

## Bewegung und Gesundheit

### Jeder Schritt hält fit!

Seit geraumer Zeit ist in weiten Teilen der Bevölkerung eine Tendenz hin zu mehr Bewegung, Sport und einem allgemein gesünderen Lebensstil zu erkennen. Neueste Studien haben nun auch noch gezeigt, dass zu langes Sitzen den Stoffwechsel negativ beeinflusst und sich somit negativ auf die Gesundheit auswirkt – und zwar unabhängig von der allgemeinen körperlichen Fitness! Auch das Schlafverhalten wird immer weiter erforscht und gewinnt an Bedeutung. Darüber konnte bisher allenfalls der Partner oder eine ärztliche Untersuchung etwas aussagen. Doch diese Zeiten sind nun vorbei.

**Garching, 15. März 2014** – Fitness und Körperbewusstsein nehmen in der Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert ein – Sitzen gilt vielfach schon als das neue Rauchen. Denn Bewegung und ein ausgeglichener Lebensstil bedeuten mehr Gesundheit und Lebensqualität, das Dasein als faule Couch Potatoe hingegen wird mit einer ungesunden Lebensweise gleichgesetzt.

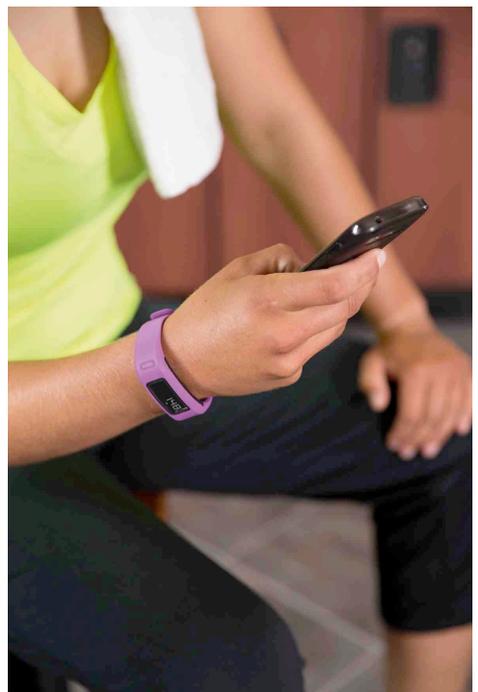
### Volkserkrankung Übergewicht

Zahlreiche Studien der letzten Jahre untermauern das sogar. Dennoch nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen in Deutschland stetig zu. In Deutschland sind bereits 67% der Männer und 53% der Frauen übergewichtig, haben also einen Body Mass Index (BMI) größer oder gleich 25. Immer mehr Menschen entwickeln eine Adipositas, sprich kommen auf einen über 29. Betroffen sind 23% Männer und 24% Frauen. Doch woran liegt das?

Viele Menschen beklagen, es fehle ihnen im Alltag an Zeit für ausreichend Sport. Sieht man genauer hin, fehlt es aber meist eigentlich nur an der Motivation – oder an mangelhafter Organisation des Alltags. Ein nicht unerheblicher Teil der Deutschen treibt schließlich regelmäßig Sport oder bewegt sich zumindest im Alltag ausreichend. Die Rahmenbedingungen – Familienstand, Arbeitszeiten etc. – sind die gleichen. Natürlich ist nicht jeder zum Marathonläufer geboren, selbst wenn Laufsport in Deutschland auf Platz 3 der beliebtesten Aktivitäten steht. Vielen würde allerdings eine Kombination aus gesünderer Ernährung und mehr Bewegung im Alltag schon reichen.

### Ausreden ade!

Die eigene Gesundheit ist etwas, das jeden von uns betrifft – ganz gleich ob man regelmäßig Sport macht oder nicht. Genau das macht Fitnessbänder wie das Garmin vívofit für alle interessant, die etwas für ihre



eigene Gesundheit tun wollen. Ein vívofit kann eigentlich jeder tragen, und das rund um die Uhr. Es ist kleiner und leichter als eine Uhr, überwacht den Schlafrythmus, das Material trägt sich angenehm auf der Haut. Und eignet sich einfach für jeden, der etwas über seinen Lebensstil erfahren und/oder ihn verbessern möchte. Nicht nur für Sportler – oder anders herum – für Antisportler.

Keine Zeit für Bewegung? Keine Ahnung? Diese Zeiten sind dank Hightech am Handgelenk endgültig vorbei. Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr!

Weitere Informationen unter [www.garmin.de](http://www.garmin.de)

**Wussten sie's schon? – Zahlen, Daten, Fakten.**

- Ein Drittel aller Deutschen nimmt statt Treppensteigen ausschließlich den Fahrstuhl.
- Ebenfalls ein Drittel bewegt sich nach eigenen Angaben täglich maximal eine halbe Stunde.
- Fast drei Viertel aller Deutschen sitzt täglich 5 Stunden und mehr. Ganze 27% verbringen jeden Tag sogar mehr als 9 Stunden im Sitzen.
- 50% der Deutschen wissen selbst, dass sie sich zu wenig bewegen. Nur 12% davon finden es ok – der Rest will eigentlich mehr Bewegung.
- Zeitmangel im Alltag geben 46% der Deutschen als Grund für zu wenig Bewegung an. Gleichzeitig kommen knappe 50% auf täglich drei und mehr Stunden vor dem TV.
- 53% finden die Alltagswege (z.B. ins Büro oder zum Einkaufen) zu lang, um sie aus eigener Muskelkraft zu bewältigen. Statt der restlichen 47% legen jedoch nur 5% aller Deutschen – sofern möglich – Alltagswege größtenteils zu Fuß oder mit dem Rad zurück.
- Sportmuffel („mache selten Sport“) und Antisportler („mache gar keinen Sport“) machen inzwischen 52% der Bevölkerung aus.
- 52% der Sportvermeider glauben aber, dass Sport ihrer Gesundheit eigentlich gut tun würde. 41% fühlen sich im eigenen Körper nicht wohl. 28% sind sich sogar darüber im Klaren, dass bereits vorhandene körperliche Beschwerden durch die Bewegungsabstinenz schlimmer werden.
- 56% der körperlich aktiven Deutschen betreibt Sport aus Gesundheitsgründen. Zum Spaß sporteln nur rund 27%.

