

# Die Faulheit zum Tode

Bewegungsmangel verkürzt die Lebenserwartung. Wer seine Lebenszeit verlängern will, muß sich gesund ernähren, wenig fernsehen und nur kurze Zeit am Schreibtisch arbeiten. Rein rechnerisch verlängern jeweils drei Stunden pro Tag weniger am Schreibtisch sitzen die Lebenszeit um zwei Jahre. Der Verzicht auf mehr als zwei Stunden Fernsehen am Tag schafft weitere 1,4 Lebensjahre. Das berichtet das Deutsche Ärzteblatt in seiner Online-Ausgabe. (AFP/jW)  
*<https://www.jungewelt.de/artikel/186573.die-faulheit-zum-tode.html>*