

Transkript Podcast 2 Bewegung

Sabrina Volkmann, Allianz (S.V.)

Herzlich willkommen zum zweiten Teil unseres Themas Psyche und Herzgesundheit im Gleichgewicht. Sie hören den Allianz Gesundheits Talk, den Podcast der Allianz Private Krankenversicherung rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen. Mein Name ist Sabrina Volkmann und neben mir sitzen erneut meine Kollegin Sabine Jocham und unser Gast Dr. Stefan Waller. Im zweiten Teil widmen wir uns der transformativen Kraft der Bewegung. Denn Sport und körperliche Aktivität sind wahre Alleskönner, habe ich gehört. Sie stärken das Herz und heben gleichzeitig die Stimmung. Aktiv für Herz und Seele lautet deshalb auch unser Motto für diesen zweiten Teil. Und da startet auch gleich die erste Frage.

Welche Arten von körperlicher Aktivität empfehlen Sie besonders, wenn es um die Herzgesundheit, aber eben auch um die psychische Gesundheit geht?

Dr. Stefan Waller (S.W.)

Ja, also ich bin ja immer ein Fan der einfachen und logischen Antworten und da gibt es für mich eine ganz einfache Antwort. Die Art von Sport, beziehungsweise oftmals rede ich schon gar nicht von Sport, sondern einfach von körperlicher Aktivität, weil es gibt ja viele Menschen, die mit dem Begriff Sport schon Probleme haben, wo dann schon gleich die Rolläden zugehen. Letztendlich ist die Art und Weise von körperlicher Aktivität, die einem Spaß macht, weil man sie dann eben auch mit der größten Wahrscheinlichkeit ein Leben lang durchführen kann.

Das ist das wirklich alles Entscheidende. Natürlich gibt es ein paar Spezialfälle, wo man vielleicht mit bestimmten Extremsportarten bei bestimmten Erkrankungen etwas aufpassen muss. Natürlich muss ich, wenn ich jetzt eine schwerste Herzschwäche habe, dann würde ich jetzt nicht allein irgendwie in unbeobachteten Wässern schwimmen.

Das ist alles logisch. Aber insgesamt gesehen geht es wirklich darum, etwas zu finden, was ich so oft es irgendwie geht, ja, betreiben kann mit Spaß. Bestenfalls auch mit anderen Menschen zusammen in der Gruppe.

Gerade Teamsport hat extrem positive Auswirkungen, auch nochmal auf die Psyche speziell. Und ich kann mich eben auch mit anderen, ja, Teambuddies sozusagen natürlich viel besser zum Sport motivieren. Und entscheidend ist einfach, dass ich es irgendwie schaffe, Mittel und Wege zu finden mit Spaß, aber auch ein Stück weit mit Routine und System, die Bewegung, die körperliche Aktivität in meinen Alltag zu bekommen.

Weil das ist mit Abstand, und so motiviere ich auch immer meine Herzcoachees, zu Bewegung mit Abstand das Wirksamste, was ich meinem Körper Gutes tun kann. Ich hatte vorhin schon, aber ich sage es nochmal, ich sage das bei jeder Gelegenheit, diese Studie erwähnt, die gezeigt hat, dass Menschen nach einem Herzinfarkt, allein wenn sie es schaffen, mal ganz vereinfacht gesagt, ihren Körper täglich ein bisschen in Wallung zu bringen, also täglich zu benutzen, auf Deutsch gesagt, es muss kein Marathon sein, ein bisschen ins Schwitzen kommen, ein bisschen aus der Puste kommen, dann können die alleine dadurch ihr Risiko, auf den Herzinfarkt folgenden vier Jahren, zu versterben, einen erneuten Herzinfarkt oder Schlaganfall zu leiden, halbieren. Das schafft keine Pille, das schafft keine andere Maßnahme. So und jetzt kommt der traurige Part, wie viele Menschen schaffen das nach einem Infarkt?

Ich schätze weniger als 10 Prozent. Warum? Das sehe ich auch bei uns, bei den Coachees, die sind alle verunsichert, weil sie denken, oh Gott, ich darf doch mit meinem Herz, das ist doch angeschlagen, dem darf ich nichts zumuten, höchstens bis so und so viel Puls und sind total verängstigt, haben kein Vertrauen mehr in ihren Körper und auf diese Weise enthalten sie quasi, ihrem Herzen den wichtigsten Schutzfaktor, ich sage das immer so ein bisschen, wie wenn man ein Rennen fährt, den ganzen Tag in der Box stehen lässt, das ist genau das Falsche.

