MÄRZ 2021 #MEINHERZHELFER AUSGABE 16

ENDLICH MEHR BEWEGEN!

SO SCHAFFST DU ES, DEINEN VORSATZ WIRKLICH UMZUSETZEN

ENDLICH MEHR BEWEGUNG:

SO SCHAFFST DU ES, DEINEN VORSATZ WIRKLICH UMZUSETZEN

Dieses Jahr wird alles anders! Das sagen sich viele Menschen, wenn sie am 1. Januar morgens die Augen aufschlagen. Für das Jahr 2021 hat sich laut einer Umfrage jeder Dritte vorgenommen, sich gesünder zu ernähren, fast ebenso viele wollen (mehr) Bewegung in ihren Alltag integrieren (1). Geht es Dir genauso? Dann kommt unser aktueller Herzhelfer gerade recht. Wir verraten Dir, warum Du nur alleine mit Sport nicht abnimmst, ob Du wirklich täglich 10.000 Schritte machen musst und was das Ganze mit Hunden zu tun hat. Los geht's!

10.000 Schritte pro Tag: Mythos oder Maßstab?

Ein Feuerwerk erscheint dort, wo sonst ein Zeigerblatt ist, bunte Pixel fliegen über das Display und am Handgelenk vibriert es mehrfach. Für viele stolze Besitzer einer SmartWatch ist dieses schnelle „Feuerwerk2go" ein Tageshighlight. Denn es bedeutet: Die 10.000 Schritte am Tag sind geschafft. Mal wieder geschafft.

Was die allermeisten Menschen, deren Tagesziel 10.000 Schritte sind, nicht wissen? Die Zahl ist ein Marketinggag. Der Werbespruch hat sich jedoch etabliert und wird mittlerweile als allgemeingültige Empfehlung angesehen – bis heute ohne wissenschaftliche Basis (2,3). Doch 10.000 Schritte am Tag zurückzulegen, ist per se kein Fehler. Allerdings musst Du Dich nicht unbedingt an dieser Zahl festhalten – es dürfen auch mehr oder weniger Schritte sein.

Fest steht: Bewegung ist gesund. Wenn es Dir hilft, Dir eine bestimmte Anzahl Schritte pro Tag vorzunehmen, dann spricht nichts dagegen. Einige Fitnessuhren passen Dein tägliches Schrittziel mittlerweile an Deine durchschnittliche Schrittzahl an und erhöhen das Ziel entsprechend jeden Tag ein wenig. Allerdings darfst Du Dir davon keine Wunder erwarten.

Den ganzen Blogbeitrag zum Mythos „10.000 Schritte am Tag" liest Du hier.

Warum Du nur mit Sport nicht abnimmst

In der Theorie ist Abnehmen überraschend simpel: Du musst mehr Kalorien verbrennen, als Du aufnimmst. Eine sogenannte negative Kalorienbilanz führt in einem gesunden Körper immer zu einer Gewichtsabnahme. Die negative Bilanz kann entweder durch einen erhöhten Verbrauch (Sport) oder eine verringerte Zufuhr (Ernährung) erreicht werden. Allerdings hat der erhöhte Verbrauch durch Sport zwei Haken:

1. Wir verbrennen durch Sport meist weniger Kalorien, als wir denken.
2. Wir kompensieren das Kaloriendefizit, was sich durch Sport ergibt, oft unbewusst, in dem wir danach einfach etwas mehr essen als sonst.

Beides führt dazu, dass Sport allein zum Abnehmen in der Regel nicht erfolgreich ist. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass erst mehr als 2 ½ Stunden Ausdauersport wöchentlich zu einer leichten Gewichtsabnahme führen können (4). Auch wenn diese 2 ½ Stunden wöchentliches Sporteln sogar von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen werden, erreicht sie hierzulande nicht mal jeder Zweite (5).

Und was nun? Am erfolgreichsten und gesündesten nimmst Du ab, wenn Du Dich gesund ernährst und regelmäßig Sport treibst (6). Diese Kombination erleichtert nicht nur das Purzeln der Kilos, sondern verbessert auch Deinen Stoffwechsel und Deine Herzgesundheit (7). Auf unserer Stiftungswebseite findest Du noch mehr Informationen über eine gesunde Ernährung, Bewegung und Abnehmen.

Den ganzen Blogbeitrag kannst Du hier nachlesen.

