

## Gehen: Was sind die gesundheitlichen Vorteile?



Menschen mit einem sehr inaktiven Lebensstil können etwas Gewicht und Körperfett verlieren und ihr Herz-Kreislauf-System stärken, wenn sie mindestens viermal in der Woche insgesamt eine Stunde oder mehr gehen.

**Menschen mit einem sehr inaktiven Lebensstil können etwas Gewicht und Körperfett verlieren und ihr Herz-Kreislauf-System stärken, wenn sie mindestens viermal in der Woche insgesamt eine Stunde oder mehr gehen.**

Beim flotten Gehen ("Walking") ist das Verletzungsrisiko geringer als bei vielen anderen Trainingsarten. Es fällt vielen Menschen leicht, und wer häufig zu Fuß geht, kann das normalerweise auch im Alter noch tun. Zurzeit gehen Expertinnen und Experten davon aus, dass Menschen mindestens 30 Minuten mäßiger Bewegung an den meisten Tagen pro Woche brauchen. Viele bewegen sich aber nicht so viel. Zügiges Gehen, das den Puls beschleunigt, ist anstrengend genug, um als Ausgleichstraining mittlerer Intensität zu gelten. Wenn Sie also zweimal am Tag mindestens eine Viertelstunde lang flott gehen, bewegen Sie sich nach Ansicht vieler Fachleute schon genug, um Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Soweit die Theorie - aber welche gesundheitlichen Vorteile sind zu erwarten, wenn man regelmäßig geht? Wie häufig und lange muss man gehen, um einen Nutzen davon zu haben? Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus Irland und England haben nach Studien gesucht, die diese Fragen beantworten können. Die Studien sollten nur das Gehen untersuchen und keine andere Sportart, auch keine Kombination mit anderen Formen der Bewegung. Sie sollten mindestens vier Wochen dauern und die Auswirkungen des Gehens auf Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen messen, wie die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems, den Blutdruck und den Körperfettanteil.

Außerdem sollten die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer mindestens 18 Jahre alt sein. Sie sollten eine eher "sitzende" Lebensweise haben - damit ist gemeint, dass sie sich vor Beginn der Studie kaum körperlich bewegt haben.

All diese freiwillig Teilnehmenden wurden dann nach dem Zufallsprinzip zwei Gruppen zugeordnet: Entweder sollten sie mehr gehen oder einfach ihren inaktiven Lebensstil beibehalten. Mit zufälliger Zuordnung ist gemeint, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht aussuchen konnten, in welche Gruppe sie kamen. Das ist sehr wichtig, denn nur so ließ sich ausschließen, dass die Menschen der "Walking-Gruppe" von vornherein motivierter, gesünder oder fitter waren als die Vergleichsgruppe. Solche randomisierten kontrollierten Studien ermöglichen es der Forschung, die Unterschiede zwischen Teilnehmergruppen

zu messen, die wie in diesem Fall nur durch die zusätzliche Bewegung entstehen.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden 24 solcher Studien. Keine von ihnen war sehr aussagekräftig, zusammen genommen konnten sie jedoch Informationen über die gesundheitlichen Auswirkungen des Gehens liefern. Insgesamt nahmen über 1100 Menschen mit einem Durchschnittsalter von 52 Jahren an den Studien teil. Es waren viel mehr Frauen als Männer darunter, was daran liegen könnte, dass das Gehen besonders bei Frauen ein beliebtes Ausgleichstraining ist.

Die Walking-Programme in den Studien dauerten durchschnittlich 35 Wochen (fast neun Monate). Die Teilnehmenden bewegten sich durchschnittlich an 4,4 Tagen pro Woche, was in etwa den gängigen Empfehlungen entspricht. Insgesamt nahmen sie sich jede Woche im Durchschnitt 190 Minuten Zeit fürs Gehen (also mehr als drei Stunden). Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer gingen weniger als eine Stunde pro Woche, andere bis zu viereinhalb Stunden. Diejenigen, die weniger Zeit fürs Walking aufwandten, gingen jedoch schneller und strengten sich also mehr an.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler folgerten aus den Studien, dass Gehen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen mit inaktivem Lebensstil verringern kann. Dazu müssen sie regelmäßig und zügig unterwegs sein. Mit "zügig" ist gemeint, dass man schnell genug geht, um Herz und Lungen etwas zu beanspruchen. Man soll sich nicht so anstrengen wie beim Joggen und auch nicht aus der Puste geraten, aber es soll auch kein bloßer Spaziergang sein.

Jede der untersuchten Studien ergab, dass das Herz-Kreislauf-System bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die das flotte Gehen über Monate regelmäßig ausübten, ein wenig gestärkt wurde. Ihre Herzen wurden etwas kräftiger, und sie kamen auch mit mehr Bewegung gut zurecht. Außerdem konnte das Gehen ihren Blutdruck leicht positiv beeinflussen. Die Teilnehmenden, die weniger Zeit fürs Gehen aufwandten, dafür aber sehr zügig unterwegs waren, hatten dieselben gesundheitlichen Vorteile wie die, die mehr gingen, dafür aber langsamer.

Durchschnittlich verloren die Teilnehmenden ein Kilogramm an Gewicht, das entsprach 1,4 Prozent ihres Körpergewichts und zwei Prozent ihres Körperfetts. Entsprechend sank ihr Body Mass Index um etwas über

ein Prozent. Über den Body Mass Index können Sie hier (URL:

[http://www.gesundheitsinformation.de/glossar.57.html?bab\[char\]=b&bab\[reset\]=1&bab\[entry\\_id\]=379&bab\[search\\_offset\]=0](http://www.gesundheitsinformation.de/glossar.57.html?bab[char]=b&bab[reset]=1&bab[entry_id]=379&bab[search_offset]=0))

mehr lesen. Da die Studien nach dem Bewegungsprogramm endeten, wissen wir nicht, ob die Menschen das Gehen im Alltag beibehielten und so vielleicht noch mehr Gewicht verloren. Mehr über die Forschung zur langfristigen Gewichtsabnahme mit körperlicher Bewegung finden Sie hier (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/gewichtsabnahme-kann-sportliche-aktivitaet-helfen-das-gewicht-zu.399.325.de.html>)

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler schlossen aus den Ergebnissen, dass sogar die Menschen, die weniger als eine Stunde in der Woche zusätzlich gingen, dadurch gesundheitliche Vorteile hatten. Wenn Sie sich also gerade sehr wenig bewegen, kann sogar eine zusätzliche Stunde in der Woche Ihrer Gesundheit gut tun. Es gibt auch Forschungsergebnisse dazu, welche Strategien Menschen mit einem inaktiven Lebensstil dabei helfen, 30 Minuten oder eine Stunde pro Woche zusätzlich zu gehen. Mehr darüber können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.396.de.html>) lesen. Das Wichtigste ist, dauerhaft dabei zu bleiben und sich das zügige, etwas anstrengende Gehen so anzugewöhnen, dass es ein Teil des Alltags wird.

## 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

Murphy MH, Nevill AM, Murtagh EM, Holder RL. The effect of walking on fitness, fatness and resting blood pressure: a meta-analysis of randomised, controlled trials. *Prev Med* 2007; 44: 377-385. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17275896?dopt=Abstract> ) ]

## 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](http://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.