



World
PT Day
2026

NICHTÜBERTRAGBARE KRANKHEITEN

Nichtübertragbare Krankheiten
betreffen Menschen jeden Alters
und jeder Nationalität.



Im Jahr 2021 starben

43 Millionen Menschen
an einer nichtübertragbaren
Krankheit (NCD)

18 Millionen Menschen

starben vor dem 70. Lebensjahr an
einer NCD.

73 % aller Todesfälle durch NCDs
treten in Ländern mit niedrigem und
mittlerem Einkommen auf.



Was sind nichtübertragbare Krankheiten?

Nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) sind
langfristige Erkrankungen, die nicht ansteckend sind
und sich häufig über viele Jahre hinweg entwickeln.

Zu den häufigsten NCDs gehören:



Herz-Kreislauf-Erkrankungen
(z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall)



Krebs



Chronische Lungenerkrankungen (z. B. Asthma und
chronisch-obstruktive Lungenerkrankung – COPD)



Diabetes

Was erhöht das Risiko für NCDs?

NCDs stehen häufig mit **alltäglichen Verhaltensweisen und
Umweltfaktoren** in Zusammenhang, darunter:



Bewegungsmangel



Ungesunde Ernährung (zu viel Salz, Zucker, und ungesunde Fette)



Rauchen oder Passivrauchen



Schädlicher Alkoholkonsum



Luftverschmutzung

Diese Faktoren können zu Folgendem führen:



Bluthochdruck



Erhöhten
Blutzuckerwerten



Erhöhten
Cholesterinwerten



Übergewicht
oder
Adipositas

Warum Prävention wichtig ist

Viele NCDs können verhindert oder hinausgezögert werden.
Bereits kleine tägliche Gewohnheiten können einen großen
Unterschied machen:



Mehr
bewegen,
weniger
sitzen



Ausgewogen
und gesund
essen



Nicht
rauchen



Alkoholkonsum
einschränken



Regelmäßige
Gesundheitsun-
tersuchungen
wahrnehmen

Früherkennung, Unterstützung und Behandlung helfen
Menschen, **länger und gesünder zu leben** und den Bedarf
an aufwendigeren Behandlungen zu reduzieren.

Die meisten NCDs können verhindert oder verzögert
werden.

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
unterstützen Sie dabei, gesunde Entscheidungen zu
treffen und aktiv zu bleiben, um ein längeres, gesünderes
und aktiveres Leben zu führen.



Vorteile von Bewegung

Viele NCDs können durch regelmäßige körperliche
Aktivität verhindert oder hinausgezögert werden.



Das
Energieniveau
steigern und
den Schlaf
verbessern



Bei der
Gewichtskontrolle
helfen



Die
Ausdauer
verbessern,
sodass Herz
und Lunge
effizienter
arbeiten



Blutdruck und
Cholesterin
senken und
dadurch das
Risiko für
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen
reduzieren



Stress
abbauen und
die Stimmung
verbessern



Das Risiko
für Typ-2-
Diabetes
senken



Das Risiko für
bestimmte
Krebsarten
reduzieren



Gleichgewicht
und Stabilität
verbessern und
dadurch Stürzen
vorbeugen



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. September
www.world.physio/wptday