

25. Juli 2025

Schon 7.000 Schritte am Tag nützen der Gesundheit



Schon 7.000 Schritte am Tag senken einer Studie zufolge das Risiko für etliche schwerwiegende Erkrankungen. Wie aus der am Donnerstag im Fachmagazin "Lancet Public Health" veröffentlichten Überprüfung der bisherigen Empfehlungen hervorgeht, sind 10.000 Schritte am Tag nicht unbedingt nötig, um einen positiven Effekt auf die Gesundheit zu erzielen.

Die 10.000-Schritte-Empfehlung geht nicht auf eine wissenschaftliche Studie, sondern vermutlich auf eine Werbekampagne eines japanischen Unternehmens zurück, das in den 1960er-Jahren einen Schrittzähler auf den Markt gebracht hatte. Um die Empfehlung zu überprüfen, hat ein internationales Forscherteam nun 57 bereits vorliegende Studien mit

insgesamt 160.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewertet.

Risiko für vorzeitigen Tod sank fast um die Hälfte

Die sogenannte Metastudie ergab, dass bereits 7.000 Schritte am Tag das Risiko für einen vorzeitigen Tod fast um die Hälfte senken im Vergleich zu Menschen, die nur 2.000 Schritte am Tag zurücklegen - und zwar bezogen auf alle Todesursachen, also nicht nur auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 7.000 Schritte am Tag verringern der Studie zufolge das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 38 Prozent. Das Risiko für Depressionen sinkt um 22 Prozent und das Risiko für Diabetes um 14 Prozent. Die Ergebnisse deuten demnach zudem darauf hin, dass sich mit 7.000 Schritten auch das Risiko minimieren lässt, an Krebs zu erkranken oder zu stürzen.

"Sie müssen nicht 10.000 Schritte am Tag schaffen, um große gesundheitliche Vorteile zu erzielen", sagte der Forscher Paddy Dempsey von der britischen Universität Cambridge, der einer der Co-Autoren der Studie ist. "Die größten Erfolge werden bei bis zu 7.000 Schritten erzielt, danach bleibt der Nutzen tendenziell gleich."

10 bis 15 Minuten leichtes Gehen über den Tag

7.000 Schritte summieren sich den Forschenden zufolge im Durchschnitt auf etwa eine Stunde Gehen am Tag. Dempsey rät Menschen, die bereits 10.000 Schritte oder sogar mehr zurücklegen, einfach dabei zu bleiben. Wer 7.000 Schritte viel findet, soll sich aber auch nicht entmutigen lassen: Wer jeden Tag nur auf 2.000 bis 3.000 Schritte komme,

solle einfach ausprobieren, 1.000 Schritte mehr zu machen. "Das sind nur 10 bis 15 Minuten leichtes Gehen über den Tag verteilt", sagte Dempsey.

Für den Experten Andrew Scott von der Universität Portsmouth, der nicht an der Studie beteiligt war, ist die wichtigste Erkenntnis, dass mehr Bewegung grundsätzlich "immer besser ist". Er rät dazu, sich nicht zu sehr auf das Schrittezählen zu konzentrieren - insbesondere an Tagen, an denen "nur eine eingeschränkte Aktivität" möglich sei.

Um gesund zu bleiben, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen, sich pro Woche mindestens 150 Minuten mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit hoher Intensität zu bewegen. Unter Bewegung mit mittlerer Intensität versteht die WHO zum Beispiel Gehen oder Radfahren, als intensive Bewegung gilt etwa Joggen. Fast ein Drittel der Menschen weltweit erreicht dieses Ziel nach Angaben der WHO nicht.

Dieser Artikel ist online verfügbar bis: 25. Juli 2026