

GEHEN ist die beste MEDIZIN

Die einfachste aller Fortbewegungsarten ist ein Turbo für unsere Gesundheit und Balsam für unsere Psyche. In **GESUND & LEBEN** erfahren Sie, woran das liegt und wie viele Schritte man machen sollte. Wir geben Tipps, wie das regelmäßige Gehen ganz selbstverständlich Teil Ihres Alltags wird.

ZAHLEN & FAKTEN

Schritte in Kilometer:

10.000 Schritte entsprechen – je nach Körpergröße und Beinlänge – etwa einer Strecke von sieben bis acht Kilometern.

Kalorienverbrauch pro 10.000 Schritte

Bei gemütlichem Gehen circa 350 Kalorien. Wer zügig geht, kommt schon auf 500 Kalorien.

Wie viele Schritte in einer Stunde?

Wer flott geht, der kommt auf etwa 5,5 Kilometer, was rund 8.000 Schritten entspricht.

Wie viel gehen wir im Schnitt?

Forscher der Eliteuniversität Stanford haben Daten von Schrittzählern in Smartphones ausgewertet. 720.000 Menschen aus 111 Ländern haben teilgenommen. Das Ergebnis: Im Schnitt legte jeder etwa 4.900 Schritte pro Tag zurück.

Wie viel sollten Kinder gehen?

6- bis 11-Jährige sollen täglich mindestens 90 Minuten Bewegung haben oder 12.000 Schritte am Tag gehen.

Und wie viel ältere Menschen?

Laut einer Untersuchung der Harvard Medical School erzielen Senioren, die sich wenig bewegen, schon mit 2.000 Schritten mehr einen lebensverlängernden Effekt. Aktive sollten 7.500 Schritte zurücklegen.

Was empfiehlt die WHO?

150 Minuten moderate Bewegung pro Woche.



7.500 UND GERNE MEHR

Lange galt die 10.000-Schritt-Marke als das Ziel, welches man möglichst erreichen sollte. Mittlerweile weiß man, dass diese Zahl nicht auf einer medizinischen Untersuchung basiert, sondern vielmehr das Resultat einer Marketingkampagne war, die bei der Einführung des ersten Schrittzählers namens „Manpo-kei“ (zu Deutsch: der 10.000-Schritt-Zähler) entwickelt wurde.

In den vergangenen Jahren wurden aber mehrere groß angelegte Studien durchgeführt, um herauszufinden, ab welcher Schrittzahl wirklich ein Benefit für die Gesundheit erzielt wird. Je nach Studiendesign und Fragestellung ergibt sich eine Zahl zwischen 7.500 und 15.000. Einig sind sich sämtliche Studienautoren über den Nutzen des Gehens in puncto Gesundheit und die Tatsache, dass der Durchschnittsmensch sich viel zu wenig bewegt.

Sitzen Sie etwa acht Stunden im Büro, empfiehlt es sich alle 45 bis 60 Minuten die Monotonie zu unterbrechen, indem Sie aufstehen.

Emma schlüpft in ihre Turnschuhe und macht sich auf den Weg in die Arbeit. Eine Dreiviertelstunde wird sie ungefähr unterwegs sein, das entspricht etwa vier Kilometern oder 6.000 Schritten. Am Abend geht sie die gleiche Strecke wieder retour – so erfüllt sie an jedem Arbeitstag ihr selbst gestecktes Ziel von 12.000 Schritten. Warum sie das macht und nicht einfach mit dem Auto, mit der U-Bahn oder dem Bus zur Arbeit fährt? „Meiner Gesundheit zuliebe“, erklärt die Verwaltungsangestellte. „In meinem Job sitze ich jeden Tag mindestens acht Stunden, da brauche ich das Gehen als Ausgleich. Würde ich erst nach Feierabend noch mal von zu Hause aufbrechen, um in ein Fitnesscenter zu fahren oder laufen zu gehen, würde ich wahrscheinlich zu faul sein und es meistens ausfallen lassen. So gehört Bewegung aber einfach zu meinem Alltag.“

REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Mit 12.000 Schritten täglich ist Emma ein Vorzeigebispiel. Tatsächlich reicht aber auch schon weniger, um der Gesundheit etwas Gutes zu tun. „Letztendlich ist es nicht die Anzahl der Schritte, die zählt, sondern dass man überhaupt in Bewegung kommt“, erklärt Dr. Robert Fritz, Sportmediziner und Leiter der Sportmedizinischen Leistungsdiagnostik und Präventivmedizin in der Sportordination in Wien. „Wichtig ist zudem die Regelmäßigkeit. Auch wenn es nur fünfzehn Minuten sind, bringt es schon etwas. Vor allem für Menschen, die sich keine ganze Stunde Zeit für Sport nehmen können, sind kleine Einheiten von Vorteil.“

GEHEN STATT SITZEN

In vielen Berufen sitzen die Menschen den ganzen Arbeitstag und schaden durch diesen Bewegungsmangel ihrer Gesundheit. Ein Zuwenig an Bewegung gilt als großer Risikofaktor für verschiedenste Krankheiten: von Adipositas bis Herzschwäche, Depression bis Krebs. Mediziner bezeichnen acht Stunden sitzen deshalb bereits als das neue Rauchen. Fritz: „Wichtig ist es, nicht ständig zu sitzen – beziehungsweise dieses regelmäßig zu unterbrechen. Egal ob man auf die Toilette geht oder beim Telefonieren

RICHTIGES UND GESUNDES GEHEN IST SO EINFACH!



