

Gehen als Ausgleichstraining: Was kann helfen, mehr zu laufen?



Motivationshilfen wie Gruppensitzungen, Anregungen, zu Fuß zur Arbeit oder zur Schule zu gehen, oder Schrittzähler können Menschen dazu bewegen, 30 bis 60 Minuten pro Woche zusätzlich zu laufen. Wenn sie auf die alltäglichen Bedürfnisse zugeschnitten sind, können solche Methoden helfen, die persönliche Gehzeit zu verlängern.

Motivationshilfen wie Gruppensitzungen, Anregungen, zu Fuß zur Arbeit oder zur Schule zu gehen, oder Schrittzähler können Menschen dazu bewegen, 30 bis 60 Minuten pro Woche zusätzlich zu laufen. Wenn sie auf die alltäglichen Bedürfnisse zugeschnitten sind, können solche Methoden helfen, die persönliche Gehzeit zu verlängern.

Bewegungsmangel hat auf Dauer viele ungünstige Wirkungen auf die körperliche Fitness und die Gesundheit. Menschen, die körperlich kaum oder gar nicht aktiv sind, haben zum Beispiel ein erhöhtes Risiko, eine chronische Krankheit wie Typ-2-Diabetes, koronare Herzkrankheit oder Darmkrebs zu entwickeln. Dabei kann schon eine halbe Stunde flottes Gehen an fünf oder mehr Tagen der Woche ausreichen, um den Körper gesund zu halten. Wenn Sie an fünf Tagen pro Woche täglich eine Viertelstunde zum und vom Arbeitsplatz laufen, hätten Sie ein solches Minimalziel also schon erreicht. Das scheint nicht viel, doch viele Menschen mit einer ausgesprochen "sitzenden" Lebensweise bewegen sich weit weniger. Den meisten Menschen würde es gut tun, sich mehr zu bewegen. Für diejenigen, die sehr unbeweglich leben, macht jedoch selbst eine geringe Steigerung körperlicher Aktivität einen großen Unterschied aus.

Regelmäßiges flottes Gehen gilt als Training mittlerer Intensität

Zügiges Gehen ("Walking") gilt als nahezu ideale Trainings- und Fortbewegungsart. Wenn Sie flott unterwegs sind, verbrauchen Sie genug Energie, um die Kriterien für ein Training von mittlerer Intensität zu erfüllen. Beim zügigen Gehen bewegen Sie sich deutlich schneller als beim Schlendern, sodass Ihr Puls beschleunigt ist. Sie kommen zwar nicht außer Atem, strengen sich aber merklich mehr an, als wenn Sie nur langsam gehen. Für die meisten Menschen ist flottes Gehen eine einfache, vertraute und angenehme Bewegungsform. Vor allem bei Frauen ist Walking sehr beliebt. Im Gegensatz zu vielen Sportarten lässt es sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Für diese Art von Training brauchen Sie weder spezielle Kleidung noch Sportgerät oder ein Fitnessstudio. Es kostet kein Geld und ist meist auch im Alter noch möglich. Beim Walking ist die Verletzungsgefahr niedriger als bei vielen anderen Trainingsarten, bei denen das Risiko für Stürze, Muskel- oder Gelenkverletzungen oft höher ist. Das Auto stehen zu lassen und möglichst viele Wege zu Fuß zu erledigen, ist zudem eine sehr umweltfreundliche Art der Fortbewegung.

Über die Forschung zu Maßnahmen, die häufigeres Gehen fördern könnten

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen sind bereits der Frage nachgegangen, welche gesundheitlichen Vorteile das Walking bietet. Über die Forschung zur Wirkung des flotten Gehens auf das Herz-Kreislauf-System und die Lebenserwartung können Sie [hier](http://www.gesundheitsinformation.de/index.395.de.html) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.395.de.html>) mehr lesen. Aber was kann Menschen dazu bewegen, mehr zu Fuß zu gehen? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der "Scottish Physical Activity Research Collaboration" haben nach Studien gesucht, die Antworten auf diese und andere Fragen geben könnten, wie: Was zeichnet Maßnahmen aus, die das Gehen effektiv fördern? Wen könnten sie dazu motivieren, mehr zu Fuß zu gehen - und wie viel mehr?

