



# „Gehen bringt's!“

## Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Auto, Rolltreppe oder Lift sind mittlerweile für viele Menschen, selbst bei kurzen Strecken oder wenigen Stockwerken, zum täglichen Begleiter geworden. Darauf verzichten? Für viele nur schwer vorstellbar. Dabei können ausreichend Bewegung im Alltag und ein aktiver Lebensstil die Lebensqualität erheblich steigern. Selbst zügiges Gehen bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich – sogar zusätzliche Lebensjahre können Sie sich „ergehen“!

■ TEXT: DR. SCIENT. MED. MARCUS TSCHENTSCHER,  
PRIM. UNIV.-PROF. DR. DR. JOSEF NIEBAUER, MBA

Der heutige, moderne Lebensstil ist gekennzeichnet durch Bewegungsmangel und das Fehlen von regelmäßigem, körperlichem Training. Tat-

sächlich trägt aber körperliche Inaktivität in besonderem Maße zur Entwicklung und zum Fortschreiten chronischer Erkrankungen bei. Hierzu zählen Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus, Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit, wobei letztere die Todesursache Nummer 1 bei Männern und Frauen ist.<sup>1</sup> Neben Fettleibigkeit und Rauchen stellt Bewegungsmangel den wichtigsten vermeidbaren Risikofaktor für die Entwicklung chronischer Erkrankungen dar.<sup>2</sup>

Obwohl das Wissen um die Notwendigkeit einer Lebensstiländerung in der Bevölkerung bereits weit verbreitet ist, nimmt die Zahl der körperlich Aktiven fortschreitend ab.<sup>3</sup> Ein möglicher Grund dafür ist, dass viele Menschen in den mittleren und höheren Lebensjahren keinen Zugang zu Sportvereinen finden und sich in Fitness-Centern nicht wohl fühlen.

### Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag!

Ein niederschwelliges, aber dennoch effizientes Training, das man überall und zu jeder Zeit ausüben kann, ist das Gehen. Die Tatsache, dass Bewegung gut für den Menschen ist, ist eine gern verdrängte Wahrheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt ein Bewegungspensum von mindestens 150 Minuten pro Woche bei einer mittleren Intensität. 300 Minuten pro Woche gelten als optimales Ausmaß, um den persönlichen Gesundheitszustand zu verbessern.

Generell sind die tägliche Bewegung bzw. ein aktiver Lebensstil wünschenswert. Dabei legt sich die WHO nicht fest, wie so ein aktiver Lebensstil ausschauen soll. Mehr Bewegung lässt sich schon alleine in den Alltag integrieren, indem man an Schönwettertagen das Fahrrad statt den Bus zur Fortbewegung nutzt, das Auto auf



**Prim. Univ.-Prof.  
Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA**

Innere Medizin, Kardiologie,  
Sportmedizin

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin, Forschungsinstitut für molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin, Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg, Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg, Sportmedizin des Olympia-zentrums Salzburg-Rif  
Tel.: +43 (0) 662 / 44 82 - 4270  
E-Mail: [j.niebauer@salk.at](mailto:j.niebauer@salk.at)  
Internet: [www.salk.at/sportmedizin](http://www.salk.at/sportmedizin)

kurzen Strecken stehen lässt oder regelmäßig die Treppe statt den Lift verwendet. Wenn es nur gelänge, täglich 20 Minuten körperliche Bewegung in den Alltag zu integrieren, so würde der Bewegungsumfang bereits in etwa dem der WHO-Mindestanforderung entsprechen.<sup>5</sup>

Die Leitlinien zu gesundheitsfördernder Bewegung im deutschsprachigen Raum geben ebenfalls 150 Minuten als Mindestmaß an körperlicher Aktivität an. Dabei sollte körperliche Bewegung an drei bis sieben Tagen pro Woche und bei moderater Intensität stattfinden. Am besten wird ein wöchentliches Bewegungsprogramm zusätzlich durch regelmäßiges Krafttraining an zwei Wochentagen zu je 30 Minuten unterstützt. Dem Neueinstieg in ein sportlicheres, gesünderes Leben sollte eine ausgiebige sportmedizinische Untersuchung vorausgehen, die idealerweise in regelmäßigen (z.B. jährlichen) Abständen wiederholt wird.<sup>6</sup>

### So können Sie durch zügiges Gehen profitieren

Das zügige Gehen, interpretiert als eigenständige Sportart, ist eine einfache und sichere Form des körperlichen Trainings. Dies gilt insbesondere für jene Menschen, die gesund sind, sich aber selten oder nie bewusst bewegen. Außerdem reduziert zügiges Gehen nachweislich das Risiko für chronische Erkrankungen in allen

