



05.05.2010 - 13:00 Uhr

Körperliche Aktivität: Die Top Tipps der Schweizerischen Herzstiftung für (Wieder-)Einsteiger

Bern (ots) -

Stillsitzer, 50, sucht Bewegung

Die Vision: Alle erwachsenen Personen in der Schweiz, die dazu in der Lage sind, verschaffen sich jeden Tag mindestens dreissig Minuten körperliche Bewegung. Aber wie? Einmal pro Woche sportlich schwitzen bringt es leider nicht, sagt die Schweizerische Herzstiftung.

Früher hat er Sport getrieben, die Jahre haben ihn träge gemacht. Jetzt, im Frühling, nimmt sich der typische «Stillsitzer» (oder die Stillsitzerin) mittleren Alters vor, sich mehr körperlich zu bewegen. Damit liegt er oder sie im Trend: Die jüngste Datenanalyse des Observatoriums Sport und Bewegung Schweiz zeigt, dass die in den Neunzigerjahren beobachtete Neigung der Bevölkerung zur Faulheit gebremst ist. Die Zahl der Aktiven mit mehrmaligen wöchentlichen «Schwitzepisoden durch körperliche Bewegung» steigt. Allerdings: Noch immer erfüllt die Mehrheit der Bevölkerung die Empfehlungen für eine gesundheitswirksame körperliche Aktivität nicht. Was also tun?

Die vollständige Medienmitteilung kann unter www.swissheart.ch/medien abgerufen werden.

Kontakt:

Christa Bächtold
Kommunikationsleiterin
Schweizerische Herzstiftung
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368
3000 Bern 14
Tel.: +41/31/388'80'85
Fax: +41/31/388'80'88
E-Mail: baechtold@swissheart.ch
Internet: www.swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100602924> abgerufen werden.