Unser Herz braucht Bewegung, wie der Fisch das Wasser um ihn herum. Klar, wenn ich jetzt einen Herzinfarkt hatte, gehe ich natürlich zum Kardiologen, mache eine Reha und lasse mich unter Aufsicht wieder fit machen, damit ich auch wieder das Vertrauen bekomme, aber auf lange Sicht ist das sozusagen das A und O, dass ich mein Herz wieder ordentlich benutze. Und zur Frage zurück, das Wie spielt da gar nicht so eine große Rolle, als vor allen Dingen etwas zu finden, wo ich dranbleiben kann.

Selbst so Dinge wie Gartenarbeit, da gibt es Studien, perfekt, unter freiem Himmel, draußen bewegen, geht nicht besser. Oder so Dinge, da denke ich jetzt auch nicht gleich an Sport, aber einfach Tanzen, da hat man gleich die soziale Komponente dabei, mit anderen Menschen sich bewegen und man merkt es dann auch gar nicht so. Oder im Fitnessstudio, so eine verrückte Sache wie ein Zumba-Kurs, da macht man richtig Sport und man merkt es gar nicht so, weil man halt den Spaß dabei hat.

Da kann ich nur wirklich anhalten zu sagen, guckt einfach, seid offen auch für verrückte Sachen, probiert euch aus und dann guckt, dass ihr das irgendwie in die Routine reinbekommt.

S.V.

Ich glaube, das ist ein wichtiger Faktor, einfach zu sagen, das muss mir Spaß machen und ich habe auch nicht jeden Tag Lust auf Sport, aber selbst dann sage ich, ich mache jetzt vielleicht heute nicht mein volles Programm, aber danach bin ich stolz auf dich und dann macht es auch Spaß. Ich bin danach stolz und ich bin jetzt mittlerweile auch stolz, wenn ich sage, okay, ich habe jetzt nur eine halbe Stunde statt einer Stunde gemacht. Aber zu dem Punkt zu kommen, im Kopf, das kostet dann auch ein bisschen Aufwand, dass man nicht immer sagt, man muss jetzt dieses Riesenprojekt machen.

S.W.

Und es ist eine ganz wichtige Technik, die du da gerade angewendet hast. Don't break the chain. Also es gibt ja so erfolgreiche Muster, wie man nach Verhaltensänderung gelingt, weil es geht ja darum, das, was einem gut ist, wirklich in die Routine reinzubekommen und es ist tatsächlich ganz wichtig, dass man einfach dranbleibt und diese Routine bekommt.

Und wenn man mal sagt, okay, heute fühle ich mich nicht so gut, ah, dann mache ich jetzt die kleine Runde und meistens ist es dann so, wenn ich erstmal losgelaufen bin, dann bleibt man auch dran. Es gibt ja auch bei anderen Verhaltensänderungen, wenn man zum Beispiel sagt, man will sich angewöhnen, jeden Tag ein bisschen was für den Kopf zu machen, ein bisschen zu lesen. Dann gibt es so einen Trick, dass man sagt, diese Barriere lächerlich klein zu machen, zu sagen, okay, ich lese jeden Tag eine Seite.

Wenn ich das gemacht habe, check, dann habe ich meine Aufgabe erfüllt und dann lese ich natürlich auch mehr als eine Seite, weil es mir dann ja auch Spaß macht. Aber das ist, da kann man sich selber so ein bisschen austricksen. Und Verhaltensänderungen kann man lernen.

Das sind gute Dinge.

S.V.

Also kleine Schritte.

S.W.

Genau, die Einprozentmethode. Wer da mal einsteigen will, wer wirklich Verhaltensänderungen vorhat, kann ich nur empfehlen, Neujahr kommt jetzt ja auch wieder. James Clear, die Einprozentmethode im Original Atomic Habits. Das ist die Bibel der Verhaltensänderungen.

Und wie gesagt, das hat weniger, was die meisten denken, mit einem stahlharten Willen zu tun, als wirklich ganz einfachen Techniken, die jeder lernen kann. Also, dass man einfach sich die Dinge, die man für sich beschließt, die man ändern will, die für einen gut sind, die muss man sich ganz, ganz einfach machen. Quasi, dass man drüber stolpert.

Die Fitnessstudiotasche gepackt vor die Tür oder neben das Bett stellen, dass man gar nicht anders kann, als drüber zu stolpern. Und die Fernbedienung fürs Fernsehen, die muss man verstecken, damit man sie gar nicht findet.

Sabine Jocham, Allianz (S.J.)

Interessanter Ansatz. Ja, ist so. Und wenn du über Routinen sprichst, denke ich auch an eine Win-Win-Situation.

Kinder schlafen, ich gehe mit der Nachbarin spazieren, habe dort meine Bewegung, gleichzeitig kann ich mich mit ihr austauschen. Ich denke, man muss an die einfachsten Dinge denken.

S.W.

Ja, und man muss kreative Wege finden, das sozusagen in den Alltag zu implementieren.

