



Anfänger erzielen größte Erfolge

Am 10. Mai ist bundesweiter „Tag gegen den Schlaganfall“. Das Motto der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe lautet: „Ein bisschen was geht immer! Bewegung im Alltag wirkt Wunder.“ Eine aktuelle Studie macht Einsteigern Mut.

Pandemie als Brandbeschleuniger

Deutschland bewegt sich zu wenig, die Pandemie wirkte zusätzlich wie ein Brandbeschleuniger in Sachen Mangelbewegung. Deutsche Sportvereine haben allein im ersten Jahr der Pandemie 850.000 Mitglieder verloren, ermittelte der Deutsche Olympische Sportbund. Und die Sportstudios verloren nach Angaben ihres Dachverbandes DSSV in zwei Jahren gar 2,4 Millionen Mitglieder.

Bewegung ist der Alleskönner

Dabei ist Bewegung der Alleskönner in Sachen Prävention. Sie fördert vor allem die Herz-Kreislauf-Gesundheit und ist gut für die Seele. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten moderate Bewegung. So lässt sich das persönliche Schlaganfall-Risiko um 50 Prozent senken. Doch schon vor der Pandemie haben gerade einmal 45 Prozent der Menschen in Deutschland dieses Ziel erreicht.



**Ein
bisschen was
geht immer!**

**BEWEGUNG
IM ALLTAG
WIRKT WUNDER.**

Bewegung zurück in den Alltag holen

Eines der größten Probleme: Wir verbannen Bewegung zunehmend aus unserem Alltag. „Der Fahrstuhl, die Scooter, die E-Bikes – alles ist automatisiert, dadurch haben wir keine ausreichenden Reize mehr für unseren Körper, die wir brauchen“, sagt Deutschlands bekanntester Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Er unterstützt die Initiative der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.


Lohnt sich in jedem Alter

Eine neue Studie* bringt jetzt gute Nachrichten für alle, die mit dem Sport fremdeln. Durch nur einen Spaziergang pro Woche lässt sich

schon sehr viel erreichen, weist die Studie anhand der Gesundheitsdaten von 93.000 Briten nach. Wer sich zuvor gar nicht bewegt hat, erzielt dadurch einen größeren Effekt auf seine Gesundheit als sportlichere Menschen, die ihre Aktivitäten steigern. Relativ betrachtet heißt das: Inaktive Menschen erzielen mit dem geringsten Aufwand den größten Nutzen. „Es ist in der Tat so, dass Anfänger immer die größten Fortschritte machen“, bestätigt Ingo Froböse. „Es lohnt sich wirklich in jedem Alter, denn wir werden besser, und das sogar ganz schnell.“

Jede Bewegung zählt!

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat einen Bewegungsrechner entwickelt, mit dem sich kalkulieren lässt, wie die persönliche Bewegungsbilanz ausfällt. Dabei geht es nicht nur um Sport, denn auch durch Alltagsaktivitäten lässt sich die Bilanz aufbessern. Die Stiftung erklärt, welche Bewegungen im Alltag eine präventive Wirkung haben können. Richtig ausgeführt zählt sogar das Zähneputzen dazu. „Jede Bewegung zählt!“ sagt Ingo Froböse. „Und besonders dann, wenn ich bisher nicht viel körperliche Aktivität ausgeführt habe, ist es richtig, den Körper erstmal langsam an ein aktives Leben zu gewöhnen.“

 [*UK Biobank-Studie](#)

"Ein bisschen mehr geht immer"

Zum "Tag gegen den Schlaganfall" am 10. Mai haben wir Ihnen [an dieser Stelle ein Themenspecial "Bewegung"](#) zusammengestellt.

Zuletzt aktualisiert: 28.04.2022