

Schritt für Schritt in ein neues Leben

Mit 10.000 Schritten und mehr täglich gegen Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, erhöhtes Cholesterin

BERICHT PROF. DR. J. M. HERRMANN
ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR | OMRON

Die dramatische Zunahme von Übergewicht und Adipositas (= Fettleibigkeit) in den letzten Jahrzehnten in den westlichen Industrienationen hat die Ausmaße einer Epidemie angenommen. Die „mobile Gesellschaft“ ist unbeweglich geworden: 90% der Passanten, die eine Rolltreppe benutzen, bewegen sich nicht mehr, wenn sie darauf stehen, ein Drittel der Kinder bringt bei der Einschulung keinen Purzelbaum mehr zustande – nach jahrelangem TV- und PC-Konsum als „couch-potatoes“. Bewegungsmangel ist die Ursache vieler Zivilisationserkrankungen wie Adipositas, Bluthochdruck oder Diabetes. In den USA leidet inzwischen nahezu 55% der Bevölkerung an Übergewicht und Adipositas, obwohl körperliche Bewegung während der Freizeit nicht abgenommen hat. Dies könnte bedeuten, dass die bisherigen Messmethoden zur Erfassung der körperlichen Aktivität während der Freizeit zu ungenau waren.



Die beste Therapie für ein langes und gesundes Leben: Regelmäßige Bewegung, kombiniert mit einer bewussten, ballaststoffreichen Ernährung

Mit jedem Schritt besser in Form

Mit der neuen Generation der Schrittzähler oder Pedometer lässt sich eine moderate körperliche Bewegung mit 95%iger Genauigkeit ermitteln. Mit den modernen Schrittzählern, die am Gürtel getragen werden, lassen sich nicht nur die Schritte, sondern auch der Fett- und Kalorienverbrauch, die Kilometerleistung sowie die aerobe Leistung einfach ablesen. Bei einer niedrig dosierten Leistung im Training holt sich der Körper seine Energie aus den Nährstoffen mit Hilfe von Sauerstoff. Diesen Vorgang nennt man *aerob*.

Neue wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Personen, die mehr als 9.000 Schritte am Tag gehen, häufiger normalgewichtig sind als die, die dies nicht tun. Andererseits sind Menschen, die weniger als 5.000 Schritte am Tag laufen, häufiger übergewichtig und *adipös* als die, die mehr laufen.

Diabetes und Bewegung: Jeder Schritt zählt

Von großer Bedeutung ist Bewegung für Menschen mit Diabetes: Im Rahmen einer Studie wurde jedem Patienten ein Schrittzähler zur Verfügung gestellt, um die durchschnittliche Zahl der pro Tag getätigten Schritte zu messen. Im Anschluss sollten alle Patienten mit Typ 2-Diabetes ihre tägliche Schrittzahl auf mindestens 10.000 Schritte steigern. Nach drei Monaten „Training“ mit dem Schrittzähler wurden die Patienten erneut untersucht:

Die durchschnittliche Aktivität der Menschen mit Typ 2-Diabetes lag zu Be-

ginn der Studie bei 3.100 Schritten am Tag. Der anschließende Versuch der Teilnehmer, ihre Schrittzahl auf mindestens 10.000 Schritte zu erhöhen, zeigte beeindruckende Veränderungen: Bereits nach den ersten vier Wochen verbesserten sich ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte. Nach der dreimonatigen Studiendauer wurde außerdem eine deutliche Senkung der vorher erhöhten Blutdruckwerte festgestellt. Viele Patienten konnten ihr Gewicht leicht reduzieren und berichteten, dass sie sich deutlich fitter und wohler fühlen.

Der Schrittzähler ist eine optimale Hilfe, um einen besseren Überblick über die eigene körperliche Aktivität im Alltagsleben zu erhalten. Gleichzeitig motiviert er die Patienten, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen und beispielsweise anstelle des Liftes im Büro die Treppen zu benutzen oder kleine Einkäufe zu Fuß und nicht mit dem Auto zu erledigen. Auch das Vorbeugungsprogramm gegen Diabetes in den USA (Diabetes Prevention Program) belegt den positiven Effekt von körperlicher Aktivität, der vor allem durch eine Verbesserung der Insulinsensitivität sichtbar wird, die bei Typ 2-Diabetikern und diabetesgefährdeten Menschen meist herabgesetzt ist.

Schritte gegen Bluthochdruck

Erhöhte Blutdruckwerte über 140 und/oder 90 mmHg in Ruhe stellen ein großes Risiko für die koronare Herzkrankheit, den Schlaganfall und das Herzversagen dar. Oberstes Ziel der Hochdruckbehandlung ist daher, den Blutdruck zu senken

Mit den modernen Schrittzählern lassen sich nicht nur die Schritte, sondern auch der Fett- und Kalorienverbrauch, die Kilometerleistung sowie die aerobe Leistung einfach ablesen

und damit die Sterblichkeit an Herz- und Kreislaufkrankheiten zu reduzieren. Zu den wirksamsten Maßnahmen der nicht-medikamentösen Blutdruckbehandlung gehört körperliche Aktivität. Nach einer neueren Untersuchung konnten bei täglich 10.000 Schritten und mehr über mindestens drei Monate die durchschnittlichen Blutdruckwerte der Patienten von 149/98 mmHg auf 139/90 mmHg, also in den Normbereich, gesenkt werden.

Die positiven Auswirkungen einer regelmäßigen moderaten Bewegung („Ausdauertraining“) lassen sich an vielen Organsystemen nachweisen:

- › Ruhepuls und Belastungspuls sinken: Durch die maximale Zunahme des Schlag- und Herzminutenvolumens wird die Durchblutung der Herzmuskulatur verbessert.
- › Da die Blutfettspiegel abnehmen, wird das Risiko für Gefäßverkalkung vermindert.



- › Die Fließeigenschaften des Blutes werden verbessert, so dass die Thromboseeigung abnimmt.
- › Das maximale Atemvolumen nimmt zu, dadurch verbessert sich die körperliche Belastbarkeit.
- › Bei normalgewichtigen Frauen sinkt das Risiko für Diabetes um die Hälfte.
- › Bewegung ist eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen gegen Osteoporose.
- › Depressivität nimmt ab („der Depression davonlaufen!“).
- › Das seelische Wohlbefinden wird verbessert, Spannungen und Ängste werden abgebaut, das Selbstbewusstsein gesteigert.

Körperliche Aktivität verbessert nicht nur die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit, sondern verlängert auch das Leben. ■

KONTAKT

PROF. DR. J. M. HERRMANN
ÄRZTLICHER DIREKTOR
REHA-KLINIK GLOTTERBAD
CLINICAL HYPERTENSION
SPECIALIST (ESH)