Also zum Beispiel, als meine Kinder klein waren, die müssen natürlich betreut werden. Und meine Frau war natürlich auch durch die schlaflosen Nächte oft unten durch.

Wie kann ich dann joggen gehen? Da habe ich halt die Kinder in den Buggy gepackt und mit denen draußen schreiend joggen gegangen. Also oftmals ist es auch ein bisschen Kreativität gefragt, aber so blöd es klingt, aber wo ein Wille ist gibt es einen Weg.

Man muss einfach ein bisschen kreativ sein und findet dann auch Wege.

S.J.

Ja, und sich auch die Wege nutzen, den Weg zum Kindergarten mit dem Fahrrad zu gestalten, zu Fuß, wie auch immer, um dann die Kinder auch schon tatsächlich zu bewegen.

S.W.

Man muss es halt angehen.

Und ich empfehle auch immer jedem, sich einfach mal ein Teechen zu machen am Wochenende, sich dann mal wirklich auch mit der Partnerin, dem Partner mal sozusagen hinzusetzen und dann einfach mal eine ganze Woche vor dem geistigen Auge Revue passieren zu lassen. Dann einfach mal zu überlegen, welche wiederkehrenden Dinge, zum Beispiel Wege, kann ich dann grundsätzlich aktiver gestalten? Gibt es vielleicht Wege, die ich grundsätzlich mit dem Auto zurücklege, die ich vielleicht auch von der Entfernung mit dem Fahrrad zurücklegen könnte?

Oder die ich vielleicht laufen könnte. Könnte ich vielleicht den Einkauf, mit einem Lastenfahrrad zurücklegen? Oder so eine ganz einfache Sache.

Ich habe es vorhin schon gesagt, weil ich wie meine Oma, Gott habe sie selig, einfach mal hier und jetzt zu beschließen, ich muss nicht diese ganzen Bequemlichkeiten, die mir das moderne Leben überall anbietet ungefragt auch wahrnehmen. Ich kann auch sagen, ab jetzt, wenn ich nicht gerade ein Bein gebrochen habe oder umziehe, werden keine Rolltreppen und keine Fahrstühle mehr benutzt. Da habe ich immer wieder Stress mit meiner Familie, weil die immer in den Fahrstuhl reingehen.

Mein siebenjähriger Sohn gestern erst und ich sage, pass auf, du hast doch gesunde Beine und der geht einfach in den Fahrstuhl. Und so als kleine Lektion drücke ich dann in jedem Stockwerk immer auf den Fahrstuhl und dann ärgert er sich immer wahnsinnig und dann geht er in den Stockwerk. Das ist ja genau der Punkt.

Das ist genau das, wofür wir nicht gemacht sind. Der Mensch ist ein Bewegungstier. Wir müssen unseren Körper benutzen, use it or lose it, sonst werden wir krank.

Und diese ganzen Bequemlichkeiten des modernen Alltags sind genau das, was uns krank macht.

S.J.

Und schon habe ich mit den kurzen Wegen, die man zu Fuß zurücklegt, die 30-Minuten-Empfehlung von der WHO erfüllt.

S.W.

Absolut. Und es müssen auch diese berühmten 10.000 Schritte. Das ist eine super Sache. Interessanterweise hat sich auch herausgestellt, dass 10.000 Schritte auch wirklich gut sind. Aber es ist ja wie immer in der Biologie. Es ist ja nicht so, dass bei 9.999 auf einmal das Beil fällt und dann ist es gesund und vorher nicht. Also wenn jemand 7.000 Schritte macht, ist das auch super. Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Und was ich auch immer so, und das ist jetzt nicht nur auf die Bewegung bezogen, was ich einen super motivierenden Faktor finde, ist, viele Menschen, das ist auch das Problem mit so einem Podcast, man erreicht ja meistens die, die sowieso schon das Fleißbienenchen und das Sternchen haben und ein schnelles Reden machen und besonders motiviert sind, sich auch noch so einen Podcast anzuhören.

Und die, die es dringendst nötig hätten, die haben gar keinen Bock zuzuhören. Dabei versuche ich die besonders zu motivieren, weil die können am meisten profitieren. Das ist, habe ich auch mal in meinen Vorträgen, so ein schönes Slide, das ihr zwei Personen nebeneinander habt.

Einmal so den Menschen, sage ich mal, mit Adipositas, Currywurst futternd und mit Bier und daneben eben so den 45-jährigen Sixpack-Mann mit einer Karotte futternd. Und dann sage ich mal, wer profitiert jetzt mehr von einer gesunden Verhaltensänderung? Das ist natürlich der, der noch viel Luft nach oben hat.

