

# Neun Gründe, warum Spaziergänge so gesund sind

Bewegung hält bekanntlich äusserst fit und gesund. Bewegung kann Ihnen so manche Krankheit vom Leibe halten und sogar bestehende Schmerzen zum Verschwinden bringen. Sie brauchen dazu übrigens weder ein Fitness-Studio noch einen Hometrainer, auch kein Fahrrad oder sonst eine kostspielige Ausrüstung. Gehen Sie einfach spazieren. Wenn Sie nämlich nur wenige Stunden pro Woche spazieren gehen, so schenkt Ihnen diese einfache Massnahme mindestens neun gesundheitliche Vorteile. Am besten, Sie gehen gleich los.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 11. October 2019

Stand: 18. October 2019

## Gehen Sie spazieren!

Manchmal sind die einfachsten Lösungen zugleich die besten. Und so verhält es sich auch in Sachen Bewegung. Das Spaziergehen ist dabei mit Abstand die einfachste, preiswerteste und flexibelste Form der Bewegung, die man sich vorstellen kann. Sie benötigen dazu keine besondere Ausrüstung und müssen sich auch nicht an einen bestimmten Zeitplan halten. Wenn Sie wollen, können Sie jederzeit losgehen – ob morgens um fünf oder nachts um zwölf. Alles kein Problem: Schuhe an und los geht's.

## Spaziergänge aus wissenschaftlicher Sicht

Möglicherweise denken Sie jetzt, dass Radfahren, Rudern, Skifahren, Leichtathletik oder Krafttraining sicher viel effektiver und gesünder sein müssen als einfaches Spaziergehen. Nicht unbedingt! Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema „Effektivität des Spazierengehens“ – und die Ergebnisse können sich wahrlich sehen lassen:

Regelmässiges Spaziergehen (fünf Mal pro Woche à 30 Minuten)

- reduziert das Risiko für grünen Star
- regt die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) aus
- lindert Stress und Müdigkeit schon nach zehn Minuten
- stärkt das Immunsystem
- halbiert das Alzheimerisiko
- verbessert die Herzgesundheit und senkt Bluthochdruck
- verringert das Diabetes-Risiko
- kräftigt die Muskulatur und macht Gelenke belastbarer
- lindert Gelenk- und Rückenschmerzen
- reduziert den Schwund der Knochendichte und damit die Osteoporosegefahr
- trainiert Ihren Gleichgewichtssinn
- mässigt Heisshungerattacken auf Schokolade
- reduziert Depressionen und Angstzustände
- senkt das Risiko für viele Krebsarten
- kurbelt Ihren Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen
- verlängert Ihr Leben!

Das Risiko für unterschiedlichste Krankheiten und Gesundheitsbeschwerden kann also mit täglichem Spaziergehen deutlich reduziert werden. Viele Erkrankungen können gar gestoppt, gelindert oder geheilt werden, wenn man nur täglich spazieren oder wandern geht.

## Spazieren gehen oder wandern?

Der Unterschied zwischen Spaziergehen und Wandern ist übrigens nicht allzu gross. Je länger Ihr Spaziergang dauert und je schneller Sie gehen, umso eher wird der Spaziergang offenbar zur Wanderung.

In sportmedizinischen Kreisen ist man der Meinung, dass jeder Spaziergang eine Wanderung ist, wenn Sie sich dabei mit fünf bis sechs Stundenkilometern fort bewegen.

Sollten Sie Probleme bei der Einschätzung Ihrer Gehgeschwindigkeit haben, dann hilft Ihnen ein Laufsensor weiter, den Sie an Ihrem Schuh befestigen können und der Ihnen alsbald Ihre Geschwindigkeit mitteilen wird.

Natürlich sollten Sie als ungeübte Person nicht gleich mit Höchstgeschwindigkeit durchstarten. Lassen Sie es langsam angehen. Doch berücksichtigen Sie, dass es Ihnen keinen gesundheitlichen Nutzen verschaffen wird, wenn Sie zehn Schritte gehen und den Rest der halben Stunde gemütlich auf einer Parkbank oder im Café beim Plausch mit Bekannten verbringen.

Bewegung ist Ihr Ziel! Sie möchten immer schneller werden, immer längere Strecken zurücklegen und – wenn es Ihre Zeit erlaubt – immer länger unterwegs bleiben.

