

# Kräftige Bewegung kann das Risiko schwerer Krankheiten senken - Intermediate - DE

Health

German

## Article

Eine neue Studie legt nahe, dass die Intensität von Bewegung genauso wichtig sein kann wie, und manchmal sogar wichtiger als, das gesamte Aktivitätsvolumen, wenn es darum geht, das Risiko schwerer Krankheiten zu senken. Die Forschenden fanden heraus, dass schon eine kleine Menge kräftiger Aktivität pro Tag mit einem geringeren Risiko für mehrere wichtige Erkrankungen verbunden war.

Die im European Heart Journal veröffentlichte Studie zeigte Zusammenhänge mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, chronische Nierenerkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und weitere Leiden. Kräftige Bewegung bedeutete dabei kein extremes Training. Gemeint war vielmehr eine Aktivität, bei der man schwer atmet und nur wenige Worte am Stück sagen kann.

Die Forschenden nutzten Daten der UK Biobank von rund 96.000 Personen, deren Bewegung mit Fitness-Trackern am Handgelenk gemessen wurde, sowie von etwa 375.000 weiteren Personen, die ihre Aktivität selbst angaben. In beiden Gruppen hatten Menschen mit einem höheren Anteil kräftiger Bewegung ein niedrigeres Krankheitsrisiko, selbst wenn ihre gesamte körperliche Aktivität ähnlich war. Bei einigen Krankheiten, besonders bei immunbezogenen Erkrankungen und Demenz, schien die Intensität besonders wichtig zu sein.

Die Vorteile folgten einem Dosis-Wirkungs-Muster, flachten jedoch ab, sobald kräftige Aktivität etwa 4 % bis 5 % der gesamten Bewegung ausmachte. Fachleute sagen, dass man die Intensität schrittweise erhöhen kann, etwa durch schnelleres Gehen, kurze Steigungen oder zügiges Treppensteigen. Für viele Menschen können schon wenige intensive Minuten über die Woche verteilt spürbare Vorteile bringen.

## Liste der Vokabeln

UK Biobank — nützliches Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel European  
Heart Journal — nützliches Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Eine neue  
— nützliches Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Studie legt — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel dass die — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Intensität von — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Bewegung genauso — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel wichtig sein — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel kann wie — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel und manchmal — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel sogar wichtiger — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel das gesamte — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Aktivitätsvolumen — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel wenn es — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel darum geht — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel das Risiko — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel schwerer Krankheiten — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel zu senken. — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Die Forschenden — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel fanden heraus — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel dass schon — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel eine kleine — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Menge kräftiger — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Aktivität pro — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Tag mit — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel einem geringeren — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Risiko für — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel mehrere wichtige — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel Erkrankungen verbunden —  
nützliches Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel war. Die — nützliches  
Gesundheitswort oder Ausdruck aus dem Artikel

## Hörübung mit Lückentext

\_\_\_\_\_ nahe, \_\_\_\_\_ Intensität von Bewegung genauso wichtig sein kann wie, und manchmal sogar wichtiger als, das gesamte Aktivitätsvolumen, wenn es darum geht, das Risiko schwerer Krankheiten zu senken. Die Forschenden fanden heraus, dass schon eine kleine Menge kräftiger Aktivität pro Tag mit einem geringeren Risiko für mehrere wichtige Erkrankungen verbunden war.

Die im European Heart Journal veröffentlichte Studie zeigte Zusammenhänge mit \_\_\_\_\_ Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, chronische Nierenerkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und weitere Leiden. Kräftige Bewegung bedeutete dabei kein extremes Training. Gemeint war vielmehr eine Aktivität, bei der man schwer atmet und nur wenige Worte am Stück sagen kann.

Die Forschenden nutzten Daten der UK Biobank von rund 96.000 Personen, deren Bewegung mit Fitness-Trackern am Handgelenk gemessen wurde, sowie von etwa 375.000 weiteren Personen, die ihre Aktivität selbst angaben. In beiden Gruppen hatten Menschen mit einem höheren Anteil kräftiger Bewegung ein niedrigeres Krankheitsrisiko, selbst wenn ihre gesamte körperliche Aktivität ähnlich war. Bei einigen Krankheiten, besonders bei immunbezogenen Erkrankungen und Demenz, schien die Intensität besonders wichtig zu sein.

Die Vorteile folgten einem Dosis-Wirkungs-Muster, flachten jedoch ab, sobald kräftige Aktivität etwa 4 % bis 5 % der gesamten Bewegung ausmachte. Fachleute sagen, dass man die Intensität schrittweise erhöhen kann, etwa durch schnelleres Gehen, kurze Steigungen oder zügiges Treppensteigen. Für viele Menschen können schon wenige intensive Minuten über die Woche verteilt spürbare Vorteile bringen.

## Vokabelquiz zur Festigung

1. Was sagte die Studie über Trainingsintensität und Krankheitsrisiko?
2. Wie maßen die Forschenden die Aktivität in einer großen Gruppe?
3. Warum war kräftige Aktivität für manche Krankheiten besonders wichtig?
4. Was geschah, als kräftige Aktivität etwa 4 % bis 5 % der gesamten Bewegung ausmachte?
5. Was empfehlen Fachleute, um sicher mehr Intensität einzubauen?

## Diskussionsfragen

Warum wurde die Intensität von Bewegung deiner Meinung nach weniger betont als das Gesamtvolumen?

Welche Vorteile und Risiken hat es, mehr kräftige Aktivität zu empfehlen?

Wie kann man intensivere Bewegung in den Alltag einbauen, ohne sich überfordert zu fühlen?

Probiere diesen Artikel in anderen Sprachen und Schwierigkeitsstufen:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Beginner)