

WISSEN

## Sport hält gesund - am besten im Verein

**Wissenschaftler haben in einer aktuellen Studie die spezifischen Effekte einer aktiven Mitgliedschaft in einem Sportverein auf die Gesundheit untersucht.**

Bereits **FREIZEITSPORTLER** haben ein um **40%** geringeres Risiko an **HERZ-KREISLAUF-LEIDEN**

und ein um **20%** **GERINGERES RISIKO** an Krebs zu erkranken.

Wer mehr als **3X** in der **WOCHE SPORT** treibt, **SENKT SEIN DEMENZRISIKO** um **38%** in den folgenden 6 Jahren.

WIR SIND SPORTDEUTSCHLAND  
**DSB**  
Olympic rings logo

Gesundheit umfasst körperliches und seelisches sowie soziales Wohlbefinden. Während die positiven Wirkungen des Vereinssports auf die Gesundheit aus physiologischer Sicht vielfach präsentiert wurden, sind psychosoziale Aspekte bisher in der Öffentlichkeit noch wenig thematisiert worden.

Das zentrale Ergebnis der Metastudie – neben dem positiven Effekt der regelmäßigen Bewegung – zeigt, dass die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat.

Kernaussagen der Studie :

- Die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein hat positive Auswirkungen auf das

Wohlbefinden und die psychische Gesundheit (z.B. Vitalität). Diese sind stärker als beim selbstorganisierten Sporttreiben.

- Sportvereinsmitglieder sind mit ihrem Leben zufrieden(er).
- Die Mitgliedschaft in einem Sportverein macht Spaß und bringt soziale Unterstützung mit sich. Dies führt auch zu einer regelmäßigeren sportlichen Betätigung.

Quelle: DOSB-Newsletter, Ausgabe 3/2017

---

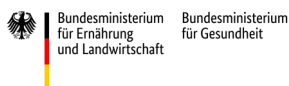
## TIPP

Wenn der Sport zu kurz kommt, kann das "grüne Rezept für Bewegung" helfen. Was es damit auf sich hat, erfahren Sie im IN FORM Beitrag **Rezept für Bewegung**

---

## LINK

Die Studie zum Nachlesen finden Sie hier: [www.bso.or.at/gesundheitsstudie](http://www.bso.or.at/gesundheitsstudie)



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/sport-haelt-gesund-am-besten-im-verein/>