

## Presse-Informationen

# Weltgesundheitstag: Ist Sport die beste Medizin?

## *Wissenschaftspodcast mit Hintergrundinformationen zu den gesundheitlichen Vorteilen von Sport und Bewegung*

Köln, 3. April 2023

***Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes: Wer sich wenig bewegt, erkrankt häufiger. Körperliche Aktivität beugt aber nicht nur den weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten vor, sondern kann auch gegen Krebs oder Demenz helfen. Anlässlich des Weltgesundheitstages am 7. April 2023 spricht Sportmediziner Prof. Hans-Georg Predel über die wissenschaftlichen Hintergründe, warum körperliche Aktivität so viele positive Effekte hat. Und er erklärt, wie man mehr Bewegung in den Alltag integrieren kann.***

An der Deutschen Sporthochschule Köln haben sich Wissenschaftler\*innen dem Sport in all seinen Facetten verschrieben. In ihrer Forschung sammeln sie nicht nur Daten darüber, wie man Athlet\*innen besser machen kann, sondern auch, wie Menschen im täglichen Leben von Bewegung profitieren können.

Sportmediziner Prof. Hans-Georg Predel untersucht am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln jedes Jahr rund 1.000 Leistungssportler\*innen. Die kleinsten Veränderungen im Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselsystem, die bei ihnen während Leistungsdiagnostiken unter hoher Belastung sichtbar werden, kann Predel auch auf den Freizeit- und Gesundheitssport übertragen. Die Daten helfen ihm zu erklären, was Bewegung im Körper auslöst.

Im Wissenschaftspodcast „Eine Runde mit ...“ der Deutschen Sporthochschule Köln gibt er anlässlich des Weltgesundheitstages am 7. April Einblick in seine Forschungsarbeit. Er erklärt, was körperliche Aktivität gesund macht und was schon wenige Minuten mehr Bewegung am Tag im Körper bewirken. Er beschreibt, inwiefern Bewegungsmangel auch Erkrankungen auslösen kann, wie Bewegung den Körper verändert und warum elf Minuten Bewegung täglich gut, aber nicht optimal sind.

Außerdem erklärt der Gesundheitsexperte, warum Winston Churchill, dem das Zitat „No Sports“ nachgesagt wird, angeblich auch ohne Sport 90 werden konnte, was der Unterschied zwischen Sport und Bewegung ist und wie man den Einstieg findet, mehr körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren.

„Eine Runde mit ...“ ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen und auf der Website der Deutschen Sporthochschule Köln zu finden: <https://www.dshs-koeln.de/einerundemit>.

### Stabsstelle

**Akademische Planung und Steuerung**  
Academic Management

### Presse und Kommunikation

Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln · Deutschland  
Telefon +49(0)221 4982-3850  
Telefax +49(0)221 4982-8400  
presse@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)  
Marilena Werth, Julia Neuburg



Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner\*innen stärken den Wissenschaftsstandort Köln.