



E.F.B.E.  
1954

2021 - 2023

# FIT-OLD



Cracow University  
of Technology





# DISCLAIMER

**Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.**



## Interventionen in den Mobilitätsmodi älterer Menschen zur Förderung ihrer körperlichen Aktivität und Fitness

<u>Teiln.- Nr.</u>	<u>Organisation</u>	<u>Stadt</u>	<u>Land</u>	<u>Rolle</u>
1	Technische Universität Berlin	Berlin	Deutschland	Bewerber
2	University of Lisbon (UL)	Lissabon	Portugal	Partner
3	Cracow University of Technology (CUT)	Krakau	Polen	Partner
4	University of Zagreb (UZ)	Zagreb	Kroatien	Partner
5	Mine Vaganti NGO (MVNGO)	Sassari	Italien	Partner
6	Verband der Sportlehrer Nordgriechenlands (EGVE)	Thessaloniki	Griechenland	Partner
7	SPELL	Malatya	Türkei	Partner

(Projektnummer: 622623-EPP-1-2020-1-DE-SPO-SCP)





# Über FIT-OLD

Fit-Old ist eine 30-monatige Kooperationspartnerschaft zur *Verbesserung des Gesundheitsniveaus älterer Menschen durch Interventionen in den Mobilitätsmodi älterer Menschen im Rahmen europäischer Partnerschaften*. Eines der **Hauptziele** des Fit-Old-Projekts besteht darin, **das Gesundheitsniveau älterer Menschen durch Interventionen** in die Mobilitätsmodi älterer Menschen im Rahmen europäischer Partnerschaften **zu verbessern**. Mobilität und nachhaltigere Transportmittel haben Vorteile für ältere Menschen, einschließlich des Zugangs zu gewünschten Menschen und Orten, psychologische Vorteile wie das Gefühl der Unabhängigkeit, physische Vorteile wie direkte Auswirkungen auf Muskel- und Knochenstärke, Gesundheit, soziale Interaktion und Beteiligung an Herz-Kreislauf- Gefäßverbesserungen und allgemeine Gesundheit, soziale Interaktion und Engagement in der Gemeinschaft .

