

Pressemappe: Agrar-PR

17.04.2024 | 12:05:00 | ID: 39217 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

Schnelles Gehen hält Körper und Geist fit

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Selbst wer nur einen Teil seines Arbeitsweges zügig zu Fuß zurücklegt, hat schon viel für seine Gesundheit getan. Denn: Schnelles Gehen trainiert das Herz-Kreislauf-System, hilft beim Abnehmen, stärkt die Muskulatur und hebt die Stimmung. Einer US-Studie zufolge altern Menschen, die schnell gehen, langsamer und sind zudem schlauer. Und: Wer schnell geht, beugt Typ-2-Diabetes vor. Das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber" zeigt, was beim schnellen Gehen zu beachten ist.

Aufrechte Haltung beim schnellen Gehen

Doch was heißt das genau, schnelles Gehen? "Es gibt leider keine wirkliche Definition von zügigem Gehen", sagt Prof. Christine Joisten, Leiterin der Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung an der Sporthochschule Köln. "Gemeint ist meist Gehen bei moderater Intensität, sodass man ein bisschen ins Schwitzen oder außer Puste gerät." Ein geeigneter Geh-Test: Bei "normaler" Geschwindigkeit rechnet man etwa zehn Minuten für 1.000 Schritte. Wer zügig geht, macht die 1.000 Schritte in sechs Minuten.

Die Schuhe sollten guten Halt bieten, flexibel sein und den Auftritt dämpfen. Auch eine aufrechte Haltung und Körperspannung sind beim schnellen Gehen wichtig. Fehlt beides, können Gelenke, Muskeln und Sehnen Schaden nehmen. Ein Zuviel auf der Waage kann dies verschlimmern. Umso wichtiger: bewusst Fuß vor Fuß setzen. Anders als beim Joggen hat beim Gehen immer ein Bein Bodenkontakt: zuerst die Ferse aufsetzen, dann über den Rist zu den Zehen abrollen.

Moderate Belastung senkt Blutzuckerwerte

Wer mit Diabetes lebt, sollte seinen Blutzucker beim Sporteln im Blick haben. Denn durch schnelles - und eventuell längeres - Gehen können die Werte stark abfallen. Das gilt vor allem bei Typ-1-Diabetes und für Untrainierte. Aber auch ein Anstieg ist bei sehr intensivem Training möglich. "Moderate Belastungen führen dagegen eher zum Abfall der Blutzuckerwerte. Man sollte also eine eigene optimale Trainingsintensität finden und sich nicht von höheren Blutzuckerwerten direkt nach der körperlichen Anstrengung irritieren lassen", sagt Prof. Martin Halle, Ärztlicher Direktor der Präventiven Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München, im "Diabetes Ratgeber".

Ob man das Geh-Training mit Fitness-Tracker, Smartwatch, App oder Schrittzähler aufzeichnet, ist natürlich jedem selbst überlassen. Christine Joisten hält viel davon, "weil man dadurch Bewegung sichtbar macht". Wichtig sei auch, sich realistische Ziele zu setzen. Zum Beispiel sollte die Ausgangslage - also die bisherigen Schritte pro Tag - ermittelt und die Steigerung daran angepasst werden, etwa 500 bis 1.000 Schritte mehr. Ein weiterer Tipp: Wer sich langsam steigert und nicht überfordert, bleibt auf Dauer erfolgreich.

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)