



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Huml ermuntert zum WM-Start zu mehr Sport – Bayerns Gesundheitsministerin: Jubeln bei Toren reicht nicht**

Huml ermuntert zum WM-Start zu mehr Sport – Bayerns Gesundheitsministerin: Jubeln bei Toren reicht nicht

12. Juni 2014

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml ermuntert anlässlich des Starts der Fußball-Weltmeisterschaft zu mehr Sport. Huml betonte am Donnerstag: „Natürlich macht es Spaß, die WM im Fernsehen anzuschauen. Und Freudentänze nach Toren der Nationalelf sind auch Bewegung. Wichtig ist es aber, zusätzlich vor dem Anpfiff selbst aktiv zu sein. Denn Sport ist eine gute Gesundheitsvorsorge.“

Nach einer Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation sollten Erwachsene mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv sein. Dem Robert-Koch-Institut zufolge hält sich daran aber weniger als die Hälfte der Menschen in Bayern. Konkret kommen rund 58 Prozent der Männer und rund 65 Prozent der Frauen über 18 Jahren der Empfehlung nicht nach.

Huml unterstrich: „Hier müssen wir gegensteuern. Denn ständiger Mangel an Bewegung kann gravierende gesundheitliche Folgen haben. Das reicht von einem steigenden Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten bis hin zu Diabetes mellitus Typ 2.“

Die Ministerin fügte hinzu: „Um die Menschen im Freistaat in Bewegung zu bringen, investiert das Bayerische Gesundheitsministerium derzeit rund eine Million Euro in eine Vielzahl von Projekten.“ Schwerpunkt ist dabei die Jahresaktion 2014 des Ministeriums unter dem Motto „Diabetes bewegt uns!“. Landesweit finden hier in Zusammenarbeit mit mehr als 90 Partnern auch zahlreiche Mitmach-Aktionen statt. Mehr Informationen finden Sie unter:

<http://www.diabetes-bewegt-uns.de/gesundheits-tipps/bewegung.html>

Für Frauen in schwierigen Lebenslagen und Migrantinnen, die Studien zufolge häufig keinen Sport treiben, gibt es das Projekt „BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit“. Unter Leitung des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg zusammen mit der Barmer GEK wurden mit Partner-Kommunen spezielle Angebote rund um das Thema Bewegung gestartet, wie Sport- und Schwimmkurse, Frauenbadezeiten oder Gesundheitsseminare. Details finden Sie unter:

http://www.stmgp.bayern.de/aufklaerung_vorbeugung/giba/gewicht/big.htm

Mit dem Programm „Gesund leben in der Schwangerschaft – GeliS“ werden Schwangere von eigens dafür geschulten Hebammen und Personal in Frauenarztpraxen für einen gesunden Lebensstil sensibilisiert, um eine übermäßige Gewichtszunahme zu vermeiden. Eine ausführliche Beschreibung findet sich unter:

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

