportler, der nur 2 Stunden pro Woche mindestens walkt, erhöht seine Lebenserwartung um durchschnittlich 3,4 Jahre. Bei 5 Stunden Sport pro Woche sind sogar 4,2 Jahre gesteigerte Lebenserwartung möglich. Eine weitere Frage mit erstaunlicher Antwort ist, ob sich Sport vor Diabetes schützt? Bei 5 Stunden Sport in der Woche, aufgeteilt in 2,5 Stunden Krafttraining und 2,5 Ausdauersport, reduziert sich das Risiko einer Diabeteserkrankung um bis zu 59%! Sport kann ebenfalls sehr hilfreich sein, um mit dem Rauchen aufzuhören. Denn mit einem guten Trainingsplan liegt die Erfolgsquote mehr als 3mal so hoch als ohne Sport!

Dies sind nur einige der erstaunlichen Fakten, die in der Infografik zu finden sind. Die Infografik „Sport ist Trumpf – wie Sport dein Leben verändern kann“ darf kostenlos geteilt und veröffentlicht werden. Sie steht unter folgendem Link bereit:

<http://www.gelastin-sport.de/studie-infografik-sport-ist-trumpf-wie-sport-dein-leben-veraendern-kann-gesundheit>

Portrait

Die ATRO ProVita GmbH mit Sitz in Eberbach, ist eine Tochter der GELITA AG und vertreibt seit 1990 hochwertige Gesundheitsprodukte im Versandhandel, wie z.B. den Sport-Drink GELASTIN Sport oder das Sportgel GELASTIN Gelenk-Gel.

News-ID: 768052 • Views: 385 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/768052/Infografik-Wie-Sport-dein-Leben-veraendert.html>