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE DAS WORT

„HERZALTER“

AN DIE **81190**

UND SPENDE DAMIT 1 EURO

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtungen ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

Herzgesundheit auf vier Pfoten

Hunde leben in jedem zehnten deutschen Haushalt (8). Das zweitliebste Haustier der Deutschen (9) ist über Jahrtausende durch Domestizierung zu dem geworden, was es heute ist: Der beste Freund des Menschen, weitgehend angepasst an ein Leben in Häusern und Städten.

Zum Leidwesen vieler Hundehalter braucht der vierbeinige Freund trotzdem eins: regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Das tut nicht nur Hund, sondern auch Herrchen und Frauchen gut: So erhöhen regelmäßige Hundespaziergänge die tägliche Bewegung signifikant (10). Und der Hund kann noch mehr in Sachen menschliche (Herz-)Gesundheit:

- Hundehaltung wird mit einem um bis zu 25 % verringerten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht (11,12).

- In mehreren wissenschaftlichen Arbeiten konnte ein Zusammenhang zwischen dem Halten von Hunden und einem um bis zu 24 % geringeren allgemeinen Sterberisiko sowie einem um bis zu 31 % verringerten Sterberisiko durch kardiovaskuläre Erkrankungen bestätigt werden (11,13).

- Der Besitz eines Hundes bei Personen, die schon einmal einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, ist mit einem verringerten Sterberisiko von bis zu 65 % assoziiert (13).

Also: Wenn Dich Dein Hund das nächste Mal bei Regen nach draußen zwingt, denke immer daran: Hund macht gesund. Vor dem Spaziergang ist nach dem Spaziergang und das kuschlige Sofa ist nach einem kleinen Marsch durch den Regen gleich doppelt so gemütlich!

Mehr über den Gesundheitswert von Hunden liest Du hier nach.

Quellen

(1) F. Suhr (2020): Jeder Sechste will 2021 umweltbewusster leben. Statista GmbH. Online unter https://de.statista.com/infografik/23771/die-neujahrsvorsaetze-der-deutschen-fuer-2021/

(2) C. Hammond (2019): Do we need to walk 10,000 steps a day? In: BBC online. Online unter https://www.bbc.com/future/article/20190723-10000-steps-a-day-the-right-amount

(3) I. Kriesl (2020): 10.000 Schritte am Tag – das ist die banale Wahrheit hinter dem Mythos. In: Stern online. Online unter https://www.stern.de/gesundheit/10-000-schritte-am-tag–die-werbung-hat-s-erfunden-8847068.html

(4) [1] D.L. Swift et al. (2014): The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance. In: Progress in Cardiovascular Diseases, Vol. 56, S. 441-7.

(5) T. Hollstein (2019): Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung. In: Deutsches Ärzteblatt, Vol. 116, Nr. 35-36, A-1544 / B1273 / C1253.

(6) Villareal et al. (2011): Weight Loss, Exercise, or Both and Physical Function in Obese Older Adults. In: The New England Journal of Medicine, Vol. 364, Nr. 13, S.1218-29.

(7) K. Westerterp (2019): Exercise for weight loss. In: The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 110, Nr. 3, S. 540-1.

(8) C. Habig, B. Flaig (2005): Soziografie und Psychografie der deutschen Hundehalter. Sinus Sociovision. Heidelberg. Online unter https://www.vdh.de/fileadmin/media/presse/daten/cs_Hundehalter_bericht.pdf

(9) Das beliebteste Haustier der Deutschen ist... In: Hannoversche Allgemeine, 2016. Online unter https://www.haz.de/Nachrichten/Panorama/Uebersicht/Was-ist-das-beliebteste-Haustier-der-Deutschen

(10) M.J. Reeves et al. (2011): The Impact of Dog Walking on Leisure-Time Physical Activity: Results From a Population-Based Survey of Michigan Adults. In: Journal of Physical Activity and Health, Vol. 8, S. 436-44.

(11) M. Mubanga et al. (2017): Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death – a nationwide cohort study. In: Nature, Vol. 7, Nr. 15821.

(12) G.N. Levine et al. (2013): Pet Ownership and Cardiovascular Risk. A Scientific Statement From the American Heart Association. In: Circulation, Vol. 127, S. 2353-63.

(13) C.K. Kramer et al. (2019): Dog Ownership and Survival. A Systematic Review and Meta-Analysis. In: Circulation. Online-Vorveröffentlichung.

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.