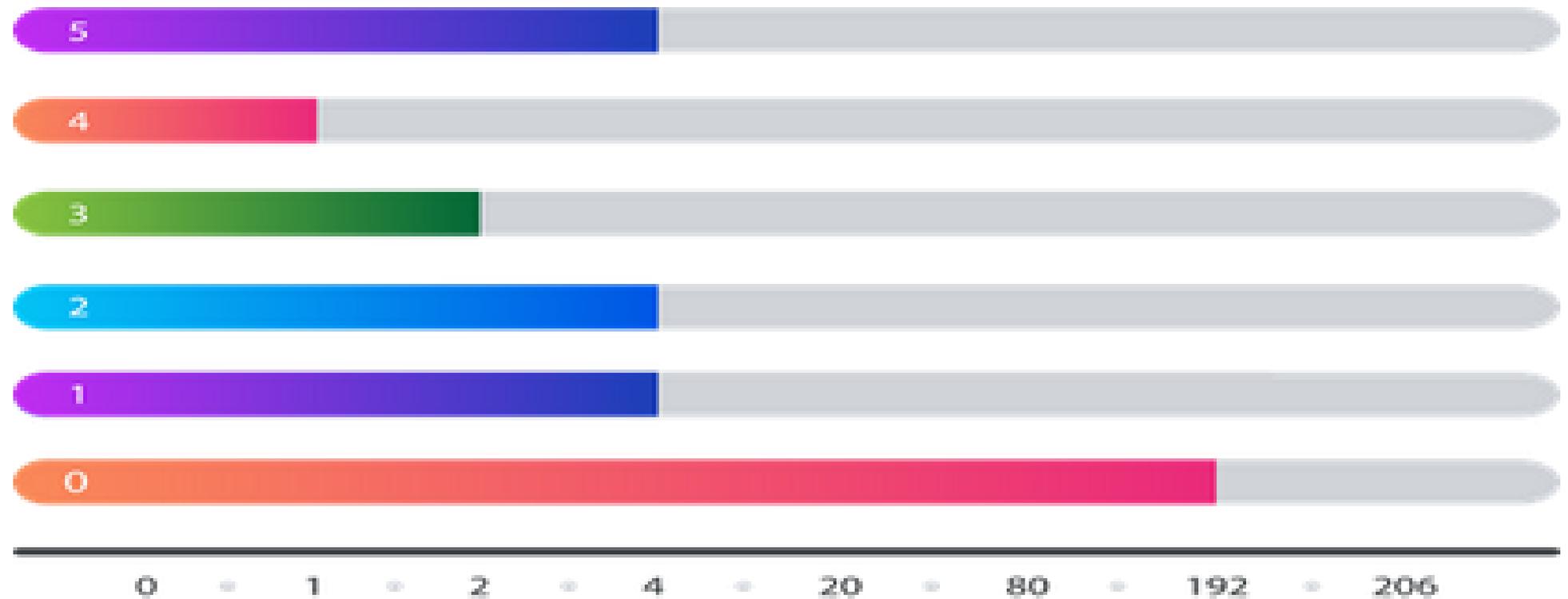


Während Mobilitätseinschränkungen bei älteren Menschen weit verbreitet sind, mangelt es an Plänen und Studien zu Interventionsprogrammen sowie an wissenschaftlichen Studien, die sich an diese Altersgruppe richten. Einerseits ist aktive und nachhaltige Mobilität direkt mit gesundheitlichen Verbesserungen bei älteren Menschen verbunden. Andererseits hat es einige Vorteile in Bezug auf Städte und Länder, indem es die Luftverschmutzung verringert, die Effizienz der älteren Bevölkerung steigert, umfassende Richtlinien für städtische Gebiete und Stadtteile auf der Grundlage nachhaltiger Mobilität und die Berücksichtigung aller Behinderungsgruppen umfasst.