Wenn der so einen richtigen Schritt in die richtige Richtung macht, dann profitiert der natürlich absolut gesehen viel mehr als der, der schon alles richtig macht, weil der kann ja sich kaum noch verbessern. Und deswegen einfach mal in die richtige Richtung loszugehen, dann kommt man zu diesem Ripple-Effekt, dass man dann spürt, wie gut einem das tut. Und dann kümmert man sich auch ein bisschen um die Bewegung mehr und dann ist man ein bisschen leichter.

Dann macht die Bewegung mehr Spaß. Dann ist die Stimmung besser. Dann, wenn ich schon dabei bin, dann ernähre ich mich gleich ein bisschen.

Und so kommt man an den Stein ins Rollen.

S.V.

Da hätte ich jetzt mal eine ganz andere Frage. Wir sprechen jetzt ganz oft, oder Sie haben es gerade gesagt, ja, die, die sich dafür interessieren, die hören sich dann auch jetzt diesen Podcasts an. Gibt es denn einen heißen Tipp, wenn ich jetzt jemanden im Umfeld habe, wo ich mir denke, oh ja, das würde dem guttun und man sieht auch schon, oder man hat schon aus der Krankheitsgeschichte gehört, ja, da kommt irgendwann mal was auf denjenigen oder diejenige zu.

Wie könnte ich denn da die Motivation ein bisschen entfachen? Gibt es da einen heißen Tipp?

S.W.

Ja, ich glaube, einfach, einfach übers Tun, gar nicht so sehr intellektualisieren. Einfach mal zum Beispiel, anstatt ihn, was weiß ich, zu McDonald's gehen zu lassen, immer mal zum Essen einzuladen oder zu sagen, wir kochen heute noch was zusammen. Und das einfach, das zu erleben, wie einfach das ist und wie gut es dann einfach schmeckt.

Oder gar nicht Dinge jetzt als Sport zu deklarieren, wo vielleicht bei vielen dann wirklich schon die Jalousien leicht runtergehen, sondern einfach mal so ein bisschen draußen Zeit zu verbringen, sich ein bisschen zu bewegen. Einfach mitzunehmen, dann auch so ein bisschen zu begeistern und dann ranzuführen. Und dann, ja, vielleicht ein Stück weit dann aber auch übers Visualisieren.

Ich bin immer zum Beispiel auch ein großer Fan, dass man auch mal seinen eigenen Körper quasi darstellt. Man kann ja wirklich ohne Strahlenbelastung zum Beispiel sich einfach mal die Arterien anschauen. Mit so einer Farbduplex-Ultraschalluntersuchung, das ist kein Hexenwerk.

Dann kann man einfach mal sehen, habe ich denn schon Arteriosklerose? Das ist oftmals sehr motivierend, viele Leute zu sehen, okay, das, was ich jeden Tag meinem Körper antue, hat echt eine Konsequenz. Und wenn diese Plaque jetzt aufreißt und dann in meinem Kopf spielt, ich will nicht mit einer Halbseitenlähmung aufwachen.

Und tatsächlich, für viele ist dann auch Angst quasi ein Motivator. Man kann sie aber auch dann ethisch nutzen und dann eben, wie die Leute wiederum sagen, positiv abholen und sagen, du kannst eben was dran ändern. Du bist kein Opfer, du kannst selber dein Risiko für ein solches katastrophales Ereignis wie einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall um 90% senken.

9 von 10 Herzinfarkte können wir verhindern. Das ist immer so das krasse. Die häufigste Todesursache mit Abstand sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Fast alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben die gleiche Ursache, die Arteriosklerose, wie es auf Deutsch gesagt wird, die Arterienverkalkung. Und im Gegensatz zum Bauchspeicheldrüsenkrebs, wo man einfach sagen muss, wenn jetzt der Nachbar daran verstorbt, ja krass, echt schlimm gelaufen war. Man hätte auch gar nicht gewusst, was man jetzt ihm hätte raten sollen, anders zu machen.

Weil wir kennen da nicht so die klaren Zusammenhänge. Bei der Arteriosklerose kennen wir sie. Wir wissen, was wir alles wie einstellen müssen.

Wir tun es nur nicht. Also wenn du mal auf die Fußgängerzone gehst, 100 Leute fragst, was Arteriosklerose ist, kriegst du vielleicht 20 richtige Antworten. Wenn du dann fragst, was die Risikofaktoren sind, werden es schon weniger.

Und wenn du dann fragst, wie sind denn deine eigenen LDL-Cholesterinspiegel, Lipoprotein a, HbA1c und wo sollen sie sein? Dann wird es verdammt leise. Und das sind verschenkte Lebensjahre.

Das ist eigentlich Wahnsinn. Wir bringen unser Auto, was weiß ich, ständig irgendwie zur Inspektion. Jeder weiß, was Luftdruck in den Reifen ist, wie schnell wir fahren, obwohl wir noch genug Benzin haben.

