

## Schlaganfall vermeiden durch Spaziergänge

Es muss nicht unbedingt Schwimmen, Joggen, Radfahren oder das Fitnessstudio sein, um das Schlaganfallrisiko zu senken.

Die Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft (DSG) hat das Ergebnis einer Langzeitstudie der US-amerikanischen Women's Health mit 40.000 Teilnehmerinnen veröffentlicht. Die Studie zeigt, dass Frauen über 40 ihr Schlaganfallrisiko um 30 bis 37 Prozent senken können, wenn Sie regelmäßig mindestens 2 Stunden pro Woche spazieren gehen.

Ob sich dieser Effekt auch bei Männern zeigt, ist noch nicht bekannt.