# VERARBEITUNGSERGEBNISSE VON 206 WP3-FRAGEBÖGEN (Türkei)

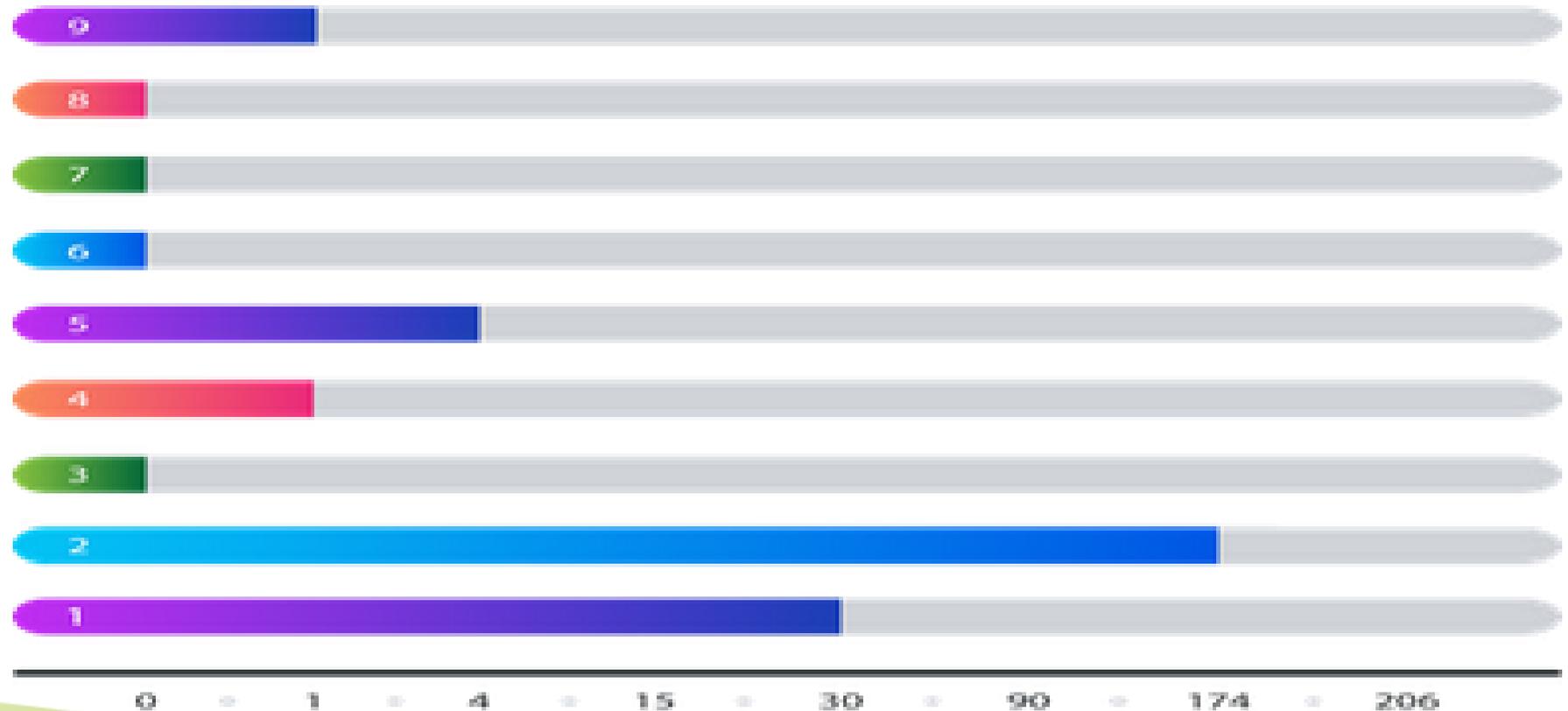
During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time to go from place to place?





