



## Die magischen 10.000 Schritte

Die Bedeutung von Sport und körperlicher Aktivität für die Gesundheit des Menschen ist seit langem bekannt und wird durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien untermauert. Die präventive Wirkung von Sport umfasst eine große Bandbreite von positiven Effekten, die zur Verhinderung und Linderung zahlreicher chronischer Erkrankungen beitragen können.



Wie viel körperliche Aktivität erforderlich ist, um diese Ziele zu erreichen, war und ist zentrales Thema zahlreicher Studien. Die Empfehlung, täglich 10.000 Schritte zu gehen, ging zunächst auf eine Marketingkampagne aus den 1960er Jahren zurück, als ein japanischer Hersteller von Schrittzählern diese Zahl als leicht verständliches und erreichbares Ziel festlegte. Obwohl die Zahl ursprünglich nicht auf wissenschaftlichen Studien basierte, haben spätere Forschungen gezeigt, dass das Erreichen von 10.000 Schritten pro Tag mit einer Vielzahl gesundheitlicher Vorteile verbunden ist und wurde somit ein Maß für allgemeine Empfehlungen. Für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder einem sehr niedrigen Niveau an körperlicher Fitness können 10.000 Schritte (entsprechen sieben bis acht Kilometern) jedoch ein nicht erreichbares Ziel darstellen.

## **STERBERISIKO VERMINDERT**

Aktuelle Studien legen aber nahe, dass auch eine geringere Anzahl von Schritten signifikante gesundheitliche Vorteile bieten kann. In einer Meta-Analyse, die 17 Einzelstudien mit insgesamt 220.000 Probanden auswertete, konnte gezeigt werden, dass ab 4.000 Schritten pro Tag das allgemeine Sterberisiko signifikant sinkt. Noch deutlicher wird dieser Effekt bezüglich des Risikos, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu versterben: Schon ab 2.300 Schritttäglich konnte eine signifikante Risikoreduktion festgestellt werden. Die Studie verdeutlicht zudem, dass eine Zunahme von 1.000 Schritten pro Tag das allgemeine Sterberisiko um etwa 15 Prozent reduziert. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wurde festgestellt, dass eine Zunahme von 500 Schritten pro Tag das Risiko um etwa sieben Prozent senken kann.

Zusammengefasst: Die bekannten 10.000 Schritte pro Tag bleiben weiterhin ein sinnvolles Ziel, die Daten dieser Metaanalyse belegen aber auch, dass bereits deutlich geringere Schrittzahlen eine Reduktion des Sterberisikos erreichen können.

---

Autor\*in: Dr. Ulrich Schneider, Leitender Arzt Sportmedizin, Sportklinik Hellersen

Bild/Foto: LSB NRW: Andrea Bowinkelmann

Datum: Wir im Sport 5/2024