

Source: <https://www.acv.at/presse/wissenschafts-pr.html#heading> **Active Ageing Kraft und Ausdauersport steigert Gehirnfunktion und Immunsystem beugt Tumor und Krebsbildung vor und stoppt krankhaften Muskelabbau im Alter**

Pressemeldungen

Active Ageing: Kraft- und Ausdauersport steigert Gehirnfunktion und Immunsystem, beugt Tumor- und Krebsbildung vor und stoppt krankhaften Muskelabbau im Alter.

Studien der Österreichischen Sportuniversität **beweisen: Bewegung ist essentiell bis ins hohe Alter.** Die „Vienna-Active Ageing-Study“ belegt den **Zusammenhang zwischen Bewegung** und der **Stärkung des Immunsystems**, bis hin zur **Krebsprävention**. Beim ECSS von 6. – 9. Juli diskutieren 2.700 Sportwissenschaftler aus aller Welt die neuesten Erkenntnisse aus Sportmedizin, Biomechanik und Leistungsdiagnostik im Austria Center Vienna.

- Weltweit **mindestens 5-15 %** der **über 60-Jährigen** von **krankhaftem altersbedingtem Muskelschwund** betroffen
- Österreichische Studie bestätigt: **mehr Lebensqualität** im Alter durch **Krafttraining** – Zuwächse der Muskelfunktion bis zu 30 % sind in jedem Alter möglich
- Aufbau der **Skelettmuskulatur** stärkt **Gehirnfunktion** und **Immunsystem** und **beugt Krebsrisiko vor**
- Persönliche **Gesundheitsförderung durch Faustregel: 10.000 Schritte am Tag und 2x pro Woche Krafttraining**

Download:

[Presstext](#)

[Panorama Austria Center Vienna \(c\) IAKW-AG, Martin Benik](#)

[Saal ABC Kongress mit TeilnehmerInnen \(c\) IAKW-AG, Ludwig Schedl](#)

[Assoc.-Prof. DI Dr. Barbara Wessner \(c\) Foto Wilke](#)

[Logo ECSS \(c\) ECSS](#)