# VERARBEITUNGSERGEBNISSE VON 206 WP3-FRAGEBÖGEN

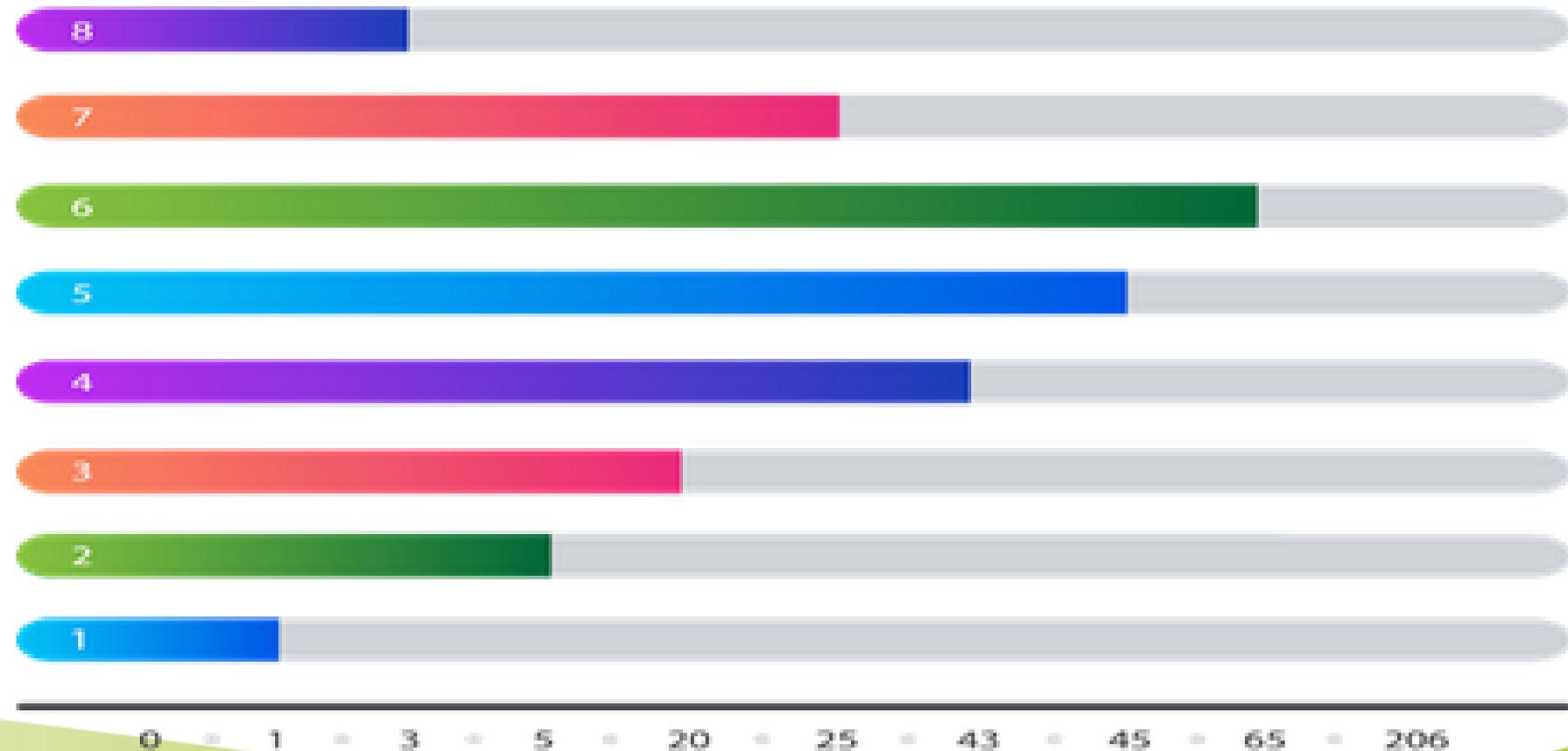
Do you cycle to your near destinations inside your neighbourhood?





