
Wer rastet, der rostet

16.06.2017, 10:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*



Die VERBRAUCHER INITIATIVE regt zu mehr Bewegung an

Berlin, 16. Juni 2017. Der Volksmund bringt auf den Punkt, was Studien immer wieder bestätigen. Um gesund zu bleiben, rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erwachsenen Personen, mindestens 150 Minuten pro Woche mäßig oder 75 Minuten intensiver körperlich aktiv zu sein. Die VERBRAUCHER INITIATIVE gibt Tipps, wie sich dieses Bewegungspensum erreichen lässt.

Jede Aktivität, die 10 Minuten und länger dauert, ist ein Plus auf dem Bewegungskonto. „Nutzen Sie die sommerlichen Temperaturen und die hellen Abende für Bewegung im Freien. Legen Sie tägliche Wege oder Teile davon zu Fuß oder mit dem Rad zurück. Unternehmen Sie in der Freizeit ausgiebige Radtouren oder Wanderungen“, empfiehlt Alexandra Borchard-Becker von der VERBRAUCHER INITIATIVE. Auf diese Weise ergibt sich bereits ein Basisprogramm an körperlicher Aktivität. Idealerweise kommen regelmäßige Sporteinheiten, z. B. an freien Tagen oder am Feierabend hinzu. Dabei zählen eine Stunde Walking, Tanzen oder Radeln soviel wie eine halbe Stunde Joggen, Schwimmen, Tennis oder Fußball spielen. „Wenn Sie es schaffen, dauerhaft ein bis zwei Sporttermine pro Woche unterzubringen, haben Sie schon einen großen Teil der Empfehlungen erreicht“, so die Fachreferentin.

Ratsam ist, eine Sportart zu wählen, die Spaß macht und die in den persönlichen Zeit- und Wochenplan passt. Sonst besteht die Gefahr, dass eher Stress als gute Laune entsteht und das Vorhaben, sich mehr zu bewegen, auf der Strecke bleibt. Empfehlenswert sind Bewegungs- und Sportarten, die schwerpunktmäßig die Ausdauer trainieren. Ergänzend wird zu einem gezielten Muskeltraining geraten. Wer älter als 35 Jahre ist und länger nicht sportlich aktiv war, sollte sich vor Beginn des Trainings einem ärztlichen Check-up unterziehen. „Starten Sie langsam und überfordern Sie sich nicht. Sonst

verlieren Sie schnell die Freude an der Bewegung. Gerade beim Neu- und Wiedereinstieg muss sich der Körper erst an die neue Belastung gewöhnen“, rät Alexandra Borchard-Becker.

Wie Bewegung und Sport geplant und umgesetzt werden können, verrät das neue Themenheft „Basiswissen Entspannung & Fitness“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Körperliche Aktivität trägt maßgeblich dazu bei, Krankheiten vorzubeugen und Stress abzubauen. Ebenfalls wirksam sind hier verschiedene Entspannungsmethoden, die in der 16-seitigen Broschüre vorgestellt werden. Sie kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter www.verbraucher.com bestellt oder heruntergeladen werden.

Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Der eingetragene, gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie zahlreichen Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem neun Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen, die über www.verbraucher.org erreicht werden können.

News-ID: 955304 • Views: 95 (Stand: 11.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/955304/Wer-rastet-der-rostet.html>