

So gesund ist Spazierengehen

Münchner Mediziner: „Jeder einzelne Schritt zählt“ – Großer Nutzen für Körper und Seele

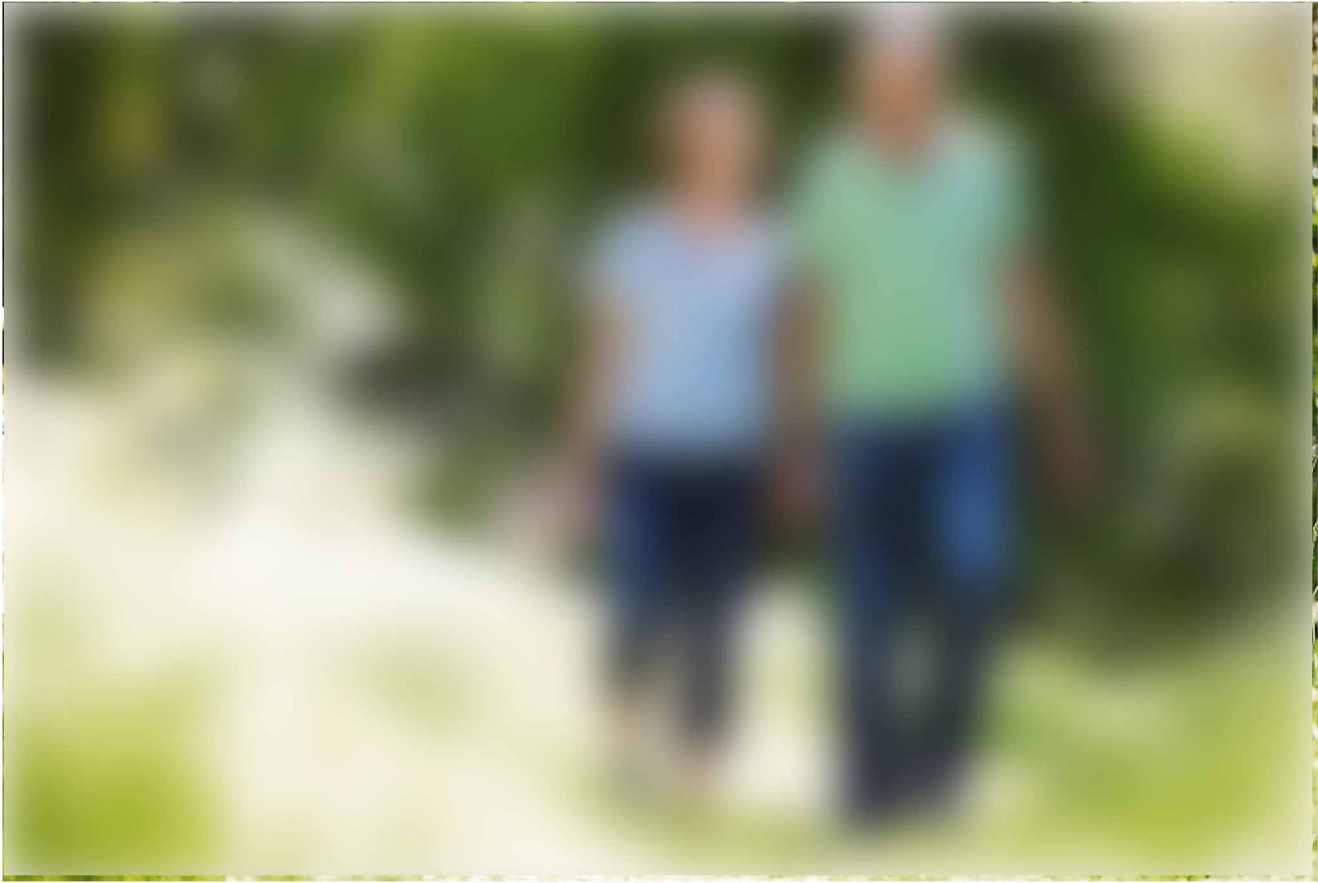
VON DORITA PLANGE

München – Sie denken, Spazierengehen hat mit Sport rein gar nichts zu tun, ist langweilig und sinnlos? Ihr Körper ist da ganz anderer Meinung: Homeoffice und Corona haben das ohnehin schon recht ausgeprägte Stubenhocker-Syndrom der Deutschen noch einmal drastisch verschärft. Fakt ist: Wir sitzen zu viel. Die Folgen zeichnen sich unvorteilhaft in der Kleidergröße und vor allem in unseren Gesundheitswerten ab. Jedes Jahr sterben allein in Deutschland eine Million Menschen an den Volkskrankheiten Übergewicht, Fettleibigkeit, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von Rückenproblemen ganz zu schweigen. Der Münchner Arzt Dr. Milan Dinic – Internist, Kardiologe und Sportmediziner – verordnet seinen Patienten darum das Spazierengehen als Medizin. „Durch regelmäßige, am besten tägliche Bewegung kann jeder sein Risiko senken und die Lebensqualität verbessern.“ Und: Jeder einzelne Schritt zählt. „Schon zehn Minuten zügiges Spazierengehen pro Tag fördern die Gesundheit und die Lebensqualität“, so Dr. Dinic.

Wie die einfachste und günstigste Sportart der Welt Ihr Leben verändern kann:

■ **Bloß keinen Zeitstress:** Das Schöne an Ihrem neuen Hobby ist: Sie müssen sich noch nicht mal an einen Zeitplan halten, können zu jeder Tages- und Nachtzeit einfach losgehen. Dr. Dinic empfiehlt: „Integrieren Sie den Spaziergang fest in Ihren Tag. Die Zeit nach dem Mittagessen bietet sich an. Da tanken Sie Sonnenlicht und somit Vitamin D.“

