Ein halbstündiger täglicher Spaziergang kann laut Forschern die Wahrscheinlichkeit eines Frühtodes wegen Gehirnschlägen und gefährliche Folgen derartiger Blutergüsse reduzieren. Dies ist einem Artikel im Fachmagazin „Neurology“ zu entnehmen.

Ich gehe etwas weiter, weil andere der Meinung sind 30 Minuten joggen, täglich, ist viel besser, auch gegen Alzheimer. Mit joggen produzieren Sie Hirnzellen.

Die Zellen des menschlichen oder tierischen Körpers brauchen für ein normales Leben einen ständigen Zustrom von Nährstoffen und Sauerstoff. Viele von ihnen können eine ziemlich lange Zeit ohne Sauerstoff auskommen — einige Dutzend Minuten oder gar Stunden, aber im Endergebnis wird der Sauerstoffmangel zur Zerstörung der Mitochondrien, der „Zellenkraftwerke“, und zu anderen Störungen im Funktionieren der Zellen führen, was ihren Massentod bewirken kann.

Am anfälligsten sind in dieser Hinsicht die Gehirnzellen. Der Sauerstoffmangel, z.B. bei Schlafapnoe in der Nacht, führt bereits nach wenigen Minuten zu sehr ernsten Folgen, die in der Regel nicht mehr rückgängig gemacht werden können. Derartige Veränderungen können sowohl während der „grossen“ Gehirnschläge als auch bei weniger ernsthaften Problemen des Funktionierens der Blutgefässe des Gehirns auftreten.

Zur Bewegung sollte auf eine gesunde Ernährung geachtet werden. Denn Alzheimer, Depression oder Schizophrenie essen wir uns an.

Quelle: <http://n.neurology.org/content/early/2018/09/19/WNL.0000000000006354>