

Spaziergehen als Medizin – so gesund ist zügiges Gehen

Tipps des Münchner Internisten, Kardiologen & Sportmediziners Dr. Dinic



München, 24.01.2021 – Erwachsene, aber auch Kinder in Deutschland, sitzen zu viel – in Zeiten von Corona noch mehr als sonst. Die Folgen des Bewegungsmangels sind vielfältig. Sie reichen von Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit über Rückenschmerzen bis hin zu Bluthochdruck und Herz-Kreislaufkrankungen. An den Folgen dieser **Volkskrankheiten** sterben jedes Jahr Millionen Menschen.

„Durch regelmäßige – am besten tägliche – Bewegung kann jeder einzelne sein Risiko für die Entstehung von Volkskrankheiten senken und seine Lebensqualität verbessern“, erklärt Dr. Milan Dinic. Der Internist, Kardiologe und Sportmediziner aus München verordnet seinen Patienten Bewegung und Sport als Medizin.

„**Es muss nicht gleich ein Marathon sein.** Spaziergehen ist – gerade jetzt im Lockdown – die einfachste und flexibelste Möglichkeit der Bewegung. Sie sind an der frischen Luft. Sie benötigen dazu keine kostspielige Ausrüstung und müssen Sie sich nicht an einen bestimmten Zeitplan halten. Sie können zu jeder Tages- und Nachtzeit losgehen. Jeder einzelne Schritt zählt. **Schon zehn Minuten zügiges Spaziergehen pro Tag fördert die Gesundheit und die Lebensqualität.**“

Nachfolgend zeigen wir Ihnen die **Vorteile des zügigen Gehens** auf und erklären, was Risikopatienten beachten sollten.

Warum Sie jeden Tag raus sollten: Zügiges Spazierengehen...

- ✓ produziert Glückshormone (Endorphine)
- ✓ lindert Stress und Müdigkeit, fördert die Entspannung
- ✓ stärkt Ihr Herz
- ✓ senkt erhöhten Blutdruck
- ✓ verringert Ihr Diabetes-Risiko
- ✓ stärkt Ihre psychische Gesundheit, reduziert Depressionen und Angstzustände
- ✓ fördert Ihren Schlaf
- ✓ stärkt Ihr Immunsystem
- ✓ hilft gegen Vitamin D-Mangel (das „Sonnenvitamin“ ist wichtig für den Stoffwechsel, das Immunsystem und den Knochenaufbau)
- ✓ stärkt Ihren Kreislauf
- ✓ kräftigt Ihre Muskulatur
- ✓ verbessert Ihre Ausdauer und Beweglichkeit und trainiert Ihren Gleichgewichtssinn
- ✓ verbessert die Konzentration und den Erhalt Ihres Gedächtnisses (Sauerstoff fördert die Durchblutungsleistung und somit die Tätigkeit unseres Gehirns)
- ✓ beugt Demenz vor und lindert vorhandene Demenz
- ✓ regt die Durchblutung an und lindert Gelenk- und Rückenschmerzen
- ✓ bremst den Schwund der Knochendichte und damit die Osteoporosegefahr
- ✓ macht Gelenke belastbarer (reduziert Schmerzen bei Arthritis im Knie)
- ✓ senkt das Sturzrisiko (wichtig für Senioren)
- ✓ senkt das Risiko für Krebsarten wie Brust- und Darmkrebs
- ✓ kurbelt den Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen
- ✓ ist gut für die Augen: Es reduziert das Risiko für grünen Star (durch verbesserte Durchblutung)
- ✓ verbessert die Versorgung der Haut mit Sauerstoff (frischer Teint)

Dr. Dinic: „Integrieren Sie den Spaziergang idealer Weise fest in Ihren Alltag. Gehen Sie mit ihren Kindern oder dem Partner möglichst nach dem Mittagessen raus. Da tanken Sie zudem Sonnenlicht und somit Vitamin D.“