Bevölkerungsschichten.<sup>7</sup> Zu ergänzen ist, dass sich die Autoren hierbei auf Bewegung beziehen, die zusätzlich zum gewohnten, alltäglichen Bewegungsumfang stattfindet.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ein aktiver Lebensstil das generelle Ziel sein muss, um nachhaltig einen gesundheitlichen Nutzen aus Bewegung ziehen zu können. Regelmäßige, bewusste Bewegung ist dabei über einen Zeitraum von mindestens 15 Minuten je Einheit zu verstehen, da diese erst dann einen merklichen Ausdauererfolg auf den Organismus bewirkt. Studien zu diesem Thema belegen eindeutig, dass gezielte Maßnahmen zur Steigerung des Bewegungsverhaltens der Bevölkerung durch regelmäßiges Gehen den Gesundheitszustand positiv beeinflussen. An erster Stelle steht eine gesteigerte maximale Sauerstoffaufnahme, die einhergeht mit einer geringeren Sterblichkeit und einem kleineren Risiko, chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten zu entwickeln.<sup>8,9</sup>

### Für mehr Bewegung ist es nie zu spät!

Eine interessante Erkenntnis der sportmedizinischen Forschung ist: Es ist nie zu spät, etwas am eigenen Bewegungsverhalten zu ändern! In einer aktuellen



FOTO: © 123RF - KZENON

„ Wer durch regelmäßige körperliche Aktivität eine gute Fitness erreicht, kann sein Sterblichkeitsrisiko um bis zu 44 Prozent senken. „

Studie wurde Seniorinnen und Senioren (Altersdurchschnitt 71 Jahre) ein einjähriges, beobachtetes und kontrolliertes Bewegungsprogramm verordnet. Einzige Voraussetzung war, dass die Teilnehmer nachweislich untrainiert waren.

Es konnte nachgewiesen werden, dass alle, die regelmäßig trainierten, binnen eines Jahres signifikant einen gesundheitswirksamen Nutzen aus der Bewegung gezogen hatten. So konnte neben

→

vertebene®

# RÜCKEN-KUR

3 x 1 Kapsel täglich für 4 Wochen

jetzt neu in Ihrer Apotheke!



Die einzig sinnvolle Ergänzung zu Schmerzmittel

www.vertebene.at

der signifikanten Erhöhung des Schlagvolumens des Herzens auch eine erhöhte Sauerstoffaufnahme als positiver Indikator für die kardiale (= das Herz betreffende) Gesundheit nachgewiesen werden.<sup>4</sup> Außerdem wirkt sich regelmäßiges körperliches Training – auch im höheren Alter – u. a. positiv auf Knochendichte, Blutdruck, Körperzusammensetzung (Muskel- / Fettanteil) und den Stoffwechsel aus.<sup>18</sup>

Gerade für Personen, denen zügiges Gehen zu monoton erscheint, hat sich das Nordic Walken als beliebte Sportart mit einem anerkannten, positiven Wirkspektrum etabliert. So werden durch den zusätzlichen Einsatz der Stöcke im Schnitt um 20 Prozent mehr Kalorien verbrannt als bei normalem Gehen. Gleichzeitig werden Knie und Wirbelsäule entlastet und die Arm- und Rückenmuskulatur trainiert.<sup>10</sup>

### Regelmäßig aktive Menschen leben länger

Wie wichtig körperliche Bewegung generell ist, wird deutlich, wenn man einen genauen Blick auf die wissenschaftliche Literatur wirft. Hier wird schnell ersichtlich, dass regelmäßig aktive Menschen nachweislich länger leben und weniger an kardiovaskulären (d.h. das Herz und das Gefäßsystem betreffenden) Erkrankungen leiden als Menschen, die keiner sportlichen Aktivität nachgehen. Wer durch regelmäßige körperliche Aktivität eine gute körperliche Fitness erreicht, kann sein Sterblichkeitsrisiko um bis zu 44 Prozent senken.<sup>11-13</sup> Das Sterblichkeitsrisiko sinkt umso mehr, je weiter das wöchentliche Bewegungspensum nach oben geschraubt wird und das unabhängig von der Zeit oder der Intensität der Bewegung<sup>14</sup>, wobei das Maximum für einen gesundheitlichen Nutzen 2.500 – 3.000 kcal pro Woche an verbrannter Energie bzw. 6 – 7 Stunden Bewegung pro Woche mit submaximaler Intensität entspricht.