Aber diese wichtigsten, ich nenne die mal Health KPIs, die über Lebensjahre und Lebensfreude entscheiden, kennen keiner. Und es wäre so einfach, die zu bestimmen. LDL-Cholesterin kostet einen Euro.

Lipoprotein a muss man einmal im Leben bestimmen, weil es ein genetischer Faktor ist, kostet 20 Euro. Und dann weiß man es.

S.J.

Und das sind auch die Werte, die jeder kennen sollte.

S.W.

Absolut, ja. Ich habe da auch so eine, keine Werbung kostet auch nichts, aber ich habe da extra dafür mal so eine Checklist gemacht, der zehn wichtigsten, ich nenne die mal Health KPIs. Ich nenne Lebensversicherung den letzten, wo ich sage, ich sage das mal zu meinen Coachees, wenn ich euch nachts um drei wecke, dann müsst ihr, wie aus der Pistole geschossen, wissen, wie euer LDL-Cholesterin ist.

Ihr müsst wissen, wo es sein soll. Ihr müsst das Lipoprotein a kennen, das HbA1c, den Blutdruck und noch ein paar andere übliche Verdächtige.

S.J.

Und weil du das Lipoprotein a angesprochen hast, das nur einmalig im Leben bestimmt werden muss, was steckt denn eigentlich hinter diesem Wert?

S.W.

Genau, also das Lipoprotein a nennt man ja auch den kleinen frechen Bruder des LDL-Cholesterins, was die meisten wahrscheinlich kennen. Das ist ja quasi das böse Cholesterin. Und das Lipoprotein a sieht fast genauso aus, wie das LDL-Cholesterin, hat aber noch so einen zusätzlichen kleinen fiesen Eiweißkringel, das Apoprotein a.

Und das hat noch mal entzündungsfördernde Eigenschaften. Das heißt, dieses Lipoprotein a ist ein besonders fieses Blutfett, was alle negativen Eigenschaften des LDL-Cholesterins hat. Aber darüber hinaus gehen eben noch weitere negativen Einflüsse eben über diese Entzündungsförderung.

Und man weiß, dass eben Menschen mit einem erhöhten Lipoprotein a ein besonders hohes Herz-Kreislauf-Risiko haben. Und jetzt kommt das Ungerechte. Im Gegensatz zum LDL-Cholesterin, was wir schon durch unseren Lebensstil beeinflussen können, was zwar natürlich auch einen genetischen Faktor hat, aber vor allen Dingen auch beeinflussbar ist, ist es beim Lipoprotein a tatsächlich so, dass das sehr stark genetisch fixiert ist.

Und das ist so, dass jeder fünfte von uns, also 20 Prozent der Bevölkerung, so hohe Werte haben. Jetzt ist die sogenannte Awareness, Neudeutsch, für dieses Lipoprotein a noch relativ schlecht ausgebildet, weil auch wir Ärzte, müssen uns an die eigene Nase fassen, oftmals früher gesagt haben, selbst wenn die Patienten zu uns kamen und das bestimmt haben wollten, gesagt haben, ja, wieso sollen wir das bestimmen, wir können ja wieso nichts gegen geben, weil im Gegensatz zu dem LDL-Cholesterin, wo wir Statine und viele andere

Medikamente haben, gibt es aktuell noch kein zugelassenes Medikament, was das Lipoprotein a relevant absenkt.

Aber trotzdem muss es jeder Mensch wissen, warum? Weil ich dann eben alle anderen Risikofaktoren, wenn ich betroffen bin von einem erhöhten Lipoprotein a Wert, entsprechend absenken kann, denn das Gesamtrisiko ergibt sich ja aus dem Zusammenspiel aller Risikofaktoren und wir sind kurz davor, dass Medikamente, die auch ganz spezifisch dieses fiese Blutfett absenken können, zugelassen werden. Es laufen Studien, Phase 3-Studien, ich habe auch schon selber Videos da gemacht, wo auch Leute sich jetzt schon einschreiben für diese Studien, weil es gibt viele Menschen, das sind dann gerade diese Herzinfarktfamilien, wo man Leuten dann auch gegenüber sitzen hat, wo man sagt, wieso hat der jetzt eigentlich Arteriosklerose, der joggt, der isst das Richtige, der macht alles richtig, der raucht nicht und hat dann aber Arteriosklerose und da findet man extrem häufig isoliert dieses Lipoprotein a und wie gesagt, wir werden es bald behandeln können und jetzt kann man es, aktuell ist der einzige Weg es zu behandeln, die Blutwäsche, die Lipid Apherese, aber das ist natürlich nicht nur sau teuer, sondern auch eine sehr belastende Sache und vor allen Dingen hat man dann ja auch nicht gleichmäßige Werte, sondern kann man sich gut vorstellen, ein Zickzack, also kurz vor der Lipid Apherese ist er wieder angestiegen, dann wird es wieder runter und das ist natürlich auch nicht gut und das ist ein richtiger Mehrwert, den wir bald haben werden, das wird wahrscheinlich 2026, werden wahrscheinlich die ersten hochspezifischen, hochwirksamen Medikamente auf den Markt kommen, die dieses Lipoprotein a um 80-90% absenken können.