# Neun Vorteile täglicher Spaziergänge

Aus all den oben aufgezählten Vorteilen, die das Spazierengehen für Sie auf Lager hat, haben wir im Folgenden neun herausgegriffen, die ganz bestimmt auch *Ihre* Wanderlust wecken werden.

## Vorteil 1: Spaziergänge bauen Stress ab – auch bei Kindern

In Stresssituationen sollte man sich bekanntlich am besten tüchtig bewegen. Die überschüssigen Stresshormone können dadurch wirkungsvoll abgebaut werden, Groll und Wut schwinden deutlich, frische Luft füllt die Lungen und der Kopf wird wieder frei.

Sogar bei Kindern gelingt der Stressabbau mit Spaziergängen. Wann immer möglich sollten Kinder daher zu Fuss zur Schule gehen (oder natürlich mit dem Fahrrad).

Forscher der *University of Buffalo Medical School* im Bundesstaat New York berichten, dass bei Kindern, die bereits vor dem Unterricht einen Spaziergang machten, Puls und Blutdruck während des Unterrichts weniger stark anstiegen. Auch betraten sie das Klassenzimmer weniger besorgt und ängstlich als jene Kinder, die mit dem Auto zur Schule gebracht wurden.

Wer ferner am Tag einen flotten Spaziergang macht, schläft auch besser – so die Wissenschaftler der *Oregon State University*. "Die Studienlage ist eindeutig", berichtet Studienleiter Paul Loprinzi. "Regelmässige Bewegung kann eine Alternative zu pharmazeutischen Schlafmitteln sein."

## Vorteil 2: Spaziergänge halten Demenz auf

Auch auf das Gehirn wirken sich stramme Spaziergänge äusserst vorteilhaft aus. Ältere Patienten nämlich, die anfangen, regelmässig wandern zu gehen, konnten den Fortschritt Ihrer beginnenden Demenz um 50 Prozent verlangsamen.

Schon 8 Kilometer pro Woche genügen für diesen Effekt. Das wäre täglich etwas mehr als ein Kilometer und würde einen Zeitaufwand von höchstens einer Viertelstunde erfordern – wobei gebrechliche Menschen natürlich zunächst länger dazu brauchen. Sie werden sich jedoch wundern, wie schnell Ihre Fitness oder die Ihrer Angehörigen zurückkehrt, wenn Sie ab sofort täglich raschen Schrittes den Stadtpark durchschreiten.

Bei Menschen nun, die bereits erste Demenzzanzeichen aufwiesen, verlangsamte sich durch das regelmässige Spazierengehen nicht nur der Gedächtnisverlust. Auch die Geschwindigkeit, mit der die Gehirnmasse abnahm, konnte reduziert werden.

So stellte ein Team der *University of Pittsburgh* in Pennsylvania mit Hilfe der Kernspintomographie fest, dass das Gehirn umso grösser war, je länger die Strecken waren, welche die Testpersonen täglich zurücklegten.

## Vorteil 3: Spaziergänge lindern Diabetes

Liegt Diabetes in Ihrer Familie? Oder sind Sie bereits von Diabetes betroffen? Dann sollten Sie schnellstmöglich Ihre Wanderschuhe schnüren und sich auf die Socken machen.

In einer Studie an Patienten mit Diabetes entdeckte man nämlich, dass regelmässige Spaziergänge (kombiniert mit anderen Lebensstilveränderungen) das Fortschreiten des Diabetes bei 60 Prozent der Teilnehmer verlangsamen konnten.

Cindy Lentino, leitende Wissenschaftlerin einer Studie der *George Washington University School of Public Health* sagte, dass Leute, die keinen Hund hätten und daher auch seltener das Haus verliessen, dreimal häufiger von Diabetes betroffen seien als aktive Hundebesitzer.

## Vorteil 4: Spaziergänge senken Bluthochdruck

In obiger Studie zeigte sich überdies, dass Leute, die täglich mit ihrem Hund unterwegs waren, nicht annähernd so stark von Bluthochdruck bedroht waren wie Menschen ohne Hund oder auch wie jene Hundehalter, die zu Hause blieben und ihren Liebling aufs Laufband stellten (sich selbst aber leider nicht), statt mit ihm spazieren zu gehen.

Die aktiven Hundehalter wiesen zudem eine schlankere Taille auf, litten weniger unter chronischen Beschwerden und waren seltener depressiv als die Stubenhocker.

