



AOK Bayern: Bewegungsmangel ist ein Gesundheitsrisiko – Läufer leben gesünder

Beitrag

Bewegungsmangel gehört mit zu den wichtigsten vermeidbaren Gesundheitsrisiken

Vom Bett an den Küchentisch, dann ins Auto und mit dem Fahrstuhl ins Büro, acht Stunden am Schreibtisch mit kurzer Mittagspause in der Kantine, mit dem Auto zurück in die Wohnung und direkt auf die Couch: Der Alltag vieler Menschen findet vor allem im Sitzen statt und mit nur wenig Bewegung. **Laut einer Studie von 2018 bewegt sich mehr als ein Viertel aller Erwachsenen weltweit zu wenig.** Symptome des Bewegungsmangels sind eine schwächer werdende Muskulatur, Haltungsschwächen und –fehler und Gewichtszunahme. Aber auch die Psyche leidet unter dem Bewegungsmangel. Mit Laufen verbinden viele eine Hassliebe. Keine andere Sportart lässt einen so gut und gleichzeitig so schlecht fühlen. Bereits nach kurzer Zeit schnellt der Puls in die Höhe, Schweißperlen bilden sich auf der Stirn und die Beine fühlen sich an wie Zement. Doch wer die ersten Minuten übersteht, kennt auch das unvergleichlich gute Gefühl nach einer Laufeinheit: Man fühlt sich tiefenentspannt – nicht nur, weil man ordentlich ins Schwitzen kommt.

Laufen hilft dabei, Ihr Wohlbefinden zu steigern, Stress abzubauen und Ihr Traumgewicht zu erreichen. Doch nicht nur das: Laufen verbessert auch die Lungenfunktion, kräftigt die Muskulatur und stärkt das Immunsystem.

Damit der Einstieg ins Laufen bzw. in ein Leben mit mehr Bewegung besser gelingt, hat die AOK Bayern aktuell die Aktion „Wenn Laufen richtig laufen soll“. Hier kann sich jeder Lauf-Neuling, aber auch fortgeschrittene Läufer und sonstige Sportbegeisterte [kostenlos 1 Paar Lauf-/Sportsocken direkt und kostenlos hier anfordern!](#)



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



Kategorie

1. Sport

Schlagworte

1. AOK Bayern
2. Laufen
3. Sport