S.J.

Also genetisch bedingt bedeutet auch, kein Sport, keine gute Ernährung hilft nichts.

S.W.

Doch, das hilft schon, weil ja letzten Endes, wir wollen ja nicht den Laborzettel verschönern, sondern wir wollen ja unser Gesamtrisiko verbessern, das heißt, es sollte sogar gerade eine Motivation sein, alles andere besonders gut zu machen, das heißt, ich muss dann meinen LDL-Cholesterin besonders gut einstellen, weil natürlich ist es ja auch so ein Punkt, dieses Lipoprotein a, weil es ja angeboren ist, das wirkt quasi von Kindesbeinen an auf meine Arterien, das ist so ein bisschen wie man auch sozusagen bei dem, wenn man jetzt als Risikofaktor jemand fragt, ja, rauchen sie denn ja und wenn ja, seit wann und wieviel, da gibt es ja diese Packages, die man berechnet, also wieviel Packungen sozusagen pro Tag und wieviel Jahre und so berechnet man das jetzt auch bei den Fettstoffwechselstörungen, wenn jetzt eben sowas angeboren ist, wenn ich also quasi schon von Kindesbeinen an dieses hohe Lipoprotein klein a habe, dann weiß ich eben, dass das eben schon sehr lange auf meine Arterien einwirkt und natürlich dementsprechend besonders ernst genommen werden muss.

Aber, und das ist diese ganz wichtige Botschaft, weil viele so diesen Instinkt, also viele sagen mal, ja, ich habe erhöhte LDL-Cholesterin-Werte oder erhöhte Blutwerte von dem und dem, aber bei uns ist es bei allen so, so nach dem Motto, ob das dann nicht so schlimm wäre oder weil es genetisch ist, ob man da nichts machen könnte, aber selbst wenn es genetisch ist, dann habe ich ja heute Gott sei Dank trotzdem ganz viele Möglichkeiten.

Das ist eigentlich die Grundmessage. Wir haben heute die glückliche Situation, dass wir bei fast allen Dingen selber extrem viel beitragen können, speziell in meinem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ich will gar nicht sagen, dass es noch ein paar seltene neurologische Erkrankungen gibt, wo wir vielleicht auch Status heute noch keine Therapie haben, aber das

wird immer weniger und wie gesagt, man selber hat es zum großen Teil in der Hand, für sein eigenes Schicksal zu sorgen.

S.V.

Also Bewegung ein echter Gamechanger.

S.W.

Absolut, die Polypille.

S.V.

Und trotzdem machen es so viele nicht, wir hatten es kurz vorhin schon angesprochen. Woran liegt das? Gibt es denn noch einen persönlichen Tipp?

S.W.

Vielleicht erstmal noch so ein bisschen auch: Woran liegt es? Genau, weil das ist ja immer auch so ein bisschen mit so ganz oft kommt dann immer so gleich diese Schuldfrage, ich bin zu schwach, warum können andere und ich nicht? Man muss ganz klar sagen, es ist auch wiederum ein Stückchen so unser genetisches Erbe.

Dieser innere Schweine und wie man immer nennt, ist auch ein bisschen unser genetisches Erbe, weil für unsere Vorfahren, die ein ganz anderes Leben hatten, die ja eigentlich eher genau das gegenteilige Problem haben, die hatten ja eigentlich eher den Energiemangel zu fürchten, die hatten Hungersphasen, die haben nicht dreimal pro Tag ihr Essen auf dem Teller gehabt und die mussten ständig, um Kalorien zu bekommen, sich bewegen, wiederum Kalorien verbrennen. Wir leben in einer Zuvielisation, ständig zu viel hochverarbeitete Ernährung, Zucker, Kalorien und so weiter und sind aber optimiert durch unsere Emotionen auf genau die Unterschiede, sozusagen ein Leben des Mangels, mit dem wir super klar gekommen sind und vor diesem Hintergrund war natürlich Energiesparen ein Überlebensvorteil damals.

Das heißt, dass wir abends nach der Arbeit uns eher so danach fühlen, auf dem Sofa liegen zu bleiben und Netflix zu gucken und mit der Handy-App alles zu bestellen, ohne uns bewegen zu müssen, ist auch ein bisschen quasi in unserer DNA drin, weil früher war das ein Überlebensvorteil, aber heute bringt es uns halt früher ins Grab und wenn wir das so durchschauen, dann müssen wir halt Mittel und Wege finden, ja, aus diesem Dilemma auszubrechen.

