

Alarmierend – Die Deutschen Leben immer ungesünder

12.08.2010 - 11:49 Uhr - Personal Trainer Kiel

Laut neuester Studie der deutschen Krankenversicherung (DKV) und der deutschen Sportschule Köln ist nur jeder siebte Deutsche rundum gesund. Ursachen: zu viel Stress, viel Alkohol und mangelnde Bewegung. Demzufolge bewegen sich um die 40 Prozent der Bundesbürger zu wenig. Jeder zweite ernährt sich unausgewogen. Über 18 Prozent der Befragten trinken zu viel Alkohol und mehr als die Hälfte fühlt sich durch Job und Alltag gestresst.

Die ältere Generation achtet mehr auf ihre Gesundheit

Einen deutlichen Unterschied gibt es beim Geschlecht, Alter und den einzelnen Bundesländern. Frauen leben gesünder und ältere Menschen achten mehr auf sich, als jüngere. Jeder fünfte über 65 lebt ausgewogen und somit gesünder, bei den, gerade um die 20jährigen, sind es nur sieben Prozent. Dabei ist es nicht verwunderlich dass drei Viertel der Senioren jeden Tag Obst und Gemüse essen. Bei den unter 30 Jährigen kommt nicht einmal bei jedem Zweiten Obst oder Gemüse täglich auf den Tisch.

Die Bewegungsmuffel sind oft unter den Akademikern zu finden

Keine neue Erkenntnis: Die meisten Deutschen sind faul, was Sport betrifft. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen die Woche. Doch selbst diese Minimalanforderung, erreichen nicht mal 40 Prozent der Bundesbürger. Interessant ist, dass Forscher herausgefunden haben, dass die Bewegung sich unterscheidet. Je niedriger die Schulbildung, desto mehr bewegen sich die Menschen während der Arbeit. Die Akademiker sind dagegen in der Freizeit aktiver.

Hauptschulabgänger leben gesünder

Akademiker leben lt. Studie gesünder und rauchen weniger. Vergleicht man dies jedoch mit allen Deutschen, leben die Menschen mit Hauptschulabschluss dennoch gesünder. Das Untersuchungsergebnis sagte aus das fast 17 Prozent rund um gesund leben. Damit liegt diese Gruppe über dem bundesweiten Durchschnitt. Am besten im Ländervergleich hat Mecklenburg-Vorpommern abgeschlossen. Jeder Fünfte lebt dort gesund. Dicht gefolgt von Niedersachsen, Bremen, Sachsen und Bayern. Schlusslicht ist belegt Sachsen-Anhalt. Weniger als 8 Prozent erfüllen hier die Mindestanforderungen gesund zu Leben.

Zu der Studie wurden 2500 Deutsche nach ihren ihren Alltagsgewohnheiten interviewt. Die Befragung beinhaltete Fragen zu Essgewohnheiten Alkohol- und Nikotinkonsum, sowie dem eigenem Stressempfinden. Der häufigste Grund chronischer Krankheiten liegt an mangelnder Bewegung, zu viel Stress, ungesunder Ernährung und dem daraus resultierenden Übergewicht.

Umdenken für ein rundum gesundes Leben

Gesunde Ernährung und Bewegung kann den meisten chronischen Krankheiten vorbeugen. Durch gezielte Gesundheitsprävention kann man bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben. Warum also erst mit über 60 damit beginnen? Weitere Informationen erhalten Sie unter

© prcenter.de - Das Online Pressezentrum 2008 · Alle Angaben ohne Gewähr, für den Inhalt der Pressemitteilung ist der jeweilige Autor verantwortlich. Marken, Logos und sonstigen Kennzeichen können geschützte Marken darstellen.

<http://www.personal-trainer-kiel.de>.

Angaben zum Autor:
Personal Trainer Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet und bietet dem Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel eine Beratung/Unterstützung von einem Personal Trainer zu erhalten. Dabei wird in einem Vorabgespräch geklärt welches Ziel der/die Kunde/Kundin mit dem Training verfolgt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Alarmierend-Die-Deutschen-Leben-immer-ungesuender.162901.html>