

## **15 Minuten Bewegung Minimum für Gesundheit**

**ZHUNAN (eis). Etwa 15 Minuten körperliche Bewegung täglich oder 90 Minuten in der Woche sind offenbar ein Minimum, um gesundheitlich davon zu profitieren.**

Forscher in Taiwan haben eine Bevölkerungsgruppe von 416.000 Menschen über acht Jahre lang nachverfolgt ([Lancet 2011; online 16. August](#)).

Im Vergleich zu Menschen ohne nennenswerte körperliche Aktivität war die Lebenserwartung bei 15 Minuten täglicher Bewegung um 3 Jahre verlängert und das Sterberisiko um 14 Prozent reduziert. Für jede Viertelstunde Bewegung täglich nahm das Sterberisiko um zusätzliche vier Prozent ab.