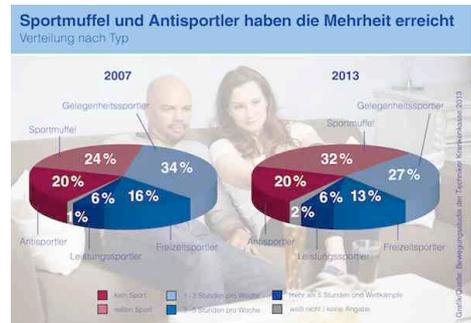
Quelle: „Beweg Dich, Deutschland!“ – TK-Studie zum Bewegungsverhalten in Deutschland. Durchgeführt vom Meinungsforschungsinstitut Forsa im Juni 2013. <http://www.tk.de/tk/themen/kampagne-bewegung/568808>

**Bewegungsempfehlungen**

Abhängig vom Alter eines Menschen gelten folgende Empfehlungen:

- **Kinder/Jugendliche (5 - 17):** mindestens 60 Minuten täglich mäßige bis sehr anstrengende körperliche Aktivität
- **Erwachsene (18 - 64):** fünf mal in der Woche 30 Minuten mäßig anstrengende, ausdauerorientierte Aktivität oder drei Mal in der Woche 20 bis 30 Minuten anstrengende körperliche Aktivität
- **Ältere (65+):** zusätzlich dreimal wöchentlich Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, um das Sturzrisiko zu senken

Quellen:  
Bundesministerium für Gesundheit (BMG),  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
Weltgesundheitsorganisation (WHO)



## Download von Bilddaten:

**Freisteller** [http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_ALL.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_ALL.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_lila\\_wifi.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_lila_wifi.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_green\\_moresteps.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_green_moresteps.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_grau\\_heat.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_grau_heat.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_blau\\_distance.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_blau_distance.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_black\\_sleep.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_black_sleep.jpg)

**Fotos** [http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_tuerkis\\_Uhr.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_tuerkis_Uhr.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_tuerkis\\_Uhr\\_sw.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_tuerkis_Uhr_sw.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_lila\\_Smartphone\\_Studio.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_lila_Smartphone_Studio.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_gruen\\_Zopf.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_gruen_Zopf.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_gruen\\_Laufschuh.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_gruen_Laufschuh.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_blau\\_Notebook-Connect.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_blau_Notebook-Connect.jpg)  
[http://www.k-g-k.com/download/Garmin\\_vivofit\\_blau\\_Notebook-Connect\\_sw.jpg](http://www.k-g-k.com/download/Garmin_vivofit_blau_Notebook-Connect_sw.jpg)

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial gibt es unter <http://www.garmin.de/presse/>



Garmin auf Facebook: [www.facebook.com/GarminD](http://www.facebook.com/GarminD)



Garmin auf Twitter: [www.twitter.com/GarminD](http://www.twitter.com/GarminD)



Garmin auf Google+: <http://gplus.to/GarminD>

## Über Garmin

Garmin entwickelt mobile GPS-Navigationslösungen für die Bereiche Automotive, Outdoor & Fitness, Marine und Aviation. Seit seiner Gründung vor 25 Jahren durch Gary Burrell und Dr. Min Kao hat das Unternehmen mehr als 115 Millionen Navigationsgeräte verkauft. Für den globalen Marktführer mit Hauptfirmensitz in Olathe, Kansas arbeiten heute in 35 Niederlassungen weltweit über 10.000 Beschäftigte – darunter etwa 1.000 Ingenieure. Die Garmin Deutschland GmbH hat ihren Sitz in Garching bei München. In Würzburg wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip von Garmin ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben vollständig im Unternehmen. So kann Garmin höchste Standards garantieren – sowohl bei der Qualität als auch beim Design der Produkte – und seinen Nutzern in jeder Lebenslage die passende Navigationslösung bieten. Diesem Anspruch folgt Garmin nun seit einem Vierteljahrhundert.

## Unternehmenskontakt:

Garmin Deutschland GmbH  
Marc Kast  
Parkring 35  
D-85748 Garching  
Tel.: 089-85 83 64-925  
Fax: 089-85 83 64-45  
E-Mail: [marc.kast@garmin.com](mailto:marc.kast@garmin.com)

## Pressekontakt Outdoor, Sport, Marine:

KGK – Kern Gottbrath Kommunikation  
Benedikt Braun, Markus Müller  
Ungererstr. 161  
D-80805 München  
Tel.: 089-30 76 66-40  
Fax: 089-30 76 66-50  
E-Mail: [garmin@k-g-k.com](mailto:garmin@k-g-k.com)

## Pressekontakt Automotive und Golf:

fischerAppelt, relations  
Jessica Becker, Christina Tenambergen  
Waterloohain 5  
D-22769 Hamburg  
Tel.: 040-899 699- 576 / 578  
Fax: 040-899 699- 30  
E-Mail: [garmin@fischerappelt.de](mailto:garmin@fischerappelt.de)