

Die Wahrheit über 10.000 Schritte: So viel Bewegung ist wirklich nötig!

Die 10.000-Schritte-Regel wird angezweifelt: Bereits 4.000 Schritte täglich verbessern die Gesundheit laut aktuellen Studien.

Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich - Bewegung ist gesund, das wissen wir alle. Doch was ist mit den berühmten 10.000 Schritten, die als das optimale Tagesziel gelten? Eine neue Untersuchung zeigt, dass dieser Wert nicht in Stein gemeißelt ist. Laut dem Gesundheitsmagazin **Apotheken Umschau** und einer aktuellen Metaanalyse hat sich herausgestellt, dass schon deutlich weniger Schritte am Tag ausreichend sind, um das Risiko eines vorzeitigen Todes erheblich zu senken. Konkrete Zahlen belegen, dass bereits 4.000 Schritte am Tag das Sterblichkeitsrisiko drastisch reduzieren können.

Daten von fast 227.000 Menschen aus aller Welt wurden untersucht, und die Ergebnisse sind beeindruckend: Wenn man täglich 1.000 Schritte mehr macht, kann man das Risiko eines frühen Todes um 15 Prozent verringern. Selbst wer nur 500 Schritte zusätzlich geht, senkt sein Sterblichkeitsrisiko um satte 7 Prozent. Die 10.000 Schritt-Regel, die einst als allgemeingültige Empfehlung galt, geht vermutlich auf eine Marketingstrategie eines japanischen Unternehmens zurück, das 1964 einen Schrittzähler für die Olympischen Spiele in Tokio präsentierte, wie bei **Tagesschau** berichtet wird.

Die Wissenschaft spricht eine klare Sprache

Diese Diskussion um die optimale Schrittzahl hat wichtige Implikationen für unsere tägliche Bewegung. Sportmediziner betonen, dass jede Art von körperlicher Aktivität – unabhängig von der Anzahl der Schritte – positive Effekte auf die Gesundheit hat. Den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge sollte man sich mindestens fünf Tage die Woche 30 bis 60 Minuten moderat bewegen. Die neue Forschung ermutigt dazu, auch kleine Fortschritte in der eigenen körperlichen Aktivität zu schätzen und regelmäßig aufzunehmen, denn jeder Schritt zählt!

Details	
Ort	Laimgrubengasse 10, 1060 Wien, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ots.at• www.tagesschau.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at