# VERARBEITUNGSERGEBNISSE VON 206 WP3-FRAGEBÖGEN

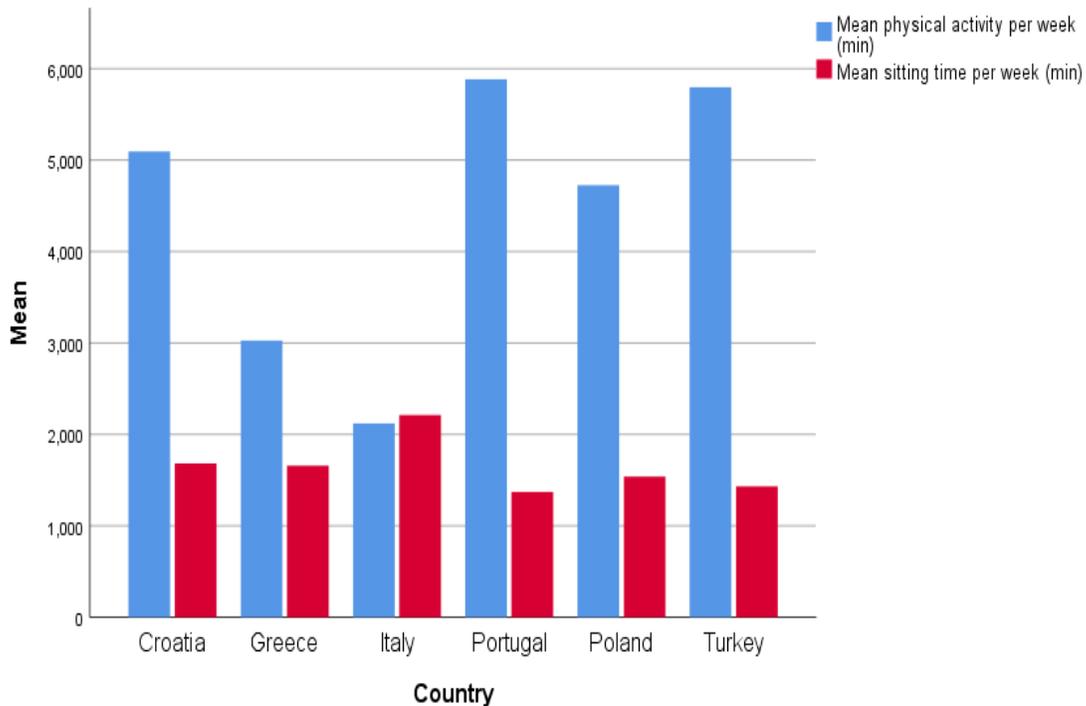
Please indicate how much you intend to reduce sedentary modes of transportations and walk more during the next 9 months.



