

»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Jeder Schritt zählt – Wieso es nicht immer die 10000 Schritte sein müssen

Meistens sind es die einfachen Dinge, die den größten Unterschied machen. Spaziergehen gehört genau dazu. Es kostet nichts, ist fast überall möglich, braucht keine besondere Ausrüstung und kann in jedem Alter durchgeführt werden. Und das Beste: Regelmäßiges Gehen hat erstaunlich viele positive Effekte auf Körper und Geist.

Gerade für Menschen, denen der Antrieb für Sport oder anstrengende Bewegung fehlt, ist Spaziergehen der perfekte Einstieg. Es überfordert nicht, lässt sich leicht in den Alltag integrieren und hilft, das eigene Aktivitätsniveau Schritt für Schritt zu steigern. Schon moderate Bewegung in Form von regelmäßigem Gehen kann viel bewirken.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Spaziergehen das Risiko für viele Krankheiten deutlich senkt. Wer sich regelmäßig zu Fuß bewegt, kann sein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen spürbar reduzieren. Bereits 30 Minuten Spaziergehen an fünf Tagen pro Woche senken das Risiko für eine koronare Herzerkrankung um rund 19 Prozent. Selbst wenn andere Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck vorliegen, wirkt regelmäßiges Gehen weiterhin schützend auf das Herz.

Auch für Menschen mit Diabetes hat Spaziergehen einen großen Nutzen. Sowohl bei Typ I als auch bei Typ II Diabetes kann regelmäßige Bewegung in Form von Gehen die Lebenserwartung erhöhen und das Risiko für Folgeerkrankungen senken. Gleichzeitig hilft Gehen dabei, den Blutdruck langfristig zu senken und den Stoffwechsel zu verbessern.

Doch nicht nur das Herz profitiert. Spaziergehen kann auch das Gehirn schützen. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko, an Demenz zu erkranken, und unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter. Schon nach etwa 20 Minuten Gehen verändert sich die Aktivität im Gehirn, der Kopf wird freier und Stress und Grübeleien nehmen ab. Viele Menschen berichten, dass sie sich nach einem Spaziergang entspannter, klarer und kreativer fühlen.

Auch im Körper passiert bei jedem Schritt eine ganze Menge. Bereits nach etwa 10 Minuten werden Haut, Muskeln und Organe besser durchblutet. Die Lunge arbeitet aktiver und versorgt den Körper mit mehr Sauerstoff. Alle Körperzellen werden stärker aktiviert, der Stoffwechsel kommt in Schwung. Gleichzeitig werden bei jedem Schritt Muskeln, Knochen und Knorpel gestärkt. Das hilft, beweglich zu bleiben und beugt Beschwerden im Bewegungsapparat vor.

Ein weiterer Vorteil: Spaziergehen wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Es hebt die Laune, baut Stress ab und sorgt für mehr innere Ruhe. Wer regelmäßig draußen unterwegs ist, schläft oft besser, fühlt sich ausgeglichener und hat mehr Energie für den Alltag.

Viele glauben, man müsse unbedingt 10.000 Schritte am Tag schaffen, um etwas für die Gesundheit zu tun. Die gute Nachricht: Schon etwa 7.000 Schritte pro Tag, das sind im Durchschnitt rund 5 Kilometer, bringen einen Großteil der gesundheitlichen Vorteile. Wichtig ist nicht die perfekte Zahl, sondern die Regelmäßigkeit.

Langfristig kann regelmäßiges Spaziergehen sogar das Risiko für Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Und das ohne Leistungsdruck, ohne Mitgliedschaft im Fitnessstudio und ohne besondere Vorkenntnisse.

Das Fazit ist einfach: Jeder Schritt zählt. Ob eine kleine Runde in der Mittagspause, ein Spaziergang am Abend oder ein gemeinsamer Weg am Wochenende: Spaziergehen ist eine

der wirkungsvollsten und gleichzeitig unkompliziertesten Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

- Borja del Pozo Cruz et al.: Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78 430 Adults Living in the UK, 2022
- Gregg, E.W., R.B. Gerzoff, C.J. Caspersen, D.F. Williamson, V. Narayan, 'Relationship of walking to mortality among US adults with diabetes', *Arch Intern Med.* (2003) 163: 1440–7: <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/abstract/163/12/1440>
- Lee, I.M., K.M. Rexrode, N.R. Cook, J.E. Manson and J.E. Buring, 'Physical activity and coronary heart disease in women: Is "no pain, no gain" passe'? *JAMA* (2001) 285(11): 1447–54: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11255420>
- Lee, L., M.C. Watson, C.A. Mulvaney, C. Tsai and S. Lo, 'The effect of walking intervention on blood pressure control: a systematic review', *International Journal of Nursing Studies* (2010) 47: 1545–61. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20863494>
- Murtagh, E.M., M.H. Murphy and J. Boone-Heinonen, 'Walking – the first steps to cardiovascular disease prevention', *Curr Opin Cardio.* (2010) 25(5): 490–6: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20625280>
- Ding, D. et al. (2025): Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis
- Hüttemann, D. (2025): 7000 Schritte am Tag für Herz und Hirn. *Pharmazeutische Zeitung*

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/risikofaktoren.html?filter=all&qview=58873999>



<https://depositphotos.com/de/photos/gesunde-gef%C3%A4%C3%9Fe.html?filter=all&qview=276890804>