

Medizin

## Studie: Schon ein kurzer Spaziergang am Tag verlängert das Leben

Mittwoch, 1. März 2023



/Frank Lambert, stock.adobe.com

Paris – Schon ein kurzer, schneller Spaziergang am Tag kann das Leben verlängern: Laut einer Studie, die heute im Fachmagazin *British Journal of Sports Medicine* veröffentlicht wurde, verhindern 75 Minuten moderate Bewegung pro Woche – also weniger als 11 Minuten pro Tag – 1 von 10 vorzeitigen Todesfällen, weil Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere schwere Krankheiten senkt (2023; DOI: [10.1136/bjsports-2022-105669](https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105669)).

Für die Studie hat ein internationales Forscherteam die Ergebnisse von 196 bereits veröffentlichten Studien ausgewertet, an denen insgesamt mehr als 30 Millionen Menschen teilgenommen hatten.

Sie errechneten, dass etwa 1 von 6 vorzeitigen Todesfällen verhindert worden wäre, wenn sich jeder Studienteilnehmer

mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität bewegt hätte, wie es der britische Gesundheitsdienst National Health Service ([NHS](#)) empfiehlt.

Aber selbst die Hälfte – 75 Minuten moderate Bewegung pro Woche – hätte laut der Studie 1 von 10 vorzeitigen Todesfällen verhindert. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen war in diesem Fall um 17 % und das Krebsrisiko um 7 % gesenkt. Bei Menschen, die sich bisher wenig bis gar nicht bewegen, können 11 Minuten Bewegung pro Tag das Risiko vorzeitig zu sterben der Studie zufolge sogar um 23 % senken.

Soren Brage, Experte für die Epidemiologie körperlicher Aktivität an der Universität Cambridge und Mitautor der Studie, wertet die Ergebnisse der Studie als „außergewöhnlich gute Nachricht“. „Alles, was Sie tun müssen, ist, jeden Tag etwas mehr als 10 Minuten Zeit zu finden“, sagte er. „Und Sie müssen für diese Art von Aktivitäten nicht einmal ins Fitnessstudio gehen, sie sind Teil des täglichen Lebens.“

Als Alltagstipp für mehr Bewegung empfiehlt Brage, auf dem Weg zur Arbeit an einer früheren Bushaltestelle aussteigen – oder mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ([WHO](#)) starben im Jahr 2019 weltweit 17,9 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkten oder Schlaganfällen. Krebserkrankungen verursachten im Jahr 2020 fast 10 Millionen Todesfälle. © [afp/aerzteblatt.de](#)