

3967 Schritte pro Tag können das Sterberisiko signifikant senken -
und es kommt noch besser | 1

Bewegung hilft: Laut einer von der Oxford University mitveröffentlichten Studie können 4000 Schritte pro Tag das Sterberisiko signifikant senken - und zwar bezogen auf alle potenziellen Todesursachen, womit sich nicht zuletzt Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen angesprochen fühlen dürften.



Ein Wanderer in Schottland, der seine Tagesdosis bestimmt erreicht hat: Aus gesundheitlicher Sicht geht es um rund 4000 Schritte pro Tag. *(Foto: Joshua Earle)*

Und es kommt noch besser: Mit 1000 weiteren Schritten pro Tag lässt sich das Risiko nochmals um rund 15 Prozent minimieren, was man doch getrost als motivierend bezeichnen kann. Allerdings entsprechen 4000 Schritte je nach Beinlänge rund 4 Kilometern. Es wartet als ein bisschen Arbeit.

Was den Hintergrund der Forschung betrifft, dürfte klar sein, dass eine sitzende Lebensweise mit einem potenziell schlechteren Gesundheitszustand assoziiert wird.

3967 Schritte pro Tag können das Sterberisiko signifikant senken -
und es kommt noch besser | 2

Allerdings war bislang noch unklar, wie viel Bewegung denn nun exakt benötigt ist, um sich optimal zu schützen.

Hinzu kam die nicht minder wichtige Frage, ob es eine Art Obergrenze gibt, bei deren Überschreitung es sozusagen keine positiven Einzahlungen mehr aufs persönliche Gesundheitskonto gibt. Fragen also, die gerade für Menschen mit sitzenden Tätigkeiten und wenig Bewegungsdrang sehr interessant sind.

Um dies zu untersuchen, stützten sich Forscher um Kardiologie-Professor Maciej Banach (Universität Lodz) auf Daten aus 17 früheren Studien, an denen insgesamt fast 230.000 Personen teilgenommen haben.

„Unsere Studie bestätigt: Je mehr man zu Fuß geht, desto besser“

Die Teilnehmenden wurden durchschnittlich sieben Jahre lang beobachtet, wobei explizit die Faktoren Bewegung und persönlicher Gesundheitszustand im Fokus standen. Die Studie, letzte Woche im „European Journal of Preventive Cardiology“ von [Oxford](#) University Press veröffentlicht, ergab dazu folgendes Bild.

Wer täglich mindestens 3967 Schritte zurücklegt, senkt sein Sterberisiko mit Blick auf alle möglichen Todesursachen signifikant. Bezogen rein auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen reichen den Daten zufolge aber schon 2337 Schritte pro Tag für einen positiven Effekt aus.

Oberhalb dieser Schwellenwerte war jeder Anstieg um 1000 Schritte pro Tag mit einer Verringerung des Risikos, an einer beliebigen Ursache zu sterben, um rund 15 Prozent verbunden. Bei einem Plus von 500 Schritten pro Tag liegt das geminderte Risiko bei linearen 7 Prozent.

3967 Schritte pro Tag können das Sterberisiko signifikant senken -
und es kommt noch besser | 3

„Unsere Studie bestätigt: Je mehr man zu Fuß geht, desto besser. Wir haben festgestellt, dass dies sowohl für Männer als auch für Frauen gilt, unabhängig vom Alter und unabhängig davon, ob man in einer gemäßigten, subtropischen, subpolaren oder einer Weltregion mit gemischtem Klima lebt“, sagte Banach.

Ein Zuviel scheint es beim täglichen Spazierengehen nicht zu geben

Bei jüngeren Altersgruppen war übrigens die stärkste Verbesserung der Gesundheit bei solchen Personen zu beobachten, die täglich zwischen 7.000 und 13.000 Schritte zurücklegten. Also schon sehr ordentlich von der Strecke her. Bei über 60-Jährigen reichten 6.000 bis 10.000 Schritte für das Maximum.

Das Team untersuchte auch die Auswirkungen von bis zu 20.000 Schritten pro Tag, was dann schon fast Halbmarathon-Charakter hat. Und auch hier nahmen die gesundheitlichen Vorteile weiter zu, sodass es ein realistisches Zuviel an Spaziergängen nicht zu geben scheint.

„Wir konnten bei keiner der untersuchten Gruppen eine abnehmende Wirkung oder ein Risikoplateau feststellen“, zitiert der [Guardian](#) das Forscherteam, wobei gerade im Hochleistungsbereich noch mehr Daten für ganz valide Aussagen gesammelt werden müssten.

Banach zu den Ergebnissen: „In einer Welt, in der es immer mehr fortschrittliche Medikamente gegen bestimmte Krankheiten gibt, sollten wir meiner Meinung nach immer wieder betonen, dass Änderungen des Lebensstils, einschließlich Ernährung und Bewegung, mindestens ebenso wirksam sind - oder sogar noch wirksamer.“

Unser QUIZ zum Thema ENGLAND

3967 Schritte pro Tag können das Sterberisiko signifikant senken -
und es kommt noch besser | 4

[Wie gut kennen Sie England?](#)