■ **Erholung für die Seele:** Eine Studie des Robert-Koch-Instituts bewies: Bewegung kann die Symptome psychischer Krankheiten wie Depressionen nachhaltig lindern. Zusätzlich reduziert Bewegung das Risiko, an Depressionen zu erkranken. Dr. Dinic: „Es geht nicht um Superlative. Auch



Kraft und Vitamin D tanken: Regelmäßige Spaziergänge in der Sonne können wirken wie ein Medikament, beispielsweise für Patienten, die an Herzschwäche oder Koronarer Herzkrankheit leiden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ACHIM SCHMIDT



Internist und Sportarzt
Dr. Milan Dinic

der regelmäßige Spaziergang fördert die Entspannung. Man kommt zur Ruhe. So beugen Sie stressbedingten Erkrankungen wie dem Burn-out vor.“

■ **Neue Kraft fürs Herz:** „Ein regelmäßiges moderates Training ist ein wirksames Medikament für Menschen mit Erkrankungen wie

Herzschwäche (Herzinsuffizienz) und Koronarer Herzkrankheit“, betont Dr. Dinic. „Der tägliche zügige Spaziergang lindert die Symptome, verbessert die Leistungsfähigkeit des Herzens und kräftigt den Herzmuskel.“ Konsequente moderate Bewegung kann die Überlebenschancen bei Herzschwäche deutlich erhöhen. Das Herz arbeitet

effizienter, der Ruhepuls sinkt. Die Durchblutung steigt im gesamten Körper. Eine starke Muskulatur erleichtert dem Herz die Arbeit. Die Aufnahme von Sauerstoff erhöht sich. Das Herz profitiert von der Gewichtsreduktion.

■ **Ein normaler Blutdruck:** 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.“ Ent-

Diese 24 Gründe sprechen dafür, einfach mal loszulaufen

Ein regelmäßiger zügiger Spaziergang lohnt sich immer, weil er...