Kontaktphase
Die Ferse hat in dieser Phase Bodenkontakt. Der Fuß sollte nur kurz vor dem Körper aufsetzen.

Stützphase
Der hintere Fuß verleiht dem Körper Vorschub. Der Führungsfuß steht plan am Boden und unter der Hüfte. Sein Bein ist jetzt Stützbein und trägt das Hauptkörpergewicht.

Endhaltung
Das hintere Bein schwingt nach vorn, und der Fußballen des Stützbeins rollt in einer natürlichen Bewegung ab. Die Gesäßmuskeln spannen sich leicht an, während sie in den nächsten Schritt fallen.

FOTO: ISTOCK_STOCKFOUR, NINOHKA, SABELSKAYA, AKUZONE, JULIA LEMBA, CHRISTINA HAEUSLER

Dr. Robert Fritz, Sportmediziner und Leiter der Sportmedizinischen Leistungsdiagnostik und Präventivmedizin in der Sportordination in Wien



„WICHTIG IST ZUDEM DIE REGELMÄSSIGKEIT. AUCH WENN ES NUR FÜNFZEHN MINUTEN SIND, BRINGT ES SCHON ETWAS.“

ren herumspaziert. Zumindest alle 45 bis 60 Minuten sollte man das Sitzen und die damit verbundene Monotonie unterbrechen.“

DAS BONUS-PROGRAMM

Und Gehen ist der ideale Ausgleich – aus vielerlei Gründen:

- Gehen ist unabhängig vom Alter und Sportlichkeitsgrad für fast jeden Menschen möglich.
- Mit Gehen kann man kontinuierlich Ausdauer und Leistungsfähigkeit aufbauen.
- „Gehen kann man leicht in den Alltag integrieren“, so der Sportmediziner. „Statt in die Kantine zu gehen und etwas zu essen, was einem vielleicht gar nicht schmeckt, dreht man eine Runde in der Mittagspause und isst dabei ein Weckerl oder ein Stück Obst.“
- Gehen hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit: „Die Immunabwehr wird stärker, man ist vor Infekten besser geschützt und es wirkt auch vorbeugend gegen Erkrankungen, wie beispielsweise Diabetes, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht oder erhöhten Blutzucker. Ebenso wie gegen neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz oder Alzheimer“, weiß Fritz.
- Gehen wirkt sich auch auf die Psyche positiv aus. „Einerseits hilft es, Stress zu senken, andererseits steigt die Stresstoleranz“, so der Experte. Das moderate Ausdauertraining kann auch bei Depressionen helfen.
- Zusammenfassend meint Robert Fritz: „Gehen tut einfach gut. Man ist danach nicht kaputt, nicht schweißgebadet. Nach einem Spaziergang fühlt man sich meistens großartig und hatte Spaß.“

FIT UND SCHLANKER

Natürlich profitiert auch die Muskulatur vom Gehen – und die Figur. „Gehen wirkt auf die Beinmuskulatur und zwar auf jene der Ober-

APPS & GADGETS

Mit diesen Tools und Apps wird das Gehen zum Vergnügen!

Apps

StepsApp-Schrittzähler

Mehr als 10 Millionen User verwenden diese App. Sie erfasst die Schritte, präsentiert schöne Diagramme, berechnet die aktiven Kalorien und liefert aussagekräftige Tages-, Wochen- und Monatsübersichten.

Schrittzähler alpha

Zeigt die Anzahl der Schritte, die verbrannten Kalorien, die Distanz, Laufdauer und Geschwindigkeit an.

Pacer: Schrittzähler & Lauf

Zeichnet Kalorien, Distanz und aktive Zeit auf. Verfolgt dein Gewicht und BMI im Verlauf der Zeit. Erstellt Pläne und bestimmt tägliche Ziele.

Schrittzähler AccuPedo

Zählt gewissenhaft Schritte. Dazu stellt man Geschlecht, Alter, Körpergröße und Gewicht ein und die App errechnet die individuelle Schrittzahl, die man pro Tag erreichen sollte.

Adidas Running App Runtastic

Ideal für alle, die vom Gehen zum Laufen finden.



Tools

Smartwatch

Noch umfangreicher in ihren Funktionen sind Smartwatches. Je nach Modell zählen sie nicht nur Schritte, sondern messen auch Puls oder Sauerstoffsättigung. Man kann Trainingsprogramme erstellen, sich motivieren lassen oder sich mit anderen Smartwatchträgern kurzschließen und gegeneinander antreten.



