

**Press release****Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften****Medizin - Kommunikation**

06/16/2010

<http://idw-online.de/en/news374707>Research results, Transfer of Science or Research  
Medicine, Sport science  
transregional, national**Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft: Ausgiebige Spaziergänge schützen Frauen vor Schlaganfall**

**Berlin – Es muss nicht unbedingt Radfahren, Schwimmen oder das Fitnessstudio sein: Auch ein mehrstündiger Spaziergang hilft Frauen ab 45 Jahren, einen Schlaganfall zu vermeiden. Darauf weist die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) anlässlich einer aktuellen US-amerikanischen Studie hin, die in der Fachzeitschrift „Stroke“ erschienen ist.**

„Es ist seit langem bekannt, dass körperliche Bewegung ein wirksames Mittel ist, um einem Schlaganfall vorzubeugen“, erklärt Professor Dr. med. Martin Grond, Vorstandsmitglied der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft und Chefarzt am Kreisklinikum Siegen. „Bisher nahmen wir an, dass hierzu eine sportliche Tätigkeit erforderlich ist, die einen höheren Energieverbrauch verursacht – wie zum Beispiel Laufen, Radfahren oder Schwimmen. Die neue Studie zeigt aber, dass bereits zwei oder mehr Stunden Spazierengehen in der Woche ausreichen können“, kommentiert Grond die aktuelle Untersuchung. Dieser liegt eine Auswertung der US-amerikanischen Women’s Health Study zugrunde, die seit 1992 über zwölf Jahre eine Gruppe von fast 40 000 Frauen ab einem Alter von 45 Jahren begleitet.

Die Studienteilnehmerinnen füllen seither alle zwei bis drei Jahre einen Fragebogen zu ihrer Lebensweise aus. Gleichzeitig gewähren sie den Forschern Einblick in ihre Krankenakten. Dabei stellte sich heraus, dass Frauen, die gerne und häufig spazieren gehen, zu 30 Prozent seltener an einem Schlaganfall erkrankten. Frauen, die ein schnelles Gehen bevorzugten, erkrankten sogar zu 37 Prozent seltener als Frauen, die sich wenig bewegten. Eine populäre Form des schnellen Gehens ist das Nordic Walking. Die positive Wirkung auf das Schlaganfallrisiko scheint jedoch nicht davon abzuhängen, dass man dabei Stöcke benutzt, so Grond.

„Die Studienergebnisse sind eine gute Nachricht für alle Frauen, die Sportverein oder Fitnessstudio nichts abgewinnen können“, sagt Grond. „Regelmäßige Spaziergänge über insgesamt mindestens zwei Stunden pro Woche sollten zu einer festen Gewohnheit werden.“ Ob Männer in gleicher Weise vom Spazierengehen profitieren, ist übrigens nicht bekannt. Die Studienergebnisse sind hier nicht eindeutig. Schaden könne es den Männern jedoch nicht, wenn sie ihre Frauen beim Sonntagsspaziergang begleiten, so Grond.

## Quelle:

Sattelmair JR, Kurth T, Buring JE, Lee IM: Physical Activity and Risk of Stroke in Women. Stroke 2010, doi: 10.1161/STROKEAHA.110.584300

Kontakt für Journalisten:

Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft  
Pressestelle

**(idw)**

**idw - Informationsdienst Wissenschaft**  
Nachrichten, Termine, Experten

Silke Stark  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-572  
Fax: 0711 8931-167  
E-Mail: [stark@medizinkommunikation.org](mailto:stark@medizinkommunikation.org)  
Internet: [www.dsg-info.de](http://www.dsg-info.de)

D