Warum ist Sport gerade in Zeiten wie Corona so wichtig? Wie viel Sport sollte eine Person wöchentlich machen? Mit diesem Thema beschäftigt sich die Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich in ihrem Artikel „Warum Bewegung gerade zu Corona-Zeiten so wichtig ist“, der am 20.02.2021 online auf „[www.askoe-tirol.at](http://www.askoe-tirol.at)“ erschienen ist.

In dem Text werden Gründe genannt, warum jeder Mensch in solch einer Zeit Sport betreiben sollte, und Tipps gegeben, wie viel Sport wöchentlich empfohlen wird. Zum Beispiel ist es wichtig Sport regelmäßig zu betreiben, weil wir ansonsten anfälliger für Viren und Bakterien sind. Im Text wird für einen Erwachsenen empfohlen, 2,5 bis fünf Stunden ausdauerorientierte Bewegung einige Male pro Woche durchzuführen. Wenn man eher höhere Intensität bevorzugt, so sollte man zwischen 75 und 150 Minuten wöchentlich erledigen. Eine andere Option wäre es, an zwei bis vier Tagen ins Fitnesscenter zu gehen. Im Idealfall trainiert man eine Kombination aller drei Vorgaben.

Sport ist noch wichtiger in Zeiten wie Corona, weil Bewegung und Schlaf entscheidend für unsere Gesundheit sind. Zu wenig Sport, viel Stress oder Sorgen schwächen unser Immunsystem und machen uns anfälliger für Bakterien und Viren. Außerdem senkt Sport das Risiko an Herz-Kreislauferkrankungen wie zum Beispiel Schlaganfällen, Herzinfarkten oder Bluthochdruck zu erkranken. Ich selbst muss zugeben, dass ich momentan ziemlich wenig Sport betreibe, weil ich unter der Woche täglich lange Schule habe. Allerdings spiele ich sehr gerne nach dem Mittagessen Tischtennis mit meiner Familie, das macht ziemlich viel Spaß und tut gut.

Sport ist gesund, weil er uns schlank hält, Glückshormone, wie zum Beispiel Endorphine oder Serotonin in uns ausstößt und unsere Gesundheit enorm stärkt. Wir haben durch Sport ein stärkeres Immunsystem und ein geringeres Risiko an Herz-Kreislauferkrankungen zu erkranken, was uns vor allem in diesen Zeiten vor dem Virus schützt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Sport heutzutage sehr wichtig für das ganze Leben jedes Menschen ist. Meiner Meinung nach sollte Sport zu unserem Alltag dazugehören. Jeder sollte sich eine Routine festlegen, wie zum Beispiel jeden Tag nach dem Mittagessen eine halbe Stunde Sport zu betreiben.

* 331 Wörter