## Vorteil 5: Spaziergänge wirken gegen Depressionen

Regelmässiges Wandern hat einen erheblichen Einfluss auf den Grad unseres geistigen Wohlbefindens und unserer Zufriedenheit.

In einer Studie berichtete fast ein Drittel der unter Depressionen leidenden Teilnehmer, dass sie sich bereits nach kleineren Wander-Einheiten merklich besser fühlten. Als die Wissenschaftler ihre Probanden zu längeren Spaziergängen motivierten, stieg der Anteil jener Patienten, die sich nach der Wanderung mental besser fühlten, auf fast 50 Prozent.

Ideal ist es, wenn - wie oben erwähnt - tatsächlich ein Hund im Haushalt lebt, da dieser auch dann zu Spaziergängen anspornt, wenn man von sich aus niemals (wegen Lustmangel, schlechten Wetters o. ä.) das Haus verlassen hätte.

Die *University of Portsmouth* stellte dann auch in einer Untersuchung fest, dass die 6,2 Millionen britischen Haushunde enormen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Halter hätten, da die Vierbeiner ihre Herrchen und Frauchen auch bei schlechtem Wetter oder in Phasen schlechter Stimmung mit sich hinaus ins Freie beförderten und ihnen zur dringend benötigten Bewegung und Abwechslung verhalfen.

Gleichzeitig ist ein Hundespaziergang kaum möglich, ohne andere Hundehalter und damit Gleichgesinnte zu treffen. Die Chance, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen und soziale Kontakte zu knüpfen, ist in Begleitung eines Hundes zudem um ein Vielfaches grösser als ohne Hund.

Kein Wunder berichten in obiger Studie die Hundeleute, dass sie sich – auch wenn sie zu Hause noch niedergeschlagen waren – sofort besser fühlten, sobald sie einmal draussen unterwegs waren. Nach dem Spaziergang fühlten sich die meisten viel glücklicher und ausgeglichener also zuvor.

## Vorteil 6: Spaziergänge für Knochen und Gelenke

Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie ja gerne spazieren gehen würden, dies aber aufgrund Ihrer Gelenkprobleme gar nicht können.

Falsch gedacht! Regelmässige Spaziergänge stärken Ihren Körper und machen ihn sowie Ihre Gelenke immer belastbarer.

So berichteten Menschen, die unter Arthritis im Knie litten, nach einem Pensum von nicht mehr als drei Stunden Wandern pro Woche, sie würden weniger Schmerzen verspüren. Auch hatten sie einen guten Teil ihrer ursprünglichen Bewegungsfähigkeit wieder zurück gewonnen.

Und gerade mal ein Wanderstündchen mehr pro Woche, nämlich vier Stunden, kann laut einer Studie das Risiko post-menopausaler Frauen für Hüftbrüche um mehr als 40 Prozent senken – wobei die Frauen sonst keine andere Bewegungs- oder Sportart praktizierten.

## Vorteil 7: Spaziergänge reduzieren Ihren Schokoladen-Konsum

Selbst die Zuckersucht können Spaziergänge überwinden helfen. Wissenschaftler der *Exeter University* verkündeten nach einer Studie im Jahr 2012 mit 78 Schokoladenfans, dass ein Spaziergang (auch wenn dieser nur auf dem Laufband stattfand) vor Heisshunger auf Schokolade schützen könne.

Die Testpersonen durften 48 Stunden lang keine Schokolade essen. Die Hälfte begab sich dann für 15 Minuten auf ein Laufband, die anderen sassen an einem Schreibtisch.

Anschliessend erhielten alle eine Schüssel mit derselben Menge Schokolade. Dabei zeigte sich, dass jene Teilnehmer, die zuvor eine Zeitlang auf dem Laufband verbracht hatten nur halb so viel Schokolade assen als die zuvor Untätigen.

Sollte sich bei Ihnen also die Lust auf Schokolade oder anderes Naschzeug bemerkbar machen, obwohl Sie in Wirklichkeit keines essen möchten, brechen Sie am besten zu einem Spaziergang auf.

## Vorteil 8: Spaziergänge reduzieren Krebsrisiko

Je weniger Süßkram man isst, umso gesünder bleiben die Verdauungsorgane. Vielleicht ist auch das mit ein Grund für das sinkende Darmkrebsrisiko bei Menschen, die gerne spazieren gehen. Sie essen einfach weniger Süßes.