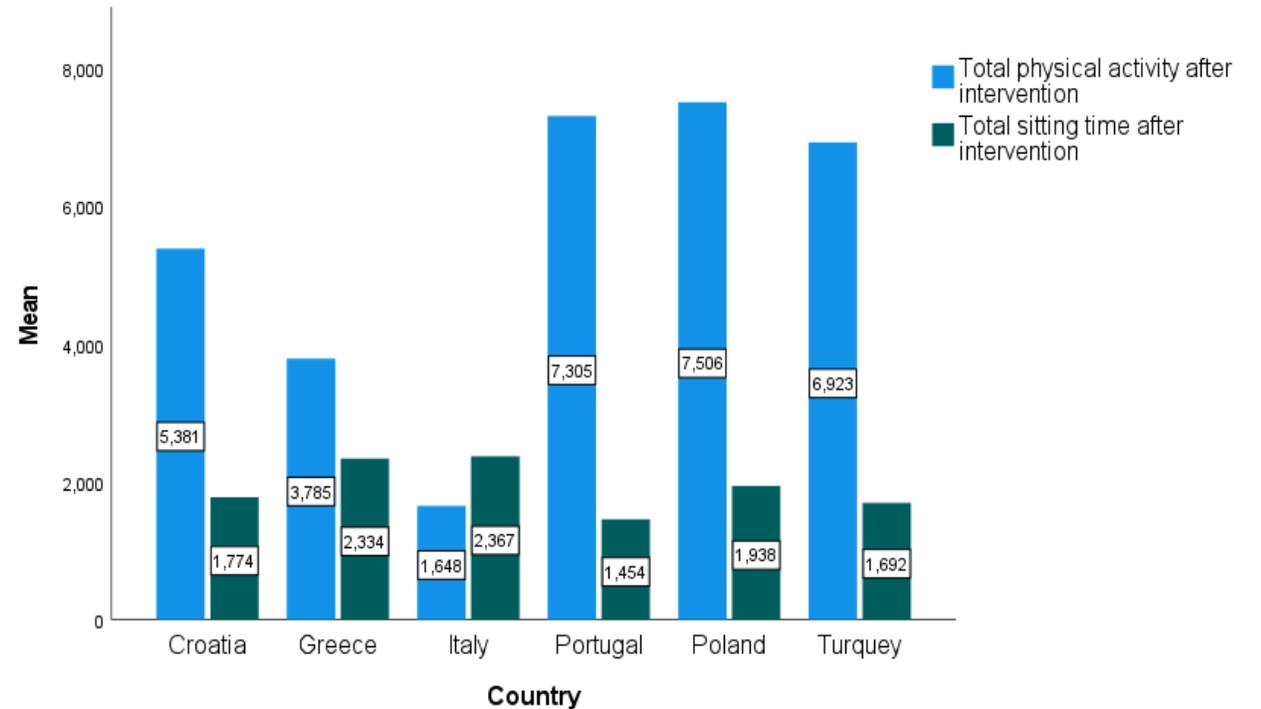


# Mittelwertvergleich der körperlichen Aktivität und Sitzzeit vor und nach der Intervention in 6 Partnerländern

Comparison mean of physical activity and sitting time by countries



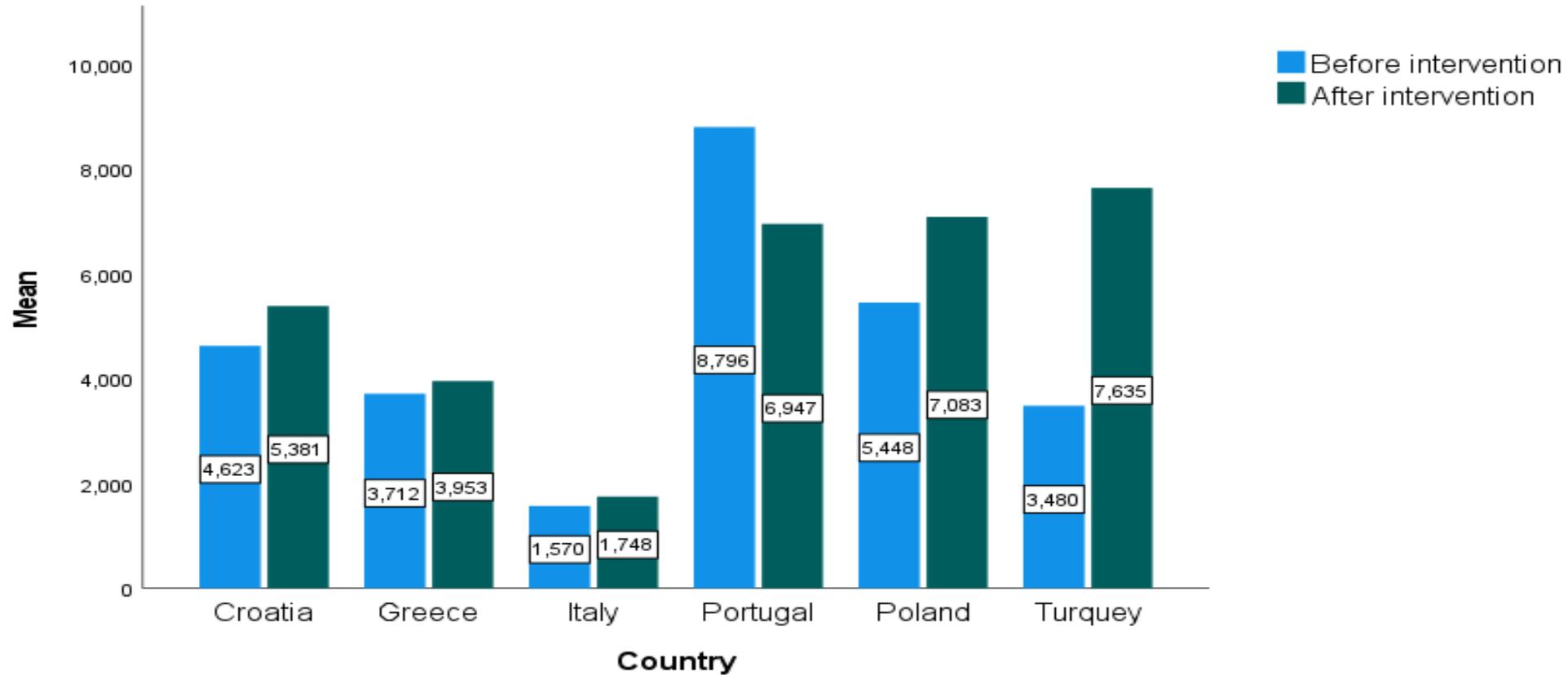
Comparison of total physical activity and sitting time after intervention by country





