

4.000 Schritte am Tag



DEUTSCH-TO-GO.DE

Seit Jahren gilt die Faustregel: Täglich 10.000 Schritte und man bleibt lange fit. Für diese Zahl gibt es jedoch keinen wissenschaftlichen Hintergrund. Sie geht auf den ersten transportablen Schrittzähler zurück, der 1964 bei der Olympiade in Japan beworben wurde. Sein Name war „10.000-Schritte-Zähler“.

An einer polnischen Universität hat man nun die Auswirkungen des Gehens untersucht und dafür die Daten von 227.000 Personen aus verschiedenen Teilen der Welt ausgewertet. Alle waren im Durchschnitt 64 Jahre alt und hatten keine relevanten Vorerkrankungen.

Das Ergebnis: Bereits 4.000 Schritte täglich reduzieren das Krankheitsrisiko. Und zwar unabhängig von Alter, Geschlecht und Klimazone.

4.000 Schritte – das sind gerade mal 2,5 Kilometer. Aber Menschen scheinen lieber zu sitzen. Laut Weltgesundheitsorganisation ist zu wenig Bewegung die vierthäufigste Todesursache weltweit.

Die Studie betont, dass Bewegung noch wirksamer sein könnte als fortschrittliche Medikamente. Wir sollten also die Bewegung wieder in den Alltag integrieren. Dafür muss man nicht joggen, sondern einfach mal Treppen steigen, statt Rolltreppe oder Aufzug zu benutzen.

Na, wie viele Schritte sind Sie heute schon gegangen?

(168 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Schon 4.000 Schritte zeigen Wirkung“, <https://science.orf.at/stories/3220674/> - M. Ruddat, „So viele Schritte am Tag sollten Sie gehen – es sind weniger als gedacht“, <https://www.spiegel.de/gesundheit/10-000-schritte-am-tag-helfen-ihrer-gesundheit-neue-studie-zeigt-dass-auch-weniger-reichen-a-8991c7f9-93bb-40c5-8f79-687918e584f1> - Seitenaufruf: 18112023)