

Mangel an Bewegung und Biofaktoren erhöht Krankheitsrisiko!

Der in weiten Teilen der Bevölkerung verbreitete Mangel an körperlicher Aktivität führt zu einer dramatischen Zunahme von Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen. Darauf wiesen Wissenschaftler auf einem Online-Symposium der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB) am 15. Oktober 2022 hin. „Regelmäßige körperliche Bewegung und ein moderates Ausdauer- und Krafttraining sind – neben Optimierung von Ernährung und Körpergewicht – ein zentraler Bestandteil in der Vorbeugung und Behandlung dieser Erkrankungen“, betont Prof. Hans-Georg Predel, Leiter des Institutes für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Zudem sollte auf eine optimale Versorgung mit lebenswichtigen Biofaktoren wie Vitaminen und Mineralstoffen geachtet werden – Substanzen, die der Körper für zahlreiche Funktionen benötigt und die eine gesundheitsfördernde oder krankheitsvorbeugende biologische Aktivität besitzen. „Auch eine ausreichende Versorgung mit Biofaktoren ist eine der Grundvoraussetzungen für geistige und körperliche Leistungsfähigkeit“, so Prof. Predel.

Bei Zivilisationskrankheiten Biofaktorenmangel vermeiden

„Patienten, die unter Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen leiden, sollten neben körperlicher Bewegung der Versorgung mit Biofaktoren wie Magnesium, Kalium und Vitamin D₃ besondere Aufmerksamkeit schenken“, empfiehlt auch Prof. Klaus Kisters, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am St. Anna Hospital in Herne und stellvertretender Vorsitzender der GfB. In zahlreichen Studien konnte der positive Effekt dieser Biofaktoren auf den Krankheitsverlauf nachgewiesen werden.

Die Experten appellierten auf dem Symposium eindringlich, dass Betroffene auf eine ausreichende körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung achten und einen Biofaktorenmangel gezielt ausgleichen sollten. So könne Zivilisationskrankheiten vorgebeugt bzw. deren Entwicklung positiv beeinflusst werden.

Quelle: Online-Fach-Symposium der **Gesellschaft für Biofaktoren e. V.** am 15. 10. 2022: „Biofaktoren und Bewegung: Welche Relevanz haben Vitamine und Mineralstoffe für Mobilität und Leistungsfähigkeit?“

Weitere Informationen zu den hier genannten und anderen Biofaktoren finden Sie hier.

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das Review:

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>