

Pressemitteilung

10.000 Schritte täglich? Oder zählt doch jeder Schritt?

FREISTADT. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft sorgt nicht nur für einen freien Kopf und ein gutes Körpergefühl, sondern schützt auch vor vielen Krankheiten. Doch müssen es wirklich gleich 10.000 Schritte täglich sein? Eine Expertin am Klinikum Freistadt erklärt, was dran ist – und wie das Ziel erreichbar ist.

Hand aufs Herz: Die meisten Menschen freuen sich nach einem langen Arbeitstag eher auf die gemütliche Couch als auf einen ausgedehnten Abendspaziergang. Doch es gibt viele gute Gründe, sich dennoch aufzuraffen. *„Wer sich regelmäßig bewegt, senkt nachweislich das Risiko etwa für Übergewicht, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen und Diabetes, stärkt das Immunsystem, bleibt beweglich und verbessert die Laune. Sogar bei bestimmten Krebserkrankungen und Demenz stellten Studien positive Effekte fest“*, erklärt Maria Horner, leitende Physiotherapeutin am Klinikum Freistadt. *„Gehen eignet sich optimal dafür, weil es praktisch immer und überall möglich ist und weil es Kraft, Ausdauer und Muskeln stärkt.“*

Schritt für Schritt Anzahl und Tempo erhöhen

Eine Faustregel besagt, dass 10.000 Schritte täglich – umgerechnet fünf bis sieben Kilometer oder ein bis eineinhalb Stunden schnelleres Gehen – optimal sind. Für diese Zahl gibt es zwar keine wissenschaftliche Begründung, sehr wohl aber bestätigen immer wieder Studien die positive Wirkung dieses Bewegungspensums. Andere Untersuchungen sehen ähnliche Effekte beispielsweise schon ab 7.000 Schritten täglich. Horner sagt dazu: *„Am wichtigsten ist, dass man sich je nach körperlichen Voraussetzungen ein realistisches Ziel setzt und dieses auch fest in den Tagesablauf integriert. Dass man motiviert, mit Freude und vor allem regelmäßig geht.“* Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit rät sie, ihre übliche Schrittzahl zunächst um 2.000 bis 3.000 Schritte zu erhöhen und nach und nach auch das Tempo zu steigern.

Sieben motivierende Tipps für mehr tägliche Schritte

Physiotherapeutin Horner hat einige Tipps, wie auch Vielbeschäftigte oder Bewegungsmuffel ihre tägliche Schrittzahl relativ einfach steigern können:

- Fitnesstracker oder eine Schrittzähler-App, wie sie in den meisten Handys vorhanden ist, wirken motivierend. Alternativ können Sie auch ein Trainingstagebuch führen.
- Notieren Sie einen festen Zeitpunkt für den täglichen Spaziergang im Kalender.
- Nehmen Sie für Ihren Arbeitsweg bewusst neue, längere Strecken, steigen Sie eine Station früher aus und nutzen Sie die Mittagspause für eine Runde im Freien.
- Schlagen Sie KollegInnen Walk-Meetings vor, stehen Sie immer wieder gezielt vom Arbeitsplatz auf und nehmen Sie öfter die Treppe anstelle von Lift oder Rolltreppe.
- Wenn Sie nicht gerne alleine spazieren gehen, verabreden Sie sich mit anderen dazu. Achten Sie darauf, dass Sie sich beim Gehen noch unterhalten können, aber Singen nicht mehr möglich wäre – dann haben Sie das optimale Gehtempo erreicht.
- Denken Sie daran, zusätzlich Krafttraining einzubauen, beispielsweise Kniebeugen.
- Belohnen Sie sich selbst für Erfolge und haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie nicht immer Ihr selbstgesetztes Schritte-Pensum erreichen. Auch bewusste Entspannung etwa mit einem guten Buch oder Film ist wichtig für die Gesundheit.

„Natürlich zählt am Ende jeder Schritt“, betont Horner. „Aber wer nachhaltig seine Fitness steigern will, ist gut damit beraten, sich ein Ziel zu setzen, die tägliche Schrittzahl im Blick zu behalten und zumindest einmal täglich eine halbe Stunde in rascherem Tempo zu gehen.“

Freistadt, am 14. Oktober 2021

Bildtexte:

Bild 1: Maria Horner, leitende Physiotherapeutin am Klinikum Freistadt.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Bild 2: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft senkt unter anderem das Risiko für Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen, stärkt das Immunsystem und verbessert die Laune.

Fotocredit: Shutterstock/Anetlanda

Kurzfassung

Eine Faustregel besagt, dass 10.000 Schritte täglich optimal sind, um gesund zu bleiben. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko etwa für Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, stärkt das Immunsystem, macht beweglicher und verbessert die Laune. Sogar bei bestimmten Krebserkrankungen und Demenz wurden positive Effekte festgestellt. Zwar gibt es für genau 10.000 Schritte keine wissenschaftliche Begründung, sehr wohl aber bestätigen immer wieder Studien eine positive Wirkung dieses Bewegungspensums. Maria Horner, leitende Physiotherapeutin am Klinikum Freistadt, betont, dass es vor allem darauf ankommt, ein realistisches Ziel regelmäßig umzusetzen. Menschen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit rät sie zum Beispiel, ihre übliche Schrittzahl um 2.000 bis 3.000 Schritte zu erhöhen. Weil das zwischen Job und Alltag nicht immer einfach ist, hat sie einige gute Tipps zum Steigern der täglichen Schrittzahl. Zum Beispiel wirkt ein Fitnessstracker oder eine Schrittzähler-App motivierend, weil Erfolge sichtbar werden. Arbeitswege können bewusst verlängert werden, Walk-Meetings abgehalten und die Treppe anstelle des Lifts genutzt werden. Auch ein fester Termin im Kalender, eine Verabredung und kleine Belohnungen können hilfreich sein. *„Natürlich zählt am Ende jeder Schritt. Aber wer nachhaltig seine Fitness steigern will, ist gut damit beraten, sich ein Ziel zu setzen, die tägliche Schrittzahl im Blick zu behalten und neben Krafttraining zumindest einmal täglich eine halbe Stunde in rascherem Tempo zu gehen“*, so Horner.

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder
PR & Kommunikation
Klinikum Freistadt
Tel.: 0664 8345 473
E-Mail: gerda.atteneder@ooeg.at