



'Die ganze Wahrheit über Fitness'

"Die ganze Wahrheit über Fitness"

 "ZDFzeit"-Dokumentation zeigt Weg in ein gesünderes Leben
 Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland leidet an Übergewicht. Gleichzeitig sind immer mehr Menschen regelmäßig sportlich aktiv. Die Milliarden-Umsätze der Fitness-Industrie steigen von Jahr zu Jahr, dennoch nimmt die Zahl der Zivilisationskrankheiten stetig zu. In der "ZDFzeit"-Dokumentation "Die ganze Wahrheit über Fitness", die am Dienstag, 5. März 2013, 20.15 Uhr, im ZDF zu sehen ist, gehen die Autoren der Frage nach: "Wie viel Bewegung brauchen wir wirklich, um gesund und fit zu sein?
 Bewegen wir uns mehr - aber falsch? Hilft der Sport unserer Gesundheit nicht so, wie wir es erhoffen? "ZDFzeit" untersucht, ob man mit Sport tatsächlich abnehmen kann. Welche Trends sind sinnvoll, und welche nicht? Mit ebenso verblüffenden wie nachvollziehbaren Experimenten zeigt die Dokumentation, wie jeder Einzelne fitter und gesünder werden kann - mit einfachen Mitteln und bis ins hohe Alter. "Je oller desto doller", rät der Sportwissenschaftler Ingo Froböse aus Köln allen jenseits der 50. "ZDFzeit" zeigt, welche Sportarten für unsere Fitness am besten sind und mit welchen Tricks der "innere Schweinehund" langfristig besiegt werden kann. Professor Albert Gollhofer von der Universität Freiburg bringt es auf den Punkt: "Wir fressen zu viel und bewegen uns zu wenig. Daran müssen wir arbeiten."
 Die Dokumentationsreihe "ZDFzeit" punktete zuletzt bei den Zuschauern mit konsumenten-orientierten Themen: 4,46 Millionen Zuschauer (13,4 Prozent Marktanteil) wollten in der jüngsten "ZDFzeit"-Doku am 19. Februar von Sternekoch Nelson Müller wissen: "Wie gut sind No-Name-Lebensmittel?"
 <http://zeit.zdf.de/>
 <http://twitter.com/ZDF>
 Fotos sind erhältlich über die ZDF-Pressestelle, Telefon 06131 - 70-16100, und über <http://bilderdienst.zdf.de/presse/zdfzeit>

 Internet: pressetreff.zdf.de
 e-mail: presse@zdf.de
 Fon: +49 6131 / 70-12120/1

Pressekontakt

ZDF

55100 Mainz

presse@zdf.de

Firmenkontakt

ZDF

55100 Mainz

presse@zdf.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage