



Bewegungsmangel erhöht das Schlaganfall-Risiko

Die Schreibtischarbeit, mit dem Auto zur Arbeit, langes Sitzen vor dem Computer oder Fernsehabende auf der Couch – viele von uns sitzen zu viel und bewegen sich zu wenig. Mit gefährlichen Folgen: Studien belegen, dass zu wenig körperliche Bewegung das Auftreten chronischer Krankheiten begünstigt. Dies gilt besonders für Herz-Kreislauferkrankungen, Typ 2 Diabetes und die Entstehung von Arteriosklerose.

Die Folgen von Bewegungsmangel

Bewegungsmangel fördert viele chronische Krankheit – von Rückenschmerzen bis zu Verdauungsproblemen. Auch das Schlaganfall-Risiko steigt, wenn man sich nicht ausreichend bewegt:

- **Muskelaufbau:** Auch das Herz ist ein Muskel, der trainiert werden muss. Wird das Herz nicht ausreichend gefordert, verliert es seine Leistungsfähigkeit.
- **Blutdruck:** Menschen, die sich wenig bewegen, haben häufiger Bluthochdruck. Damit steigt auch das Schlaganfall-Risiko.
- **Diabetes Typ 2:** Früher „Altersdiabetes“ genannt, betrifft die Krankheit aufgrund des Lebensstils immer mehr jüngere Menschen. Bewegung und Gewichtsabnahme sind die beste Therapie – auch, um Schlaganfälle zu verhindern.

Sport und Bewegung

Viel körperliche Aktivität und Sport halten fit: Bewegung trainiert unsere Muskeln und Gefäße und der Körper wird beim Sport mit mehr Sauerstoff versorgt. Dies macht die Gefäße elastisch. Besonders Ausdauersport reguliert den Zuckerstoffwechsel und senkt Blutdruck- und Cholesterinwerte. Die Weltgesundheitsorganisation, kurz WHO, empfiehlt mindestens 150 Minuten/Woche Bewegung mit moderater Intensität (z. B. 30 Minuten Bewegung an fünf Tagen in der Woche).

Moderate Belastung

Beim Sport ist wichtig: Höchstleistungen müssen nicht sein. Geeignete Sportarten: Fahrradfahren, Walking, Schwimmen, Joggen oder ein Herz-Kreislauftraining im Sportsstudio oder Verein. Grundsätzlich gilt: Passen Sie die Sportart und die Intensität Ihrer Gesundheit an. Vor allem sollten Ihnen die gewählten Sportarten Spaß machen.

Thala

Im Gesundheitsmagazin finden Sie weitere Informationen zum Thema Bewegung und innerer Schweinehund.

[Zur Ausgabe](#)





Thala - Das Gesundheitsmagazin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe



Kontakt zu Miriam Hilker

✉ [Nachricht schreiben](#)

☎ [05241 9770-20](#)