

# **Bewegen und Schlaganfallvorbeugung (11 Jahres Follow-up)**

(Männer, 60-80 Jahre, keine KHK – koronare Herzerkrankung - , keinen Schlaganfall, keine Herzinsuffizienz, keine Gehunfähigkeit)

Wer eine **halbe bis eine Stunde** täglich zu Fuß unterwegs ist, zeigt unabhängig von der Intensität der körperlichen Belastung eine **11% Risikoreduktion** in Bezug auf einen Schlaganfall.

Wer **ein-bis zwei Stunden** täglich zu Fuß unterwegs ist, zeigt unabhängig von der Intensität der körperlichen Belastung eine **30% Risikoreduktion** in Bezug auf einen Schlaganfall.

Wahrscheinlich ist das Gehen der Ausdruck eines aktiven Lebensstils.

Jefferis BJ, Whincup PH, Papacosta O Wannamethee SG: Protective Effect of Time Spent Walking on Risk of Stroke in Older Men. Stroke, STROKEAHA.113.002246 Published online before print November 14, 2013, doi:10.1161/STROKEAHA.113.002246