Wissenschaftler des World Cancer Research Fund (WCRF) glauben gar, dass eine nur 45minütige moderate Bewegung pro Tag - wie z. B. ein flotter Spaziergang - allein in Grossbritannien jährlich 5.500 Brustkrebsfälle verhindern könnte.

Genauso sind die WCRF-Forscher davon überzeugt, dass die Sterblichkeitsrate durch Brustkrebs deutlich (um 1500 Fälle pro Jahr) sinken würde, wenn die Betroffenen täglich spazieren gehen würden.

Dr. Rachel Thompson, wissenschaftliche Leiterin beim WCRF sagte: „Diese Zahlen zeigen auch, dass Sie nicht jeden Tag ins Fitnessstudio gehen müssen, um gesünder zu werden. Schon kleine Änderungen in der Lebensweise können Ihr Krebsrisiko reduzieren. So könnten viele Krebsfälle allein durch so etwas Simples wie einem täglichen strammen Spaziergang verhindert werden.“

## Vorteil 9: Spaziergänge verlängern Ihr Leben

Alle diese positiven Eigenschaften des Wanderns und Spazierengehens haben natürlich auch Einfluss auf die Lebenserwartung. Denn, wer weder an Diabetes noch Bluthochdruck noch Osteoporose und auch nicht an Krebs leidet, hat die deutlich besseren Chancen, quietschfidel steinalt zu werden als jemand, der mit einem oder gar mehrerer dieser Probleme zu kämpfen hat.

Eine Studie der *Harvard University* folgte Graduierten der Hochschule über einen Zeitraum von insgesamt 12 Jahren. Dabei zeigte sich, dass jene Personen, die regelmässig wandern gingen, mit einer um 23 Prozent geringeren Sterblichkeitsrate rechnen durften als die Studienteilnehmer, die sich nicht so viel aus Spaziergängen machten.

In einer grossen Untersuchung an 400.000 Leuten fanden die untersuchenden Forscher heraus, dass nur 15 Minuten täglich mit moderater Bewegung drei zusätzliche Lebensjahre einbringen. Jede weitere Viertelstunde mit Bewegung reduzierte das Todesrisiko um jeweils 4 Prozent.

Rein rechnerisch betrachtet würde das bedeuten, dass Sie bei täglich 6 Stunden Bewegung überhaupt nicht mehr sterben werden ;-)

## Mehr bewegen, weniger sitzen

Ähnlichen Einfluss hat man offenbar auf seine Lebenserwartung, wenn man nicht nur täglich für Bewegung sorgt, sondern zusätzlich auch darauf achtet, in der übrigen Freizeit nicht allzu viel herumzusitzen.

Die *American Cancer Society* fand in diesem Zusammenhang nämlich heraus, dass Männer, die von ihrer täglichen Freizeit mehr als sechs Stunden im Sitzen verbrachten, eine um 20 Prozent höhere Sterblichkeitsrate aufwiesen als Männer, die in ihrer Freizeit nur drei Stunden oder gar weniger auf den eigenen vier Buchstaben zubrachten.

Bei Frauen zeigte sich gar, dass sich deren Sterblichkeitsrate verdoppelte, wenn sie täglich sechs Stunden und länger saßen.

Es scheint also deutlich sinnvoller zu sein, sich Hobbys zu suchen, bei denen man in Bewegung bleibt, als solche, die man sitzend erledigen kann. Notfalls nutzt man den eigenen Haushalt, um die tägliche Stundenanzahl, die man sonst im Sitzen verbringen würde, zu drosseln.

Fenster putzen, staubsaugen, bügeln, Rasen mähen, Terrasse oder Balkon schrubben – all das sind wunderbare Gelegenheiten, um in Bewegung zu bleiben ;-) Und wenn Sie unbedingt stundenlang vor dem Fernseher verbringen möchten, dann stellen Sie sich so lange aufs (eingeschaltete!) Laufband oder schwingen auf Ihrem Trampolin.

## Ihr Wanderziel: Zwei Stunden oder 10.000 Schritte – und zwar täglich!

Schon drei oder vier Wanderstunden pro Woche können also derart sagenhafte Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben, wie oben beschrieben.

Was glauben Sie, wie wunderbar es Ihnen jedoch erst dann gehen wird, wenn Sie nicht nur vier Stunden pro Woche, sondern vielleicht ein bis zwei Stunden pro Tag spazieren gehen?