1. Glückshormone (Endorphine) produziert.
2. Stress und Müdigkeit lindert und Entspannung fördert.
3. Ihr Herz stärkt.
4. erhöhten Blutdruck senkt.
5. Ihr Diabetes-Risiko senkt.
6. die psychische Gesundheit stärkt und Depressionen und Angstzustände reduziert.
7. den Schlaf fördert.
8. das Immunsystem ankurbelt.
9. dem Mangel am Sonnen-Vitamin D vorbeugt.
10. wichtig ist für Stoffwechsel, Immunsystem und Knochenaufbau.
11. Ihren Kreislauf ankurbelt.
12. die Muskulatur kräftigt.
13. Ausdauer und Beweglichkeit verbessert.
14. Ihren Gleichgewichtssinn trainiert.
15. die Sauerstoff-Aufnahme Ihre Konzentra-

tion und das Gedächtnis trainiert. 16. Demenz vorbeugt oder eine vorhandene Demenz lindert. 17. die Durchblutung anregt und damit Gelenk- und Rückenschmerzen lindert. 18. den Schwund der Knochendichte und damit die Osteoporosegefahr bremst. 19. Gelenke belastbarer macht und die Schmerzen bei Arthritis im Knie reduziert. 20. das Sturzrisiko speziell für Senioren senkt. 21. das Risiko für Krebsarten wie Brust- und Darmkrebs senkt. 22. den Stoffwechsel ankurbelt und damit beim Abnehmen hilft. 23. gut für die Augen ist, Bewegung reduziert das Risiko für grünen Start. 24. die gute Durchblutung die Versorgung der Haut mit Sauerstoff verbessert und für einen frischen, gesunden Teint sorgt.

Robert trainierte seinen Blutdruck runter

Von Spaziergängen über Power-Walking zum Joggen: Eine Erfolgsgeschichte

München – Jeder Mensch tickt anders, auch in puncto Motivation: „Ich habe einen Patienten, der hat seine neuen Sportschuhe zur Mahnung tagelang auf die Fußmatte gestellt, bevor er sie endlich anzog und loslief. Mittlerweile macht's ihm Spaß“, schmunzelt Dr. Milan Dinic. Zu dieser Spezies der schwer Motivierbaren gehört TV-Redakteur Robert S. (39; Name geändert) definitiv nicht. Mit 89 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,76 Meter und eindeutig zu hohem Blutdruck bat er Dr. Dinic um Rat: „Ich fühlte mich nicht mehr wohl. Ich wollte etwas ändern.“



„Ich musste etwas ändern“, berichtet Robert S.

Der Arzt entwarf für den Vater von mittlerweile drei kleinen Kindern einen Trainings-Plan – basierend auf Gewicht, Alter, Trainingszustand und Ernährung: „Ich habe langsam angefangen mit flotten Spaziergängen an der Ruderregatta-Anlage in Oberschleißheim. Mein Puls sollte nicht über 135 steigen. Dafür habe ich mir einen Fitness-Tracker zugelegt.“

Unterstützen ließ sich Robert S. mit Akupunktur. Und er lernte Hatha-Yoga, basierend auf den drei Säulen Körper, Atem und Meditation: „Das habe ich mit Büchern selbst beigebracht. Es funk-

tioniert. Mit Stress gehe ich jetzt ganz anders um. Und ich glaube an die Kraft der guten Gedanken.“ Aus den Spaziergängen wurde bald Power-Walking und dann Joggen mit eingebauten Sprints. Nach einem Jahr wollte er auf sein Training nicht mehr verzichten: „Ich nehme nur noch die kleinste Dosis Blutdrucksenker und hatte auf dem Höhepunkt meiner Lauf-erfolge 13 Kilo verloren.“ Das war allerdings vor Corona: „Ich will ehrlich sein: Vier Kilo sind wieder drauf.“ Aber nicht mehr lange: „Ich werde mir schon wieder Beine machen.“



Kraftquelle in der Natur: Wer an der frischen Luft spazieren geht, investiert in seine Gesundheit.

FOTOS: DPA, PRIVAT