## Gesamtzeit der körperlichen Aktivität vor und nach der Intervention in 6 Partnerländern

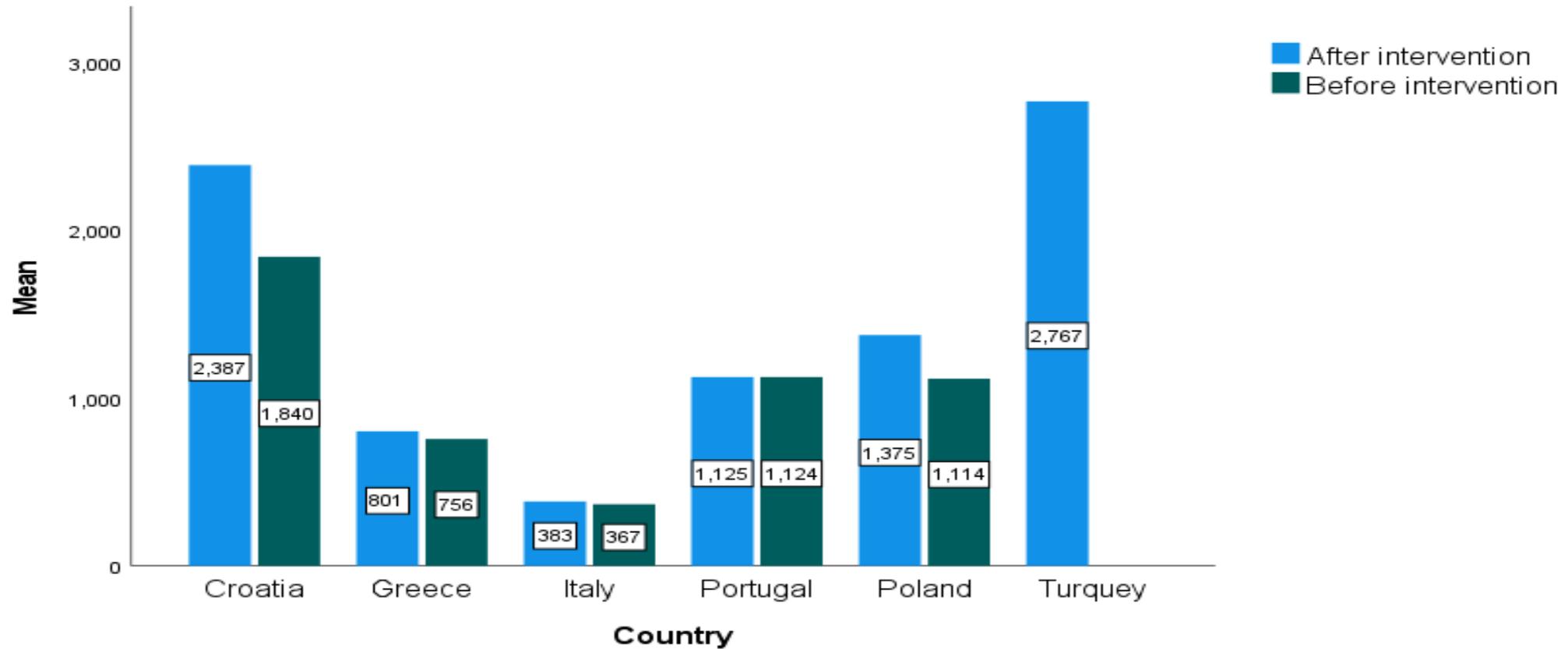
Total physical activity time (min) before and after the intervention