Durch Spaziergänge die psychische Gesundheit verbessern

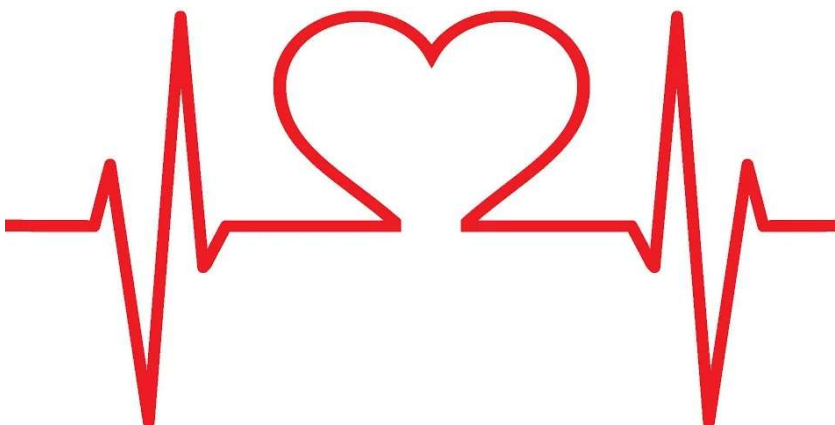


Eine Studie des Robert Koch Instituts untersuchte vor einigen Jahren den **Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit**. Hierbei ging es nicht nur um die positive Stimmung nach dem Spazierengehen, sondern vielmehr um den bleibenden Einfluss auf die menschliche Psyche.

Ergebnis der Studie war: Bewegung kann die Symptome psychischer Krankheiten wie Depressionen nachhaltig lindern. Zusätzlich reduziert Bewegung das Risiko, an Depressionen zu erkranken.

Dr. Dinic: „Regelmäßige Spaziergänge fördern die Entspannung. Man kommt dabei zur Ruhe. Auf diese Weise können Sie auch stressbedingten, seelischen Erkrankungen wie Burn-out vorbeugen.“

Spaziergehen stärkt das Herz



„Regelmäßiges moderates Training ist ein wirksames Medikament für Menschen mit Herzerkrankungen wie Herzschwäche (Herzinsuffizienz) und Koronare Herzkrankheit (KHK)“, betont Dr. Dinic.

„Ein täglicher zügiger Spaziergang lindert die Symptome, **verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzens** und kräftigt den Herzmuskel.“ Konsequente moderate Bewegung kann die Überlebenschancen bei Patienten mit Herzschwäche deutlich erhöhen. Das hat eine große europäische Studie belegt.

So wirkt Spazierengehen auf das Herz

- ✓ Durch die Bewegung arbeitet das Herz effizienter und die Anzahl der Herzschläge in Ruhe (= Ruhepuls) sinkt. Die Durchblutung steigt im gesamten Körper.
- ✓ Eine starke Muskulatur erleichtert dem Herz die Arbeit.
- ✓ Die Aufnahme von Sauerstoff erhöht sich.
- ✓ Zudem profitiert das Herz von einer möglichen Gewichtsreduktion.

Spazierengehen kann erhöhten Blutdruck senken und baut nebenbei Stress ab

Bluthochdruck ist eine ernste Gefahr für die Gesundheit und gilt als der größte Killer. **Bis zu 30 Millionen Erwachsene** in Deutschland haben einen **zu hohen Blutdruck** und damit ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenschäden. Dr. Dinic: „Ein optimaler Blutdruck liegt unter 120/80 mmHg. Bereits zehn Minuten zügiges Spazierengehen täglich können erhöhten Blutdruck senken und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduzieren. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Übernehmen Sie sich am Anfang nicht. Gehen Sie lieber nur zehn Minuten, dafür täglich statt zwei Mal 30 Minuten in der Woche. Je größer die Hürde, umso größer die Gefahr, dass man nach kurzer Zeit wieder aufgibt.“

Diabetes-Prävention: Spazierengehen nach dem Essen kann den Blutzuckerspiegel senken



Fast zehn Millionen Menschen mit Diabetes leben in Deutschland.

