

## Wie fit ist Deutschland?

17.04.2012



Kinder sind nicht mehr ganz so fettleibig und die Erwachsenen tun insgesamt zu wenig für ihre Fitness - so kann man zwei der Studienergebnisse auf den Punkt bringen, die der Wuppertaler Sportwissenschaftler Prof. Dr. Stemper zum Beginn der FIBO in Essen vorgestellt hat. Wir haben mit ihm unter anderem über adipöse Kinder, faule Erwachsene und Veränderungen beim Gesundheitsbewusstsein gesprochen. Außerdem auch über Medical Fitness, die Verbindung von Krankheiten und Sport und zuletzt über die ideale Sportart, um im Frühling abzunehmen.

### Leadin

#### **Stemper antwortet auf folgende Fragen:**

1. Zur FIBO wurde von Ihnen eine neue Studie vorgestellt. Einer der Aussagen kurz zusammengefasst: Kinder sind weniger adipös ? Erwachsene bewegen sich aber immer noch zu selten?
2. Aber während die Erwachsenen insgesamt sich noch zu wenig bewegen, sind die Kinder tatsächlich weniger adipös als in der Vergangenheit?
3. Was heißt denn, ?Erwachsene bewegen sich zu selten? ? wie sieht das Resultat aus?
4. Kurz auf den Punkt gebracht: Wie fit ist Deutschland?
5. Können Sie denn auf der anderen Seite neue Trends oder Veränderungen beim Bewusstsein in Sachen Fitness erkennen?
6. Läuft aus Ihrer Sicht in Deutschland etwas falsch, wenn es um die Verbindung Krankheiten und Sport geht ? gehen Krankenkassen oder auch die Politik mit dem Thema falsch um?
7. Ein Trend, der zum Start der FIBO häufig zitiert wird und der eine immer stärkere Rolle spielt, lautet ?Medical Fitness?. Was bedeutet das und wie wichtig ist dieser Trend?
8. Der Frühling hat begonnen und gerade dann fällt vielen Menschen wieder ein, dass sie doch wieder etwas abnehmen könnten ? welche Sportart eignet sich da besonders und wie viel ist gut?