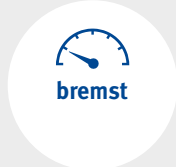


Effektskizze zum Trend Körperliche Inaktivität

Digitalisierung
Automatisierung
Überwachungsaufgaben am
Bildschirm
Zeitmangel
Passive Freizeitgestaltung,
insbesondere bei Kindern
und Jugendlichen
Bequemlichkeit
Unterschätzung der
gesundheitlichen Folgen
Gesundheitliche
Einschränkungen



Gesundheitsbewusstsein
und -wissen
Selbstoptimierung
Gesundheitspolitische
Kampagnen und
(Bonus-)Programme
Feedback-Systeme
und Gamification
Aktive Mobilität
Ausbau der Infrastruktur für
Fuß- und Radverkehr

begünstigt



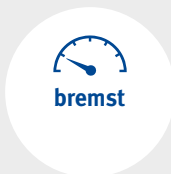
Muskelabbau und Fehlhaltungen

- Muskel-Skelett-Belastungen
 - Verspannungen, Schmerzen
 - Bandscheibenvorfälle
 - Gelenkerkrankungen
 - Osteoporose
 - Unfälle

Übergewicht und Adipositas

- Müdigkeit
- Schwächung des Immunsystems
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke und des Stoffwechsels
- Krebserkrankungen (z. B. Darm-, Gebärmutter- und Lungenkrebs)
- Demenz
- Eingeschränkte Reaktionsfähigkeit, Konzentration, Koordination
 - Fehler, Unfälle
- Diskriminierung und Mobbing
 - Mangelndes Selbstwertgefühl, Unsicherheit
 - Psychische und psychosomatische Erkrankungen
 - Burn-out
 - Fehler, Unfälle

Digitalisierung
 Automatisierung
 Überwachungsaufgaben am
 Bildschirm
 Zeitmangel
 Passive Freizeitgestaltung,
 insbesondere bei Kindern
 und Jugendlichen
 Bequemlichkeit
 Unterschätzung der
 gesundheitlichen Folgen
 Gesundheitliche
 Einschränkungen



Gesundheitsbewusstsein
 und -wissen
 Selbstoptimierung
 Gesundheitspolitische
 Kampagnen und
 (Bonus-)Programme
 Feedback-Systeme
 und Gamification
 Aktive Mobilität
 Ausbau der Infrastruktur für
 Fuß- und Radverkehr

Metabolisches Syndrom (Bluthochdruck, viszerales Fett, Störungen des Zucker- und Fettstoffwechsels)

- ▶ Geringere Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit
- ▶ Kopfschmerzen
- ▶ Schwindel, Übelkeit
- ▶ Sprech-, Hör-, Sehstörungen
- ▶ Diabetes Typ 2
- ▶ Nierenerkrankungen
- ▶ Demenz
- ▶ Periphere arterielle Verschlusskrankheit
- ▶ Herzinfarkt
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Fehler, Unfälle

Mehr Stresshormone (Cortisol, Adrenalin), weniger aktivierende Neurotransmitter (Endorphine, Serotonin, Noradrenalin)

- ▶ Psychische Belastungen
 - ▶ Stress
 - ▶ Erschöpfung
 - ▶ Stimmungsschwankungen, Depressionen
 - ▶ Angststörungen
- ▶ Chronische Entzündungen (Gefäße, Organe, Nerven)
 - ▶ Eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit
 - ▶ Schmerzen
 - ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - ▶ Diabetes Typ 2
 - ▶ Neurologische Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Demenz, Parkinson)