Trinkgürtel

Wer gerne längere Strecken unterwegs ist und die Arme frei haben möchte, ist mit einem Laufgürtel mit Trinkflaschenhalterung gut bedient.

Stimlampe oder Gurt

Wer erst nach der Arbeit zur Walkingrunde aufbricht, ist vor allem im Winter oft schon im Dunkeln unterwegs. Neben der klassischen Taschenlampe sind eine Stirnlampe oder ein Brustgurt mit Lampe ideal.

Smovey-Ringe

Mit diesem Fitnessstool können beim Gehen auch die Arme trainiert werden.








Kopfhörer

Nicht jedem und nicht immer reicht es, die Natur zu genießen oder Gedanken zu sortieren. Manchmal braucht man auch Ablenkung. Egal ob motivierende Musik oder das Hörbuch des Lieblingsautors – über Kopfhörer kann man ungestört lauschen.



AUSREICHEND BEWEGUNG? ICH SCHAFFE DAS!

GESUND & LEBEN hat Tipps, wie Sie ganz einfach mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen können.

-  In der Mittagspause spazieren statt in der Kantine sitzen.
-  Die Stufen steigen statt Aufzug oder Rolltreppe fahren.
-  Beim Telefonieren aufstehen und auf und ab gehen.
-  Kleine Wassergläser statt großer Trinkflasche. So muss man zum Befüllen mehrmals täglich aufstehen.
-  So viele Wege wie möglich zu Fuß erledigen. Wenn für den ganzen Weg zur Arbeit keine Zeit ist, dann zumindest eine Bus- oder Bahnstation früher aussteigen und den Rest gehen.
-  Mit Freunden nicht zum Kaffeetrinken im Lokal treffen, sondern zu einer Spazerrunde – Coffee to go.
-  Beim Fernsehen nicht aufs Sofa, sondern auf den Stepper.
-  Challenge mit Freunden oder Familie: Auf geht's zum Schrittesammeln. Wer schafft in einer Woche oder in einem Monat am meisten?



Besser als die Waage ist für die Erfolgskontrolle übrigens das Maßband.



Und dieses Einsparen schafft man mit Gehen sehr gut“, betont der Experte.

GEHEN FÜR AMBITIONIERTE

Alle, denen Gehen alleine zu wenig fordernd ist, können es gerne mit anderen Sportarten kombinieren beziehungsweise viele ihrer Schritte durchs Laufen erzielen. Fritz: „Prinzipiell ist es gut, sowohl in der Intensität als auch bei den Bewegungsabläufen Abwechslung hineinzubringen und so den Körper unterschiedlichen Reizen auszusetzen. Zudem ist Gehen eine gute niedrig intensive Ergänzung für Läufer.“

Sein Tipp: „Für lockere Einheiten reicht die Ebene, aber für ein bis zwei intensivere Einheiten pro Woche darf man auch gerne bergauf gehen und sich ruhig mal anstrengen.“

Was die Schrittzahl betrifft, gibt es kein Zuviel. „Nach oben hin flacht die Kurve des Benefits ein bisschen ab, aber sie geht niemals ins Negative.“ Wer seinen Erfolg gerne vor Augen haben möchte, ist mit einer Smartwatch oder einer Schrittzähler-App gut bedient. „Für viele Menschen, vor allem technikaffine, ist das wunderbar, wenn sie eine Statistik vor Augen haben, die belegt, wie weit sie täglich, wöchentlich oder pro Monat gegangen sind und um wie viel sie sich gesteigert haben“, weiß der Mediziner aus der Praxis.

BEWEGUNG ALS LEBENSSTIL

Wer längere Gehstrecken nicht einfach in seinen Alltag integrieren kann, sollte sich Zeit für diese in den Kalender eintragen. Robert Fritz: „Diese Termine sollte man dann auch nicht verschieben. Man muss sich das selbst wert sein, die Gesundheit liegt auch in unserer Eigenverantwortung.“

Kurz gesagt: Schritt für Schritt in ein gesünderes Leben!

HEIKE KOSSDORFF ■

schenkel und der Waden. Aber auch Bauch und Rücken sind mit aktiv“, erklärt der Sportmediziner. „Betreibt man Nordic Walken mit Stockeinsatz, ist die Armmuskulatur ebenfalls gefordert.“

Auch wer gerne abnehmen möchte, ist beim Gehen – vor allem dem etwas zügigeren – richtig. Fritz: „Dann nämlich nützt der Körper Fettsäuren als Energieträger, sprich er schöpft aus den Fettreserven. Ein weiterer Bonus: Mit der Zeit lässt der Gusto auf Süßes nach, da der Körper nicht mehr Zucker als Energielieferant Nummer 1 braucht.“

Besser als die Waage ist übrigens das Maßband für die Erfolgskontrolle. Einfach Woche für Woche den Bauchumfang auf Höhe des Nabels messen und sich so die Bestätigung des Trainingseffektes holen. „Schon 100 Kalorien weniger am Tag sind 5 Kilogramm Fett im Jahr.



Gemeinsam macht es auch bei jedem Wetter Spaß.