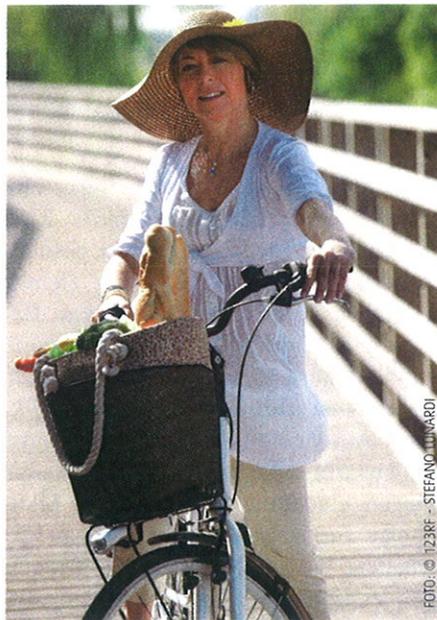


FOTO: © JIZBEF - STEFANO LUNARDI

„ Es ist nie zu spät, etwas am eigenen Bewegungsverhalten zu ändern. „

### In der Reha hat sich regelmäßiges Training ebenfalls etabliert

Durch den kontrollierten Stress, den regelmäßiges Training auf das kardiovaskuläre System bewirkt, stellt sich die Frage, ob diese gesundheitlichen Vorteile auch bei chronischen Erkrankungen eintreten. Tatsächlich ist körperliche Bewegung nicht nur für den gesunden Organismus ein Muss!

So hat sich das regelmäßige Training auch in der Rehabilitation der großen Volkskrankheiten, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs, etabliert. Eine große Zahl von Studien hat übereinstimmend den vielfachen Nutzen von regelmäßiger sportlicher Aktivität auf den Krankheitsprozess kardiologischer Patienten dokumentiert.

Heute ist die sportliche Intervention ein fester Bestandteil der kardiologischen Rehabilitation weltweit.

### Auch der Kostenfaktor regt zum Nachdenken an

Unverändert sind Herzerkrankungen die Haupttodesursache weltweit und verantwortlich für mehr als ein Drittel der gesamten Sterblichkeit.<sup>16</sup> In Anbetracht dieser Tatsache wird klar, dass kardiovaskuläre Erkrankungen auch einen enormen wirtschaftlichen Schaden anrichten.

Betrachtet man die direkten Gesundheitskosten sowie die indirekten wirtschaftlichen Verluste durch diese Erkrankungen, ergeben sich Kosten von mehr als 169 Milliarden Euro im Jahr 2003 allein innerhalb der Europäischen Union. In den USA haben diese direkten und indirekten Kosten umgerechnet bereits 230 Milliarden Euro im Jahr 2008 erreicht. Hochrechnungen zufolge soll sich diese enorme Summe bis zum Jahr 2030 auf 924 Milliarden Euro vervierfachen.<sup>11, 17</sup>

Regelmäßiges, sportliches Gehen in einem entsprechenden Umfang stellt eine wichtige Präventions- und vor allem auch Rehabilitationsmaßnahme für kardiologische Erkrankungen dar. Ab dem Bewegungspensum von mind. 150 Minuten pro Woche konnte durch die gesteigerte physische Fitness eine signifikante Reduktion von BMI, Blutdruck und des Fettprofils nachgewiesen werden. Über einen längeren Zeitraum stellten sich eine eindeutige Abnahme des kardiovaskulären Risikos sowie der Sterblichkeitsrate ein.<sup>9</sup>

### Fazit

**Das Gehen**, als sportliche Aktivität, hat sich besonders für vormalig unспортliche, aber auch ältere Personen **als primäre Maßnahme** entwickelt, gängige Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus, Adipositas, Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten vorzubeugen. Aber auch in der Rehabilitation kann eine gezielte und gesteuerte Intervention eine Heilung begünstigen und steigert hierbei nicht nur den persönlichen Fitnesszustand, sondern trägt insbesondere zu einer besseren Lebensqualität der Betroffenen bei.

www.eurohike.at

**EUROHIKE**  
WANDERREISEN

Einfach nur Wandern!  
Telefon: +43 (0)6219 7444 161

1-18 Die Literaturliste zum Artikel kann beim Kneippbund (redaktion@kneippbund.at; 0 38 42 / 2 17 18) angefordert werden.