

# Bewegtes Leben: Die 10.000 Schritte-Aktion



Saumgasse 14  
8010 Graz  
gesundheit@mische.at  
www.mische.at  
Tel.: 0664 / 650 70 00  
Fax: 0316 / 671 538 -11

**Täglich 10.000 Schritte zu Fuß gehen?** Ist Sporttreiben nicht viel besser?

Bis Mitte der 90er-Jahre wurde Erwachsenen empfohlen, zwei- bis dreimal pro Woche für ca. 45 Minuten Ausdauer- und Kraftsport zu treiben.

Heute weiß man jedoch, dass gerade die Bewegung im Alltag wichtig ist, um gesund zu bleiben. **Neueste Empfehlungen lauten daher, mindestens 30 Minuten täglich moderaten körperlichen Aktivitäten nachzugehen.** Das kann zum Beispiel ein „strammer“ Spaziergang sein. Durch die Integration von Bewegung in den Alltag fällt es vielen Menschen leichter, aktiv zu werden.

Woher kommt die Empfehlung, 10.000 Schritte am Tag zu gehen?

Eine interessante Geschichte: **Die Empfehlung stammt aus Japan und wurde in den 70er-Jahren von einem Hersteller von Schrittzählern entwickelt.** Weil diese Empfehlung gut ankam, wurde sie immer weiter verbreitet. Heute gibt es 10.000 Schritte-Aktionen in vielen Ländern; besonders populär sind sie in Australien und Amerika. **Inzwischen ist auch durch wissenschaftliche Studien bewiesen, dass 10.000 Schritte ein wirkungsvoller Weg sind, für die Gesundheit etwas Gutes zu tun.**

Gilt die Empfehlung, 10.000 Schritte am Tag zu gehen, auch für Kinder?

Besonders bei kleineren Kindern zählen Schrittzähler nicht genau. Das liegt vor allem an den noch nicht exakt koordinierten Bewegungsabläufen. Bei Kindern mit einer Körpergröße von weniger als 120cm „unterschlagen“ die Schrittzähler oftmals Schritte. Die Empfehlung, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen, ist daher auf Erwachsene ausgerichtet. Spaß macht das gemeinsame Schritte sammeln mit Kindern: Bei 10 Minuten Fangen spielen kommen garantiert mindestens 1.000 Schritte zusammen!

Wichtig ist dabei: Langsam anfangen und versuchen, die tägliche Schrittzahl ganz allmählich zu erhöhen. Bei gesundheitlichen Problemen keinesfalls zu viel vornehmen. Auch 7.000 Schritte sind schon viel wert.

Eine Aktion des deutschen Gesundheitsministeriums heißt „Jeden Tag 3.000 Schritte extra“. Wie passt die Empfehlung von 10.000 Schritten bzw. + 3.000 Schritten täglich zusammen?

Die Empfehlung des Gesundheitsministeriums (BGM) basiert auf der internationalen Empfehlung für Erwachsene, mindestens 30 Minuten pro Tag körperlich aktiv zu sein. 30 Minuten spazieren gehen entsprechen etwa 3.000 Schritten- Schritte-Aktion dagegen werden alle Schritte am Tag zusammengenommen. Man geht davon aus, dass ein Erwachsener im Schnitt ca. 5.000 bis 7.000 Schritte am Tag geht. Mit den zusätzlich vom BGM empfohlenen 3.000 Schritten kommt man somit zum gleichen Ergebnis: 10.000 Schritte.

**Wie gesund sind 10.000 Schritte am Tag?** Wissenschaftliche Studien belegen viele positive Wirkungen: Der Blutdruck sinkt, die Fitness verbessert sich, das Gewicht kann reduziert oder können zumindest stabil gehalten werden.

**10.000 Schritte am Tag gehen – das ist ein einfacher und wirkungsvoller Weg, um in Form zu kommen und gesund zu bleiben.**

Quellen:

<http://www.euro.who.int/en/publications>

<https://www.10000-schritte.de/faqs/faqs3.jsp>