



Foto: AdobeStock

## Spazieren gehen: So gesund ist tägliche Bewegung

Stand: 14.02.2023

Mindestens 7.000 Schritte pro Tag sollten wir gehen - so lautet die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Doch wer nicht durch seinen Job oder seinen Hund auf Trab gehalten wird, ist davon meist weit entfernt.

Im Schnitt verbringen wir acht bis zehn Stunden am Tag im Sitzen, liegen darüber hinaus auch noch eine ganze Weile im Bett. Und so bringen wie es im Durchschnitt nicht einmal auf die Hälfte der angeratenen Schritte. Und das ist ein Problem, denn beim Sitzen und Liegen passiert im Körper nicht viel und der Organismus hat wenig Anlass, seine volle Funktionstüchtigkeit zu erhalten. Beim Gehen hingegen werden viele gesundheitsfördernde Prozesse aktiviert.

Mit Gehen abnehmen und Muskeln aufbauen

Mehr Bewegung tut gut - und lindert viele chronische Erkrankungen. Und das betrifft nicht nur Gelenke, Herz und Kreislauf, sondern auch den Stoffwechsel, das Gehirn und sogar die Psyche. Selbst langsames Spaziergehen hat viele positive Auswirkungen auf den Körper:

- gesteigerter Sauerstoffumsatz im Körper
- Stärkung des Immunsystems
- Aufbau von Muskeln
- Reduzierung des Körpergewichts
- Entlastung für die Gelenke
- Training und Stärkung für das Herz
- Stärkung der Gefäße
- verringertes Risiko für Diabetes Typ 2
- Anregung des Stoffwechsels
- mehr Leistungsfähigkeit für das Gehirn
- Ausschüttung von Glückshormonen

Wer viel spazieren geht, lebt oft länger

In Studien zeigte sich, dass Menschen, die ihre durchschnittliche Schrittzahl pro Tag von 4.000 auf 8.000 Schritte steigerten, ihr allgemeines Sterberisiko nach zehn Jahren um 50 Prozent reduzieren konnten. Mehr Schritte pro Tag standen zum Beispiel in Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer es auf rund 12.000 Schritte pro Tag brachte, konnte sein Sterberisiko sogar um mehr als 60 Prozent senken. Die Schrittintensität, also das Geh Tempo, hatte dabei auf das Sterberisiko keine Auswirkungen.

Spaß ist wichtiger als Leistung

Von einem strukturierten Training mit zunehmender Intensität profitiert die Fitness besonders. So lassen sich Intervalle schnellen Gehens in die Spaziergänge einbauen und mit der Zeit verlängern. Dabei sollte aber kein Leistungsdruck aufgebaut werden, die Bewegung soll vor allem Spaß machen und motivieren. Schon kurze Strecken können viel bewirken: So

lässt sich zum Beispiel die Mittagspause wunderbar zum Gehen nutzen oder der eine oder andere Einkauf zu Fuß erledigen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Spazieren-gehen-So-gesund-ist-taegliche-Bewegung-gehen280.html>