

Ist tägliches Gehen so gut wie Sport, Herr Doktor?

Seit vielen Jahren geistern die 10 000 Schritte, die man jeden Tag gehen soll, als magische Gesundheits-Grenze durch unsere Köpfe. Noch mehr, seit die meisten ein Handy mit Schrittzähler besitzen. „Herr Doktor, ich laufe jeden Tag meine 10 000 Schritte – und das schon seit 20 Jahren. Immer dieselbe Strecke“, sagt meine 68-jährige, fitte Patientin. „Reicht das? Oder sollte ich mehr machen?“ Ich lächle. „Erstmal gilt natürlich: Wenn Ihnen das tägliche Laufen guttut, dann ist das schon ein großer Teil der Antwort.“ Der ehemaligen Sekretärin genügt das nicht. „Nein, ich meine, ob das meiner Gesundheit wirklich guttut – so wie Sport. Gibt es da Beweise?“ Tatsächlich wussten wir das lange nicht sicher. Doch seit etwas mehr als einem Jahr liegen die Ergebnisse einer Langzeituntersuchung vor.

Interessante Studienergebnisse

„Über 2 100 Männer und Frauen wurden in einer großen Auswertung über mehr als zehn Jahre hinweg beobachtet“, sage ich.

„Alle waren in den 40ern und 50ern. Also ungefähr so alt wie Sie, als Sie mit dem Spazierengehen begonnen haben. Das amerikanische Forschungsteam wollte wissen, ob tägliches Laufen das Leben verlängern und das Wohlbefinden verbessern kann.“ Meine Patientin beugt sich gespannt nach vorne. „Und was kam raus?“, fragt sie. „Die Forscher haben Menschen beobachtet, die jeden Tag 7 000 Schritte gehen. Und das Ergebnis: Wer viel läuft, kann damit das Risiko, früher zu sterben, um 50 bis 70 Prozent senken. Das ist unglaublich! Wäre Laufen ein Medikament auf dem Markt, wäre es eine Sensation. Jeder würde es haben wollen.“ Meine Patientin legt ihre Stirn in Falten. „Aber was genau heißt ‚gehen‘? Meinen die Joggen?“ Das Ergebnis hat mich beim Lesen selbst überrascht. „Ihre Geschwindigkeit ist gar nicht so wichtig. Der lebensverlängernde Effekt tritt wohl schon auf, wenn Sie täglich einfach nur spazieren. Ohne Stress. Nicht im Kampf gegen die Uhr. Und da Sie mehr gehen: umso besser! Auch das kam bei der Untersuchung raus.“

Was das Gehen bewirkt

„Wodurch entsteht dieser Effekt?“, will meine Patientin wissen. Eine gute Frage, auf die wir noch nicht alle Antworten kennen. „Wahrscheinlich sind es gleich mehrere Dinge“, sage ich. „Naheliegender ist, dass Sie das Herz-Kreislauf-System trainieren, Kalorien verbrennen und auch Fettwerte und Blutdruck sich bessern. Doch das ist es wohl nicht alleine. Die Zeit, die Sie für das Laufen aufwenden, wirkt entspannend, eine wertvolle Relax-Erfahrung. Außerdem vermute ich, dass Menschen, die täglich Zeit für sich einplanen, generell mehr auf sich achten. Zum Beispiel auch beim Essen. Fest steht: Das tägliche Gehen stärkt Ihre Gesundheit, das Wohlbefinden und lässt viele Menschen länger leben.“ Sie steht mit einem Lächeln auf und kündigt an, auch in diesem Jahr jeden Tag ihre 10 000 Schritte zu laufen.

Dr. med. Dierk Heimann
ist Facharzt für Allgemeinmedizin.
Er hat sich unter anderem auf
Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
Vorbeugungs-, Ernährungs- und
Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

**DIERK HEIMANN'S
NEU!
YOUTUBE-CHANNEL**

WAS EIN HAUSARZT SEINER FAMILIE RATEN WÜRD

Dr. Heimanns Kolumne verfolgen jede Woche einige Millionen Leserinnen und Leser. Da wir leider nicht mehr jede Frage persönlich beantworten können, haben wir ihn und sein Team gebeten, auf die häufigsten Fragen in einem Video einzugehen – verständlich, umfassend und medizinisch auf dem aktuellsten Stand. Jede Woche neu!

Wenn auch Sie eine Frage haben:

Hinterlassen Sie uns gern Ihr Anliegen. Bitte beachten Sie jedoch: Dr. Heimann kann leider nur allgemeine Fragen beantworten. Reichen Sie daher bitte keine Befunde oder persönlichen Unterlagen ein.

Dr. med. Dierk Heimann
Postfach 23 00 63
55051 Mainz

Telefon:
0800 9863373

E-Mail-Adresse:
frage@hausarzt-kolumne.video

So gelangen Sie zu den Videos:
<http://www.hausarzt-kolumne.video>

Oder aktivieren Sie die Fotokamera Ihres Handys und nehmen Sie diesen QR-Code ins Visier.



ANZEIGE

Öfter vergesslich?¹ „Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Wenn wir den Schlüssel verlegt oder wieder den Einkaufszettel vergessen haben, dann sind das Situationen, die sicher viele Menschen kennen. Aber keine Sorge – mal was zu vergessen ist ganz normal. Nur wenn das mit den Jahren häufiger vorkommt, sollten wir uns einen Ruck geben und schon frühzeitig etwas fürs Gedächtnis tun.

Unterstützung mit Tebonin®

Im Laufe des Lebens lässt unsere geistige Leistungsfähigkeit nach. Dagegen können wir etwas tun, z. B. uns ausreichend an der frischen Luft bewegen oder regelmäßig soziale Kontakte pflegen. Darüber hinaus kann der pflanzliche Ginkgo-Spezialextrakt Egb 761® in Tebonin® konzent® unser Gehirn gezielt unterstützen! Er verbessert die Durchblutung, fördert die Vernetzung von Nervenzellen und stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade in Phasen, in denen wir z. B. auf ausreichend Bewegung oder soziale Kontakte verzichten müssen, ist es im Alter umso wichtiger, sich geistig fit zu halten. Tebonin® konzent® kann Sie hierbei unterstützen.

Dranbleiben ist alles

Tebonin® konzent® entfaltet seine volle Wirkung innerhalb von 6–8 Wochen. In dieser Zeit verbessern sich in der Regel bereits Gedächtnisleistung & Konzentration. Für eine nachhaltige Verbesserung sollte die Einnahme auch danach fortgesetzt werden. Es kann sich also lohnen, bereits bei ersten Anzeichen, die über einen längeren Zeitraum anhalten, etwas zu tun, um geistig fit zu bleiben. **Bei Fragen helfen Ihr Arzt oder Apotheker gerne weiter.**

Höchste Qualität – erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Tebonin® stärkt aber nicht nur Gedächtnis & Konzentration, sondern steht auch für Qualität aus einer Hand: Der gesamte Produktionsprozess wird vollständig kontrolliert. Angefangen vom Anbau des Ginkgos über seine Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt – alles aus einer Hand. Erforscht, entwickelt und hergestellt in Deutschland. So steht Tebonin® für gleichbleibend höchste Qualität.

**Die Nr. 1^{*}
für Gedächtnis &
Konzentration!**



¹ Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen.
^{*} IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt 240 mg nach Umsatz und Absatz, MAT 11/2021.
Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe



PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®

*bei akuter Bronchitis
Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe U/01/09/22/08