Rund 90 Prozent von ihnen haben lebensstilbedingten **Diabetes Typ 2**. Bei ihnen sind die Zuckerwerte im Blut erhöht.

Unbehandelt kann diese Erkrankung akute

Stoffwechsellentgleisungen und gesundheitliche Langzeitschäden nach sich ziehen. Diabetiker erleben enorme Belastungen im Alltag – sie müssen ihre Ernährung anpassen, früher oder später auch Insulin spritzen und ständig ihren Blutzuckerwert kontrollieren.

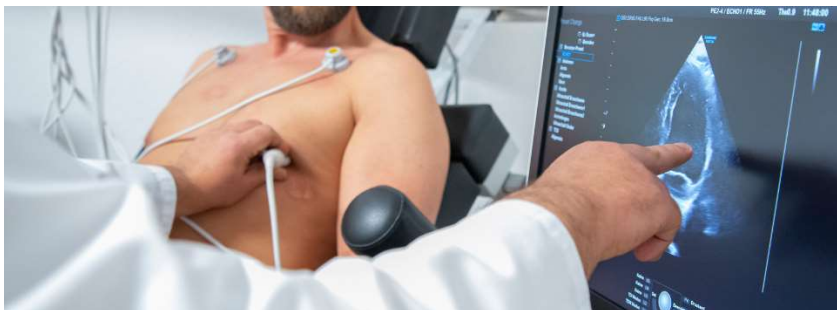
Dr. Dinic: „**Diabetes Typ 2 ist kein Schicksal.** Jeder Betroffene kann selbst etwas tun, um diese Erkrankung zu behandeln. Bewegung ist hierbei ein entscheidender Faktor. Regelmäßiges körperliches Training kann den Blutzuckerspiegel senken. Das haben wissenschaftliche Studien nachgewiesen. Spaziergehen ist für den Therapie-Einstieg ideal. Wichtig zu wissen ist: Es spielt eine Rolle, wann die körperliche Aktivität stattfindet. Studien haben gezeigt, dass ein Spaziergang nach dem Essen wirksamer ist als zuvor. **Schon zehn Minuten pro Tag wirken sich positiv auf den Gesundheitszustand aus.** Wichtig ist, dass man zügig geht und etwas ins Schwitzen gerät.“

Mit konsequenter, täglicher Bewegung können Diabetiker ihre Blutzuckerwerte sogar oft so weit verbessern, dass sie **weniger oder gar keine Medikamente mehr** benötigen. Die Insulinresistenz wird verringert, das Immunsystem gestärkt und Fettgewebe abgebaut. Und wer noch keine Zuckerkrankheit hat, kann mit Bewegung ihrer Entstehung wirksam vorbeugen.

Spaziergehen kann das Leben verlängern

Sport kann die Lebenserwartung entscheidend verlängern – dies zeigte 2015 die EPIC-Studie mit mehr als 330.000 Teilnehmern aus zehn europäischen Ländern. Wer sich auch nur moderat bewegt – etwa mit **20 Minuten zügigem Spaziergehen pro Tag** – kann sein **Risiko für einen vorzeitigen Tod um 20 bis 30 Prozent senken.** Für die Studie befragten Forscher der Universität Cambridge die Teilnehmer zu ihren körperlichen Aktivitäten. Die Nachbeobachtung betrug durchschnittlich 12,4 Jahre.

Belastungstest beim Kardiologen für Risikopatienten



Patienten mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes sollten sich vor Beginn eines körperlichen Trainings – dazu zählt auch zügiges Spaziergehen – beim Kardiologen

untersuchen lassen. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Spaziergehen!

Ihr Dr. Dinic gemeinsam mit dem Praxisteam