S.V.

Der Schweinehund.

S.W.

Achso, die Tipps wolltest du haben.

S.V.

Ja, genau. Also einmal haben wir schon gehört, die Sporttasche vor der Haustür.

S.W.

Genau. Aber letzten Endes wirklich kreative Wege finden, sich selber so ein bisschen zu überlisten. Also die Dinge, von denen man weiß, dass sie einem guttun, so einfach wie möglich zu machen, so angenehm und so einfach wie möglich zu machen.

Game-Changer, und das ist auch das, was ich im Coaching immer vermittele, sind Systeme und Routinen, dass ich dann irgendwann in dieses Stadium komme, dass ich gar nicht mehr darüber nachdenken muss, die Dinge, die mir guttun, mich bewusst zu entscheiden, weil Entscheidungsenergie braucht sich auf. Deswegen kann ich zum Beispiel Morgenroutinen empfehlen, ich unheimlich gerne. Ja, das steht mir einfach ein einfaches Gut, aber es geht irgendwann.

Man steht eine Stunde früher auf, oder wie lange man eben auch dafür investieren will, und hat den super Vorteil, die Welt schläft noch. Die geliebten Kinder schlafen auch noch, man hat Zeit für sich, das Telefon klingelt nicht, man wird nicht genervt vom Chef oder vom Kollegen, und man kann wirklich für sich was tun. Und dann kann man eben, jeder kann sich dann für sich genau passend die Routine zusammenbasteln, die einem guttut.

Natürlich sollte immer so ein bisschen was dabei sein, so ein bisschen innere Einkehr, dass man so ein bisschen, wie du es auch gesagt hast, Dankbarkeitsübungen macht, oder auch den Tag so ein bisschen vor dem geistigen Auge Revue passieren lässt, und sich schon ein paar Dinge überlegt. Aber auch eben Körperlichkeit, ein bisschen, ich mache immer Dehnübungen, ich mache Sport mit dabei, und dann hat man schon gleich sozusagen am Anfang des Tages die richtigen Weichen gestellt und musste sich gar nicht dazu überreden. Und das Zweite eben, zweiter Tipp, auch so ein Commitment zu machen, dass man ein Trainingsbuddie hat.

Dass man sagt, okay, wenn ich jetzt dreimal pro Woche ins Fitnessstudio gehen will, dann suche ich mir jemanden, der das gleiche Ziel hat. Und wir machen zum Beispiel auch so eine Regel, wenn jemand absagt, kostet es 5 Euro in die Trainingskasse oder sowas. Und dass man vor allem auch die Termine mit sich selber, ich meine, was ist mehr wert als die Gesundheit?

Und trotzdem fällt es immer hinten runter, dass man diese Termine fest in seinen Kalender einträgt und so verteidigt gegen den Alltag, wie einen Termin mit einem Rechtsanwalt, der 300 Euro die Stunde nimmt. Dem würde man auch nicht einfach sagen, oh nee, heute nieselt es ein bisschen, hab ich keine Lust drauf. Also Planung ist ganz wichtig, System und Routine entwickeln und wie gesagt, Atomic Habits von James Clear, da kann man das alles lernen und es ist viel mehr lernbare Technik und Tipps und Tricks und Flexibilität und Kreativität, als dass es irgendwie jetzt eiserne Willensstärke ist.

Das hilft auf Dauer meistens nicht so viel.

S.V.

Ja und ich muss sagen, wenn ich dann am Nachmittag mir denke, ich muss einen Sport anziehen, ich war ja morgens schon. Das ist ein richtig geiles Gefühl.

S.W.

Ja und was auch eine super Sache ist, dieses Habit-Tracking, dass man Dinge verbindet, also wenn ich mir jetzt was Neues anbinde, was für mich gut ist, dass ich das dann ranhefte an etwas, was ich so schon immer mache. Mein Paradebeispiel ist, weil gerade so die Führungspersönlichkeiten, Unternehmer, CEOs sagen, keine Zeit für Sport und so, ich bin wichtig, ich muss doch Sachen machen. Ich sage, okay, aber sie putzen sich ja auch morgens die Zähne zwei Minuten.

Warum können sie das nicht einfach zwei Minuten im Wall-Sit machen? Jeder macht das und das kann man auch im Wall-Sit machen oder andere Übungen machen.

S.V.

Was ist genau nochmal der Wall-Sit?

S.W.

