

10.000 Schritte pro Tag – wissenschaftlich korrekt oder nur ein Marketing-Gag?

Eine populäre gesundheitliche Empfehlung ist 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Oft ist diese in Medien zu lesen und wird zudem häufig von medizinischem Fachpersonal oder Trainern empfohlen. Ist diese Empfehlung überhaupt wissenschaftlich korrekt und woher kommt sie?

Beginnen wir mit der Frage, woher kommt die Empfehlung 10.000 Schritte am Tag?

Die Zahl 10.000 Schritte entstand aus einer japanischen Marketing-Kampagne. Im Jahr 1965 brachte die Firma Yamasa den ersten Schrittzähler mit dem Namen „manpo-kei“ (übersetzt: 10.000 Schritte-Zähler) auf den Markt. Dabei wurde der Slogan „Jeden Tag 10.000 Schritte gehen.“ erfunden (Thomas, 2022). Die Empfehlung basierte nicht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, sondern diente ausschließlich dazu, den Absatz zu fördern. Es handelt sich somit um keine wissenschaftliche Empfehlung, sondern eher um einen Marketing-Gag!

Solltest du nun 10.000 Schritte pro Tag gehen oder was sagt die Wissenschaft hierzu?

Schaut man sich die Empfehlung der Fachgesellschaften hinsichtlich körperlicher Bewegung an, stößt man immer wieder auf die gleichen Empfehlungen, welche auch wissenschaftlich abgesichert sind und an denen man sich orientieren sollte! Nachfolgend die konkreten Empfehlungen der Fachgesellschaften¹ (WHO 2020, ACSM 2011) hinsichtlich körperlicher Bewegung:

- Mindestens **150 bis 300 min moderate Ausdauerbelastung pro Woche** oder
- Mindestens **75 bis 150 min intensives Ausdauertraining pro Woche** zusätzlich

¹ Die Ausdauerempfehlungen gelten in erster Linie für Menschen mit sitzender bzw. stehender Tätigkeit. Menschen, die sich im Alltag berufsbedingt viel bewegen, wie z. B. Handwerker oder Briefträger, erfüllen meisten schon durch die Arbeit die angegebenen Empfehlungen.

- Mindestens **2 mal in der Woche ein Ganzkörperkrafttraining** für die Muskulatur

Moderates Ausdauertraining wird hier als eine Belastung beschrieben, bei der man leicht außer Atem kommt. Der Kalorienverbrauch sollte dabei zwischen 3 und 6 kcal/kg Körpergewicht/Stunde liegen. Beispiele hierfür sind zügiges gehen, langsames joggen oder mittel intensives Fahrrad fahren.

Die nachfolgende Tabelle gibt den Kalorienverbrauch bei verschiedenen Bewegungsarten an (Halle et al., 2011).

Aktivität	Kcal-Verbrauch/kg KG/Stunde
Langsames Spaziergehen	2
Schnelles Spaziergehen	4
Walken	5
Langsames Joggen	6
Schnelles Joggen/Rennen	10
Langsames Radfahren	4
Schnelles Radfahren	10
Langsames Schwimmen	4,5
Schnelles Schwimmen	10
Langsames Tanzen	2,5 bis 3
Schnelles Tanzen	5

Wie aus der Tabelle ersichtlich ist, ist der Kalorienverbrauch bei langsamem Spaziergehen (2 kcal/kg KG/h) zu gering, um gute positive Gesundheitseffekte zu erzielen. **Um Effekte zu erzielen, spielt die Intensität bzw. der Anstrengungsgrad eine entscheidende Rolle!** Dies wird im Allgemeinen unterschätzt bzw. unzureichend berücksichtigt. Letztendlich muss eine gewisse Intensitätsschwelle überschritten werden, um positive Anpassungen zu erzeugen! Langsames Spaziergehen reicht hierzu nicht aus. **Leider beobachte ich in meinem Alltag immer wieder, dass sich viele Menschen mit einer zu geringen Intensität bewegen.** Es wird langsam gegangen, langsam Fahrrad gefahren (oder E-Bike), langsam geschwommen usw. Treu nach dem Motto „Hauptsache Bewegung“. Dies ist zwar besser als nichts, aber es erzielt nicht die gewünschten Effekte. **Die Höhe der körperlichen Fitness ist aus gesundheitlicher Sicht wesentlich wichtiger als der Umfang der körperlichen Bewegung (Gabrys, 2017)!** Um fit zu werden, im Sinne von Leistungsfähigkeit und einer guten Funktionsfähigkeit der Organsysteme, ist es wichtig, sich mit einer

gewissen Intensität zu bewegen oder besser noch, systematisch zu trainieren. Ich werde zu diesem Thema einen separaten Expertentipp schreiben.

Kommen wir aber nochmal zu unserer Ausgangsfrage zurück „Solltest du 10.000 Schritte pro Tag gehen oder was sagt die Wissenschaft hierzu?“

Wir kennen nun die wissenschaftlichen Bewegungsempfehlungen hinsichtlich der Dauer und der Intensität. Schritte gehen, kann zu einem moderaten Ausdauertraining gezählt werden, wenn die Intensität ausreichend hoch ist (s. Infos aus vorigem Abschnitt). Wird nun die zeitliche Empfehlung für moderates Ausdauertraining auf die Schrittzahl umgelegt, erhält man eine wissenschaftliche abgesicherte Empfehlung hinsichtlich der täglich Schrittzahl. Wie bereits oben erwähnt, kann **zügiges gehen** als eine moderate Ausdauerbelastung angesehen werden. Ein moderates Ausdauertraining 150 - 300 min pro Woche entspricht einer Ausdauerbelastung von ca. 22 min – 44 min pro Tag. Beim zügigen Gehen beträgt die Gehgeschwindigkeit ungefähr 5 – 6 km/h. Nehmen wir nun den Mittelwert von 5,5 km/h ergibt sich bei einer Gehdauer von 22 min bis 44 min eine Km-Länge von 2.017 km bzw. 4.034 km. Eine durchschnittliche Schrittlänge beträgt ca. 60 cm (50 – 70 cm). Um die angegebenen Km-Zahlen zu erreichen, bedarf es daher 3.360 bis 6.720 Schritte. **Mittelt man diesen Wert, dann ist man bei ca. 5.000 Schritte pro Tag. Dies ist für mich auch ein realistisches Ziel und für die Meisten gut umsetzbar.** 10.000 Schritte bei zügigem Gehen schaffen auf Dauer nur die wenigsten und ist auch nicht notwendig.

Wenn es dir wirklich um deine Gesundheit geht, dann solltest du die Empfehlung der medizinischen Fachgesellschaften umsetzen und nicht die eines japanischen Technologieunternehmens.

Zweimal in der Woche ein Ganzkörperkrafttraining für deine Muskulatur und dein Knochensystem sowie ein moderates Ausdauertraining von 150 min bis 300 min pro Woche bzw. 5.000 Schritte zügiges Gehen pro Tag reichen hierfür aus und sind ein sehr gutes Ziel!

Sollte Abnehmen bzw. Gewichtsstabilisierung dein Ziel sein, dann helfen natürlich mehr Schritte. Bedenke aber, dass Kontinuität und Beständigkeit entscheidend für den langfristigen Erfolg sind!

Mit sportlichen Grüßen

Christian Hill
Trainings- und Ernährungsexperte