

[Alle News](#)[Veranstaltungen](#)[Paper of the Month](#)[Grants & Preise](#)[Zurück zur Übersicht](#)**NACHRICHTEN | 02.10.2024**

Auch „Wochenend-Sportler“ leben gesünder

Sport mach gesünder – egal, ob über die gesamte Woche verteilt oder geballt an wenigen Tagen wie zum Beispiel am Wochenende. Ihre Ergebnisse haben Forschende rund um den Erstautor Dr. Shinwan Kany aus dem Universitären Herz- und Gefäßzentrum Hamburg im Fachmagazin Circulation veröffentlicht. Shinwan Kany gehört zum Young-DZHK, dem Nachwuchsnetzwerk des DZHK.



© AdobeStock/Halfpoint

Sowohl die sogenannten „Weekend Warrior“, die nur an ein bis zwei Tagen pro Woche aktiv sind, als auch Menschen mit einem regulären Bewegungsmuster zeigen laut einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) ein geringeres Risiko für das Auftreten von mehr als 260 von 678 untersuchten Erkrankungen. Dies gilt vor allem für kardiometabolische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Schlafapnoe und Fettleibigkeit. Demgegenüber stehen ein leicht erhöhtes Risiko für muskuloskelettale und dermatologische Erkrankungen.

Für den Benefit der sportlichen Aktivität war es unerheblich, ob die Aktivität regulär über die Woche verteilt wurde oder konzentriert an ein bis zwei Tagen stattfand – solange die mindestens 150 Minuten mäßige bis kräftige Bewegung, wie von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen, erreicht wurden.

Originalpublikation: [Associations of “Weekend Warrior” Physical Activity With Incident Disease and Cardiometabolic Health](#). Kany et al., *Circulation*, 2024.

Quelle: [Pressemitteilung Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf \(UKE\)](#)

Kontakt

presse@dzhk.de

ZU NEWS UND PRESSE



WEITERE PRESSEMELDUNGEN UND NEWS

