

Es muss nicht immer Sport sein: Täglich zehn Minuten zügig spazieren gehen kann gut für Herz und Kreislauf sein

WHO-Studie zu globalem Bewegungsverhalten: Sport- und Präventionsmediziner Prof. Martin Halle warnt vor Bewegungsdefizit bei Kindern und Jugendlichen / Im Herzstiftungs-Interview erläutert er, warum tägliche Bewegung auch in kleineren Dosen viel bewirken kann - auch bei bestehender Herzkrankheit

(Frankfurt a. M., 6. September 2018) Die aktuelle WHO-Warnung* vor zu wenig körperlicher Aktivität bei Erwachsenen auch in Deutschland wirft die Frage auf, wie es um die Gesundheit der Menschen hierzulande steht. Präventionsexperten wie Professor Martin Halle vom wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung (www.herzstiftung.de) und ärztlicher Direktor für Präventiv- und Sportmedizin der Technischen Universität München sehen die Lage kritisch: „Die Studie hat gezeigt, dass wir in Deutschland nicht viel aktiver sind als zum Beispiel in den USA, wo die Diabetesrate heute schon höher ist. Was die körperliche Aktivität bei Frauen anbelangt, befindet sich Deutschland bereits bei den inaktivsten Ländern vergleichbar mit Brasilien und Saudi-Arabien.“ Der Kardiologe warnt vor einer zu laxen Haltung nach der Devise „So schlimm ist es bei uns ja gar nicht!“. „Es kann nicht sein, dass Schulbehörden hierzulande Schulsportstunden zu 25 Prozent ausfallen lassen und es erlauben, dass 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen nicht mehr ausreichend schwimmen können. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Die Folgen für das Gesundheitssystem werden laut Prof. Halle in 15 Jahren zu sehen sein: Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden ebenso weiter ansteigen wie einige Krebserkrankungen und Demenz.

Welche Aktivitäten sind besonders zu empfehlen?

Wie können Menschen trotz Zeitnot und Müdigkeit vor und nach ihren beruflichen und familiären Verpflichtungen zu mehr Bewegung gelangen? In einem aktuellen Interview mit der Redaktion von „Herz Heute“, Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung, erläutert Prof. Halle, warum und wie regelmäßige Bewegung auch in kleineren – alltagstauglichen – Einheiten den Schutz vor Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) und somit vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche effektiv erhöht und wie sich Bewegung positiv auf andere Körper- und Organfunktionen wie Zellerneuerung, Anregung der Hirnaktivität, Stoffwechselprozesse in Leber und anderen Organen auswirkt. Wie viel Zeit für Sport muss man minimal investieren, um die positiven Mechanismen in Gang zu setzen? Dazu der Experte: „Wer beispielsweise täglich rund zehn Minuten zügig spazieren geht, reduziert sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 20 Prozent. Schon nach sechs bis acht Wochen ist mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße und einer verbesserten Herzfunktion zu rechnen.“ Für die Gesundheit wichtig sind immer Regelmäßigkeit und Ausdauer. Zu den besten Ausdauersportarten zählen Prof. Halle zufolge Fahrradfahren, zügiges Gehen, Wandern, Nordic Walking, Joggen und Schwimmen. „Es ist zudem ratsam, ein Ausdauertraining, das Herz und Kreislauf fordert, durch ein leichtes Krafttraining zu unterstützen, das die Muskeln kräftigt. Das Krafttraining sollte dynamisch erfolgen, also mit geringen Gewichten und häufigen Wiederholungen.“

Auch eine bereits bestehende Arteriosklerose lässt sich, wie Studien belegen konnten, positiv beeinflussen. „Es lohnt sich immer und in jedem Alter, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, weil man damit immer etwas für die Gesundheit seiner Gefäße, des Herzens und aller anderen

Organe des Körpers tut.“

*Guthold R. et al, Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants, Lancet Glob Health 2018

Tip: Die aktuelle Ausgabe von Herz Heute 4/2018 mit dem Interview „Bewegung ist die beste Vorsorge“ von Claudia Eberhard-Metzger mit Prof. Martin Halle (8 Seiten) kann kostenfrei per Telefon unter 069 955128400 oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden.

Die Broschüre „Jeder Schritt zählt: Tipps für mehr Bewegung“ der Deutschen Herzstiftung kann kostenfrei angefordert werden unter www.herzstiftung.de/ausdauer-verbessern oder per Tel. unter 069 955128400

Service für Redaktionen

Ein PDF des vollständigen Interviews mit Prof. Martin Halle ist auf Anfrage erhältlich unter: presse@herzstiftung.de

Bildmaterial (PDF-Ansicht im Anhang):

Eine Collage des Herz Heute-Interviews „Bewegung ist die beste Vorsorge“

Download unter www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/bewegung-interview.jpg

(Collage: C. Marx/DHS)

Ein Portrait-Foto des Experten Prof. Martin Halle ist erhältlich auf Anfrage unter presse@herzstiftung.de

(Foto: Peter von Felbert)