

Münchener Arzt erklärt, wie Bewegung an der frischen Luft den Körper und die Seele stärkt

# So gesund ist Spazierengehen

**S**ie 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 ziemlich drastisch verschärft. Fakt ist: Wir sitzen zu viel. Die Folgen zeichnen sich unvorteilhaft unter der Kleidung 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 Münchener 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 fördert die Gesundheit und die Lebensqualität“, so Dr. Dinic. Wie die einfachste und günstigste Sportart der Welt Ihr Leben verändern kann. DORITA PLANGE



Dr. Milan Dinic F. Schmidt

► **Die Seele freut's**  
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 der regelmäßige Spaziergang fördert die Entspannung. Man kommt zur Ruhe. Auf diese Weise beugen Sie stressbedingten Erkrankungen wie dem Burn-out vor.“

- **Das Herz profitiert vom Sport**  
„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 Patienten mit Herzschwäche deutlich erhöhen. Die Vorteile:
- 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.“ Entscheidend ist die Regelmäßigkeit: „Übernehmen Sie sich am Anfang nicht. Gehen Sie lieber täglich zehn Minuten statt zwei Mal wöchentlich 30 Minuten. Je höher die Hürde, umso größer ist die Gefahr, dass man bald wieder aufgibt.“

► **Diabetes-Prävention**  
„Diabetes Typ 2 ist kein Schicksal, sondern eine Frage des

Lebensstils. Bewegung ist ein entscheidender Faktor“, mahnt der Internist. Spazierengehen als Einstieg ist ideal. Regelmäßiges Training kann den Blutzuckerspiegel senken. Wichtig: Studien haben gezeigt, dass für Diabetiker ein Spaziergang nach dem Essen wirksamer ist als zuvor. „Wichtig ist, dass man zügig geht und etwas ins Schwitzen gerät.“ Damit können Diabetiker ihre Blutzuckerwerte oft so weit verbessern, dass sie

weniger oder sogar gar keine Medikamente mehr benötigen. Die Insulinresistenz wird verringert, das Immunsystem gestärkt, Fettgewebe abgebaut. Und: Bewegung beugt bereits der Entstehung der Zuckerkrankheit vor!

► **Spaziergänger leben länger**  
Sport und Bewegung können die Lebenserwartung entscheidend verlängern – im Schnitt um 12,4 Jahre! Dies zeigt eine

europäische Studie mit mehr als 330 000 Teilnehmern. Wer sich auch nur moderat bewegt kann sein Risiko für einen vorzeitigen Tod schon um 20 bis 30 Prozent senken.

► **Erst mal zum Test**  
Risiko-Patienten mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes sollten sich vor Beginn des Lauf-Trainings immer erst von einem Kardiologen untersuchen lassen.

## 24 gute Gründe, warum Sie einfach mal loslaufen sollten

- 24 unschlagbare Gründe, warum Sie nach Möglichkeit jeden Tag wenigstens eine kleine Runde um den Block drehen, in den Park oder in den Wald gehen sollten. Weil ein zügiger Spaziergang nämlich...
- Glückshormone (Endorphine) produziert
- Stress und Müdigkeit lindert und Entspannung fördert
- Ihr Herz stärkt
- erhöhten Blutdruck senkt
- Ihr Diabetes-Risiko senkt
- die psychische Gesundheit stärkt, Depressionen und Angstzustände reduziert
- den Schlaf fördert
- das Immunsystem ankurbelt
- dem Mangel am Sonnen-Vitamin D vorbeugt
- wichtig ist für Stoffwechsel, Immunsystem und Knochenaufbau
- Ihren Kreislauf ankurbelt
- die Muskulatur kräftigt
- Ausdauer und Beweglichkeit verbessert
- Ihren Gleichgewichtssinn trainiert
- die Sauerstoff-Aufnahme, Ihre Konzentration und das Gedächtnis trainiert
- Demenz vorbeugt oder eine vorhandene Demenz lindert
- die Durchblutung anregt und damit Gelenk- und Rückenschmerzen lindert
- den Schwund der Knochendichte und damit die Osteoporosegefahr bremst
- Gelenke belastbarer macht und die Schmerzen bei Arthritis im Knie reduziert
- das Sturzrisiko speziell für Senioren senkt
- das Risiko für Krebsarten wie Brust- und Darmkrebs senkt
- den Stoffwechsel ankurbelt und damit beim Abnehmen hilft
- gut für die Augen ist. Bewegung reduziert das Risiko für grünen Star
- die gute Durchblutung die Versorgung der Haut mit Sauerstoff verbessert und für einen frischen, gesunden Teint sorgt.

# „Ich wollte etwas ändern“

Wie Robert 13 Kilo abtrainierte und den Blutdruck in den Griff bekam



Redakteur Robert S. geht mittlerweile regelmäßig zum Joggen Foto: privat

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. Dinic. Zu dieser Spezies der Schwermotivierbaren gehört TV-Redakteur Robert S. (39; Name geändert) definitiv nicht. Mit 89 Kilo bei einer Körpergröße von 1,76 Meter und zu hohem Blutdruck bat er Dr. Dinic um Rat: „Ich fühlte mich nicht mehr wohl. Ich wollte etwas ändern.“ Der Arzt entwarf für den Vater von drei kleinen Kindern einen Trainings-Plan – basierend auf Gewicht, Alter, Trainingszustand und Ernährung: „Ich habe langsam angefangen mit flotten Spaziergängen an der Ruderregatta. 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 mir aus Büchern selbst beigebracht. Es funktioniert. Mit Stress gehe ich jetzt 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 aufs Training nicht mehr verzichten: „Ich nehme nur noch die kleinste Dosis Blutdrucksenker und hatte auf dem Höhepunkt meiner Lauferfolge 13 Kilo verloren.“ Das war allerdings vor Corona: „Ich will ehrlich sein: Sechs Kilo sind wieder drauf.“ Aber nicht mehr lange: „Ich werde mir schon wieder Beine machen.“ DOP