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden 19 randomisierte kontrollierte Studien, in denen die Hälfte der Freiwilligen an einem "Motivationsprogramm" zur Förderung des Gehens teilgenommen hatte, die andere Hälfte jedoch nicht. Sie fanden außerdem 29 andere Studien, die zum Beispiel verglichen hatten, wie sich die Menschen vor und nach der Teilnahme an einem speziellen Walking-Programm verhielten. Alle diese Untersuchungen prüften unterschiedliche Maßnahmen, die die Teilnehmer motivieren oder dabei unterstützen sollten, mehr zu gehen. Das waren zum Beispiel eine Beratung durch Fachleute, persönliche Unterstützung am Telefon, Internetprogramme, der Einsatz von Schrittzählern, Gruppentreffen zur Motivation und Wissensvermittlung oder Walking mit Anleitung in der Gruppe.

Die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer kamen aus verschiedenen Altersgruppen und sozialen Schichten. Es waren sowohl Menschen mit einem vorwiegend sitzenden Lebensstil als auch körperlich Aktivere dabei. Ausgeschlossen waren lediglich Berufssportlerinnen und -sportler sowie Sportstudierende. Einige Studien befassten sich mit dem Gehen als Fortbewegungsmittel, also als Alternative zu Bahn, Bus oder Auto.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zogen den Schluss, dass einige Motivationshilfen die Menschen dabei unterstützen konnten, mehr zu Fuß zu gehen. Am besten wirkten sie bei Personen, die sich vorher nur sehr wenig bewegt hatten, aber sehr motiviert waren, ihren Lebensstil zu ändern. Die Methoden konnten die Gehzeit

der Teilnehmenden um durchschnittlich 30 bis 60 Minuten pro Woche steigern. Schon eine halbe Stunde zusätzliche Aktivität kann für Menschen, die sich zu wenig bewegen, einen wichtigen Fortschritt und eine gesundheitliche Verbesserung bedeuten. Manche laufen auch viel mehr, wenn sie erst einmal gemerkt haben, dass sich das Gehen gut in ihren Alltag einbauen lässt.

Motivationshilfen wirken am besten, wenn sie zu den persönlichen Bedürfnissen passen

Welche Methode für Sie geeignet ist, hängt sehr von Ihren persönlichen Vorlieben und Ihrem Lebensstil ab. Wichtig ist, dass es ein Teil der täglichen Routine wird, mehr zu gehen. Wenn Sie nach einem Anreiz suchen, sich mehr zu bewegen, unterstützt Sie vielleicht eine dieser Aktivitäten, die sich in der Forschung als hilfreich erwiesen haben:

- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, welche Maßnahmen sich für Sie persönlich, Ihren Alltag, Ihren Fitness- und Gesundheitszustand eignen würden.
- Sie können Internet-Programme nutzen, die zu häufigem, flottem Gehen ermuntern.
- Sie können sich einer Walking-Gruppe anschließen.
- Versuchen Sie, sich mehr zu Fuß statt mit dem Auto, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Taxis fortzubewegen.
- Um direkt ablesen zu können, wie viel Sie zusätzlich gegangen sind, können Sie einen Schrittzähler benutzen. Dies ist ein kleines Gerät, das die Zahl Ihrer Schritte zählt oder die Strecke misst, die Sie zurücklegen. Die meisten Modelle werden an der Hüfte befestigt. Es gibt aber auch Geräte für die Schuhe und sogar Handys mit einer Schrittzähler-Funktion. Ein Schrittzähler dient jedoch eher als zusätzliche Motivationshilfe; wichtiger sind Methoden, die Sie aktiv ermuntern und Ihre Fortschritte überwachen.

Ein wichtiges Ergebnis der Studien war, dass motivierende Maßnahmen dann am effektivsten sind, wenn sie gut zum Alltag und den persönlichen Bedürfnissen passen. Wenn eine Motivationshilfe für Sie ansprechend klingt, ist sie wahrscheinlich auch gut geeignet, Sie zu mehr Bewegung zu ermuntern und dabei zu bleiben. Das wichtigste ist, sich das zügige, etwas anstrengende Gehen so anzugewöhnen, dass es ein Teil Ihres Alltags wird und Sie es das ganze Jahr über praktizieren.

Glossar

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

Quellen

Ogilvie D, Foster CE, Rothnie H, Cavill N et al. Interventions to promote walking: systematic review. *BMJ* 2007; 334: 1204.
[Volltext (URL: <http://www.bmj.com/cgi/content/full/334/7605/1204>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.