

## PRESSEMITTEILUNG



Länger leben

### **Vier Faktoren bestimmen einen guten Lebensstil: Gewicht optimieren, mediterrane Ernährung, körperliche Aktivität, Nichtrauchen**

Wenn man nur vier Regeln beachtet, kann man sein Leben um mehr als zehn Jahre verlängern. Weil das immer wieder vergessen wird, weist die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) noch einmal auf diese vier Faktoren hin:

#### **Normalgewicht**

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass eine Gewichtsabnahme und der Erhalt eines Normalgewichtes wesentlich durch regelmäßige körperliche Aktivität erreicht werden. Regelmäßige körperliche Aktivität begünstigt die Gewichtsabnahme, wie zahlreiche Programme belegen. Die DGSP spielt hier mit dem MOBILIS-Programm ([www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de)) eine Vorreiterrolle. Programme zur Gewichtsreduktion im Kindesalter unterstützen diese Aktivitäten.

#### **Ernährung durch mediterrane Kost**

Neben der Nahrungsmenge spielt die Nahrungszusammensetzung bei der Beeinflussung des Gewichtes eine große Rolle. Neuere Studien belegen den Vorteil der mediterranen Kost: Obst, Gemüse, Vollkornkost, Salate, Fisch, Geflügel, weniger Fleischspeisen und Pflanzenöl. Dabei ist die Nahrung mit mediterraner Kost und niedrigem Kohlenhydrat-Anteil eine Alternative zum niedrigen Fettanteil. Vor allem das metabolische Syndrom (Übergewicht, Insulinresistenz, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte) kann so durchaus günstig beeinflusst werden.

#### **Körperliche Aktivität**

Regelmäßige körperliche Aktivität gilt als zentraler Faktor des gesunden Lebensstils. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass bereits moderate Aktivität eine günstige Wirkung auf Lebenserwartung und Lebensqualität zeigen. Mehrere sehr aktuelle Studien aus diesem Jahr belegen diese Beobachtungen. Körperliche Aktivität ist aber nicht nur Sport, sondern beginnt bei Aktivitäten im täglichen Leben.

#### **Nichtrauchen**

Im statistischen Durchschnitt sterben Raucher zehn Jahre früher. Außerdem vermindert Tabakkonsum die Leistungsfähigkeit. Deshalb ist Rauchen unbedingt abzulehnen. Die DGSP fordert zudem, dass Rauchen in allen Sportstätten (Stadien, Klubhäuser, Sportplätze, Gaststätten auf Sportgelände etc.) per Gesetz verboten wird. Denn nur eine rauchfreie Sporteinrichtung ist eine gesunde Sporteinrichtung.

Von zunehmender Bedeutung wird körperliche Aktivität als wesentlicher Bestandteil der Therapie bei verschiedenen Krankheiten wie Herzmuskelschwäche, Lungenkrankheiten und Krebsleiden oder Parkinson-Erkrankung. In Zukunft werden Bewegung und körperliche Aktivität zum Standard in der Therapie gehören.

*Professor Dr. med. Herbert Löllgen*

## PRESSEMITTEILUNG



Auskunft erteilt:

Professor Dr. med. Herbert Löllgen  
Bermesgasse 32  
42897 Remscheid  
Tel.: +49(0)2191-65354  
Fax: +49(0)2191-610671  
e-mail: herbert.loellgen@gmx.de  
und: loellgen@dgsp.de

*(Professor Dr. med. Herbert Löllgen studierte Medizin und Sport; er ist Facharzt für Innere Medizin, Sportarzt und Kardiologe; von 1986 bis Februar 2008 wirkte als Chefarzt im Klinikum Remscheid, einem akademischen Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum; er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, Mitglied in mehreren deutschen und amerikanischen Fachgesellschaften, Fachredakteur des Deutschen Ärzteblattes, beratender Kardiologe der Europäischen Weltraumbehörde und Mitglied im Wehrmedizinischen Beirat der Deutschen Bundeswehr.)*

**(Frankfurt, 19. Januar 2009)**

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren mehr als 10 000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland.

---

Presse-Information im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention:  
Angelika Müller, Medien- und Kommunikationsberatung, Veilchenweg 7, D-63263 Neu-Isenburg,  
Tel. 06102-33579, Fax 06102-39919, E-Mail: AmueMedien@Aol.com