

## **Fußball-WM: Zuviel Fernsehen als Gesundheitsrisiko**

Utl.: Sport-Konsum vor dem TV-Schirm regt nicht zu persönlicher Aktivität an

**(Wien, 15-07-2014) Wer alle Spiele bei der Fußball-WM und die dazugehörenden WM-Studios im ORF oder auf anderen TV-Sendern gesehen hat, hat rund 250 Stunden Fußball vor dem Bildschirm sitzend konsumiert. Diese stundenlange Inaktivität ist gefährlich: Studien haben gezeigt, dass jede Stunde Fernsehen pro Tag das Mortalitätsrisiko um vier Prozent steigert und sich das Risiko für Sterblichkeit durch kardiovaskuläre Risikofaktoren sogar um sieben Prozent erhöht. Darauf weist Thomas Dorner vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien hin.**

„Selbst wenn man sich an das empfohlene Ausmaß an körperlicher Aktivität hält, wirkt sich langes Sitzen negativ auf metabolische Parameter und auf die Gesundheit aus“, betont Dorner. „Langes Sitzen, egal ob am Arbeitsplatz, vor dem Fernseher oder in Autos erhöht das Risiko vorzeitiger Mortalität. Körperliche Aktivität dagegen übt multiplen Einfluss auf viele physiologische und morphologische Parameter aus.“

Dazu gehört eine Steigerung des Grundumsatzes im Stoffwechsel, die Veränderung und Verbesserung metabolischer Parameter wie Adipositas, Glukosetoleranz, Bluthochdruck oder Cholesterin sowie die Reduktion der Körperfettmasse.

Körperliche Inaktivität dagegen erhöht die Triglyzeridspiegel, vermindert das gute HDL-Cholesterin im Blut und führt zu Veränderungen im kardio-vaskulären System: Die Durchblutung der Beine wird verringert, der Blutdruck steigt, es kommt zur Verengung arterieller Gefäße. „Das alles in Kombination erklärt das deutlich erhöhte Mortalitätsrisiko“, so Dorner.

## **Hohes Risiko für Adipositas bei ausdauernden Fernseh-„Sportlern“**

Und dass Sportschauen im TV zu mehr persönlicher Aktivität anregt, ist eine Mär: In einer aktuellen britischen Studie war Sport-Konsum im Fernsehen nicht mit vermehrter Bewegung assoziiert. Im Gegenteil, „die, die täglich Sport im Fernsehen konsumieren, haben im Vergleich zu jenen, die maximal einmal wöchentlich Sport im Fernsehen ansehen, ein um 40 Prozent erhöhtes Risiko, fettleibig zu sein. Auch, wenn sie sportlich gleich aktiv waren und selbst wenn sie gleich viele andere Sendungen im Fernsehen ansahen“, sagt Dorner.

## **Mindestens zweieinhalb Stunden Sport pro Woche**

Aber wie viel Bewegung ist „ausreichend“? Die österreichischen Empfehlungen für

gesundheitswirksame Bewegung raten Erwachsenen zu mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung bei mittlerer Intensität und dass diese Aktivitäten auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden sollten. Für einen noch größeren gesundheitlichen Benefit wird empfohlen, das Pensum auf fünf Stunden pro Woche aufzustocken. Dorner: „Wichtig wäre, jede Möglichkeit zu körperlicher Aktivität zu nutzen. Dazu wäre jetzt im Sommer und nach der Fußball-WM ja die perfekte Zeit.“

## Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer

**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**

Tel.: 01/ 40 160 11 501

E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)

Spitalgasse 23, 1090 Wien

[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag. Thorsten Medwedeff

**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**

Tel.: 01/ 40 160 11 505

E-Mail: [pr@meduniwien.ac.at](mailto:pr@meduniwien.ac.at)

Spitalgasse 23, 1090 Wien

[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

## Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 29 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m<sup>2</sup> Forschungsfläche zur Verfügung.