Ja, Wall-Sit, man setzt sich quasi sozusagen rechtwinklig an die Wand und kann dann so die Zähne putzen. Und das ist eine isometrische Übung, wo man in zwei Minuten die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Das sieht lächerlich aus, aber am Anfang darf man es gar nicht zwei Minuten machen.

Ich habe schon mal einen Gast, der hat sich gleich eine Zerrung geholt. Da muss er langsam anfangen. Aber alles, was regelmäßig ist, macht gigantischen Unterschied.

Ich meine, ich bin jetzt 51 Jahre, aber dadurch, dass ich jeden Morgen in meiner Morgenroutine lächerliche drei Minuten, wenn überhaupt, wo der Kaffee durchtröpfelt, meine Yoga-Übung mache, bin ich brutal dehnbar und kann bei gestreckten Beinen mit meinen Handflächen auf dem Boden, wo die meisten anderen Leute sich verrenken müssen. Und das ist auch wieder so interessant. Gut gedehnt kommt man auch psychisch entspannter durch den Tag.

Das ist auch was für mich Wahnsinn war zu betrachten, dass man ja mal denkt, jeder weiß, wenn ich Stress habe und psychisch angespannt bin, kann die Masseurin z.B. das an meiner Nackenmuskulatur, die dann hart ist, erkennen. Aber umgekehrt ist es den meisten Leuten nicht bekannt, dass wenn ich über die Körperlichkeit eine Spannung herbeiführe, dass sich das dann auch ein Feedback auf meine Psyche gibt.

S.J.

Dazu habe ich ein ganz gutes Motto. Ich stehe auf um 4 Uhr und der Tag gehört dir. Ob das jetzt 4, 5 oder 6 Uhr ist, ist einfach perfekt.

S.W.

Super. 4 ist schon ein bisschen Bäckermäßig, aber ich stehe um 5 Uhr auf und ich kann das nur empfehlen. Man gewöhnt sich dran. Man muss sich das einfach vor Augen halten. Natürlich geht man dann auch oder sollte man dann auch eine Stunde früher ins Bett. Aber diese Stunde abends, was macht man da? Da ist man meistens von der Arbeit erschlagen und geistig halbtot, wird dann vielleicht noch ein bisschen Tatort geguckt, der jetzt nicht schlecht ist.

Aber ausgeschlafen morgens im Vollbesitz seiner Kräfte kann man diese gleiche Stunde für viel coolere Sachen nutzen und Dinge tun, die einem selber Freude machen und einen voranbringen und die man aber sonst immer hinten runterfallen lässt, weil der geschäftige Alltag einen gar nicht dazu kommen lässt.

S.V.

Ja, ich muss sagen, leider kommen wir schon zum Ende unseres Podcasts. Es war wirklich sehr schön, über diese Themen zu sprechen. Ich wiederhole nochmal, wir haben insgesamt über die Psyche und Herzgesundheit gesprochen und eben auch den Blick gewagt, wie Bewegung Einfluss auf ein starkes Herz hat.

Ja, ich würde sagen, unser Fazit ist:

S.J.

Ich habe heute gelernt, werden Sie CEO Ihrer eigenen Gesundheit oder Deiner eigenen Gesundheit. Herz und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden, ob durch

Allianz Private Krankenversicherungs-AG – Transkript der ergänzenden Podcasts zum Gesundheits-Talk vom 18.11.2025: <https://gesundheitswelt.allianz.de/aktionen/gesundheits-talk.html#2025-11-Herz>

Stressmanagement, bewusste Ernährung oder regelmäßige Bewegung. Wir haben mehr Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir oft denken.

Kleine Schritte im Alltag können Großes bewirken für Herz und für die Seele. Deshalb möchte ich jetzt nochmal alle motivieren, starten Sie besser heute noch einen kleinen Schritt zum bewussteren Leben als morgen.

S.W.

Also, schöner hätte ich das auch nicht sagen können.

S.V.

Ja, wir bedanken uns sehr herzlich bei unserem Gast, Dr. Stefan Waller, aka Dr. Heart. Nicht vergessen, gerne auch mal googeln für die klaren Einordnungen. Vielen Dank und für die wertvollen Hinweise und natürlich danken wir Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer, fürs Dabeisein.

S.J.

Ich möchte an dieser Stelle noch erwähnen, wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Dieser Podcast ersetzt natürlich keine medizinische Beratung. Er soll Orientierung geben und den Weg zu guter Vorsorge erleichtern.

S.V.

Ja, das waren Sabine Jocham und Sabrina Volkmann von Allianz privaten Krankenversicherung und Sie hörten den Allianz Gesundheits Talk, den Podcast rund um Gesundheit, Prävention und Geschichten, die bewegen. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Podcast einer Person, die Ihnen wichtig ist, weiterempfehlen. Bleiben Sie gesund und bis zum nächsten Mal. Auch an Sie.

S.W.

Tschüss.