

Thema der Woche: Schritt halten

Schritt halten

Schritt halten war unser Thema diese Woche – bei einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie der koronaren Herzkrankheit (KHK) steht nämlich Bewegung immer auf dem Verschreibungszettel ganz oben. Aber die Motivation ist häufig eine Schwachstelle im Plan – mal eine Runde spazieren gehen, vielleicht sogar eine Woche lang, und schließlich kommen das Wetter, ein Termin und irgendwann ganz einfach die Lust in die Quere. Schrittzähler können da eine kleine Hilfe sein, berichtete eine neue Untersuchung. Wenn der Schrittzähler zeigt, wie viel man geschafft hat und vielleicht sogar ein kleiner Wettbewerb unter Familienangehörigen und Freunden beginnt, wird auch der Umweg plötzlich zu einem erstrebenswerten Extra für das Schrittekonto. Die zusätzliche Bewegung kann auch der Körperform zu Gute kommen. Das zeigt sich nämlich in einer neueren Untersuchung als ein auffälliger Faktor bei der Vorhersage der Entwicklung einer KHK bei Frauen. Wesentlich ist dabei natürlich nicht die eigentliche Form, sondern vielmehr, welche Art von Fett im Körper angelegt wird. Generell also auch ein Thema, bei dem Schritt halten und Schritte steigern ein guter Ansatz sind.

Hier die Studien im Detail:

- [Schrittzähler motivieren zu mehr Sport](#)
- [Lieber mehr auf der Hüfte als an der Taille? Ein hohes Verhältnis des Taillenumfangs zum Hüftumfang verschlechtert den Krankheitsverlauf von Frauen mit KHK](#)