Natürlich beginnen Sie langsam. Doch sollten Sie Ihr Ziel sicher nicht bei einem täglichen halben Stündchen erreicht sehen. Wenn Sie dann auch noch unebene Pfade wählen und über Stock und Stein wandern, werden Sie und Ihre Koordinationsfähigkeit gleich doppelt von Ihren Spaziergängen profitieren.

Auch können Sie am Projekt „10.000 Schritte im Land der Ideen – Kluge Köpfe laufen“ mitmachen. Das Projekt wurde 2008 von der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde ins Leben gerufen und soll Menschen zu mehr Bewegung im Alltag motivieren.

Sie benötigen in diesem Fall zunächst einen Schrittzähler, einen sog. Pedometer (gibt es ab 10 bis 20 Euro) und messen dann, wie viele Schritte Sie in Ihrem derzeitigen Alltag gehen. Ab sofort versuchen Sie nun, langsam aber sicher das anvisierte Ziel – nämlich 10.000 Schritte pro Tag – zu erreichen.

Ein Bürohengst legt übrigens normalerweise lediglich um die 1.200 Schritte pro Tag zurück. Briefträger hingegen schaffen wohl als einzige Berufsgruppe locker mehr als 10.000 Schritte.

Sie sehen, es gibt viel zu tun, wenn Sie zu den 10.000-Schritte-Champions gehören möchten.  
Wir sind uns aber sicher: Sie schaffen das :-) Viel Spass dabei!



# Quellen

- Hancock C et al. The benefits of regular walking for health, well-being and the environment, Review, C3 Collaborating for Health, September 2012, (Die Vorteile von regelmässigem Wandern für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Umwelt)
- [http://www.b-b-e.de/fileadmin/inhalte/Mitglieder/mitglieder/dwv\\_Grundlagenuntersuchung\\_Wandern.pdf](http://www.b-b-e.de/fileadmin/inhalte/Mitglieder/mitglieder/dwv_Grundlagenuntersuchung_Wandern.pdf)
- Patel AV, Bernstein L et al., Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults, Juli 2010, American Journal of Epidemiology, (Freizeit, die sitzend verbracht wird in Relation zur Gesamtsterblichkeit in einer prospektiven Kohortenstudie mit US-amerikanischen Erwachsenen)
- Wen, C.P. et al., Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study, The Lancet (2011) 378: 9798: 1244 53:, (Minimale Menge an körperlicher Aktivität für reduzierte Sterblichkeit und erhöhte Lebenserwartung: Eine prospektive Kohortenstudie)
- Murtagh EM, Murphy MH et al., Walking: the first steps in cardiovascular disease prevention, September 2010, Current Opinion in Cardiology, (Wandern: Die ersten Schritte in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Lentino C et al., Dog walking is associated with a favorable risk profile independent of moderate to high volume of physical activity, März 2012, Journal of Physical Activity, (Spaziergehen mit dem Hund wird mit einem günstigen Risikoprofil in Zusammenhang gebracht)
- Westby, M.D., A health professionals guide to exercise prescription for people with arthritis: a review of aerobic fitness activities, Arthritis Care & Research (2001) 45: 50111:, (Leitfaden für Gesundheitsexperten mit Übungsanleitung für Leute mit Arthritis: Ein Review aerobischer Fitness Aktivitäten)
- Oh H, Taylor AH, Brisk walking reduces ad libitum snacking in regular chocolate eaters during a workplace simulation, Appetite, Februar 2012, (Flottes Spaziergehen reduziert den Schokoladenkonsum bei Leuten, die regelmässig Schokolade während einer Arbeitsplatzsimulation)
- Feskanich D, Willett W, Colditz G, Walking and leisure-time activity and risk of hip fracture in postmenopausal women, JAMA, November 2002, (Wandern und Freizeitaktivitäten und Hüftfrakturrisiko bei postmenopausalen Frauen)
- Lambiase MJ et al., Effect of a Simulated Active Commute to School on Cardiovascular Stress Reactivity, August 2010, Medicine & Science in Sports & Exercise, (Auswirkung von simuliertem aktivem Gehen zur Schule auf kardiovaskuläre Stressreaktivität)
- Warburton D. et al. "Health benefits of physical activity: the evidence", Mrz 2006, Canadian Medical Association Journal, (Gesundheitliche Vorteile von körperlicher Aktivität: Der Beweis)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/gesund-durch-spazieren-gehen-ia.html>