## Gesamtzeit bei Spaziergängen in der Freizeit vor und nach der Intervention in 6 Partnerländern

Total walking (min/week) in leisure time before and after the intervention





## Die Aktivität in Prozent

76,9 %



### aktywność

#### LEKKA

- spanie lub leżenie
- siedzenie
- prasowanie
- sprzątanie i wycieranie kurzu

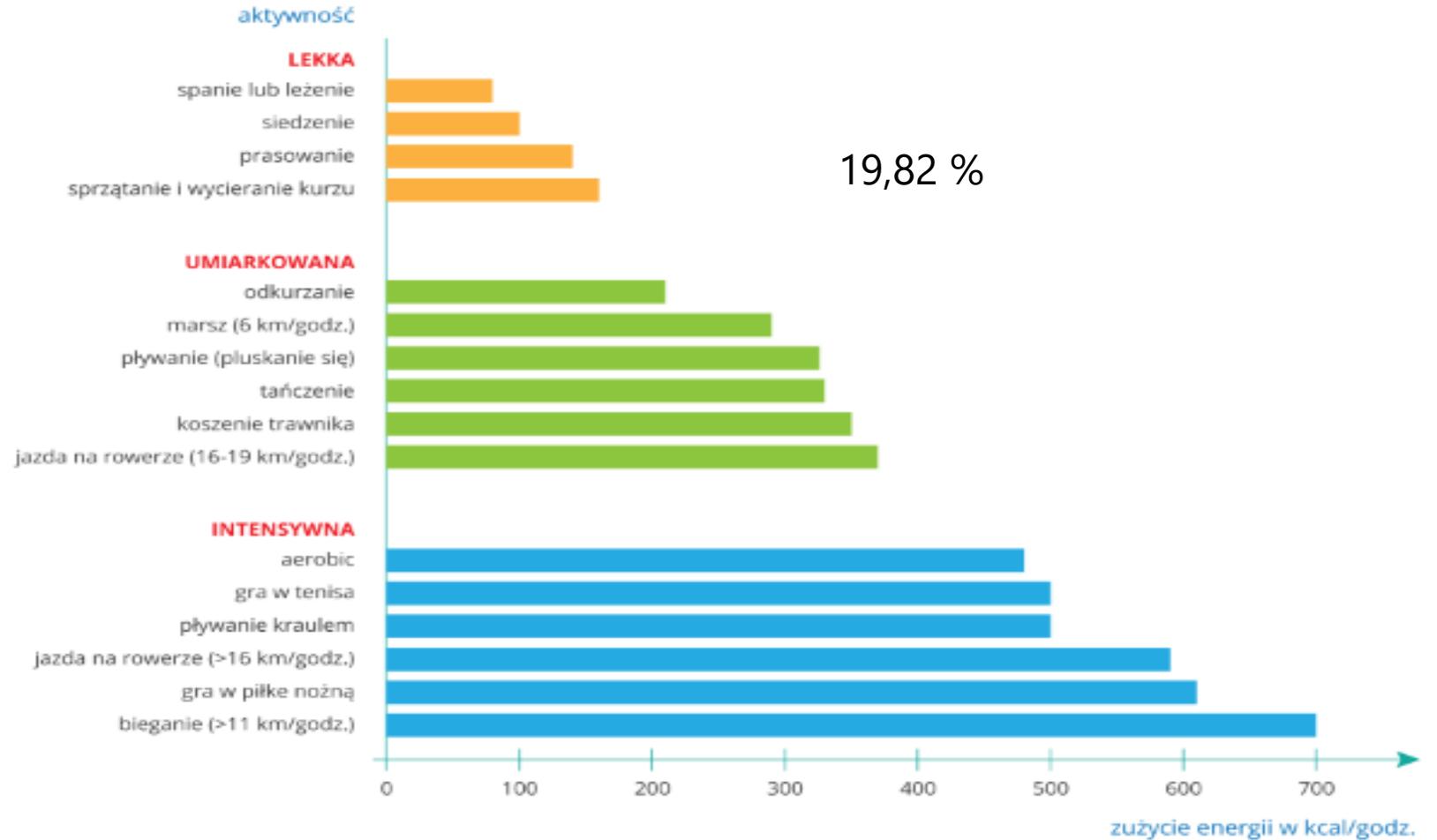
#### UMIARKOWANA

- odkurzanie
- marsz (6 km/godz.)
- pływanie (pluskanie się)
- tańczenie
- koszenie trawnika
- jazda na rowerze (16-19 km/godz.)

#### INTENSYWNA

- aerobic
- gra w tenisa
- pływanie kraulem
- jazda na rowerze (>16 km/godz.)
- gra w piłkę nożną
- bieganie (>11 km/godz.)

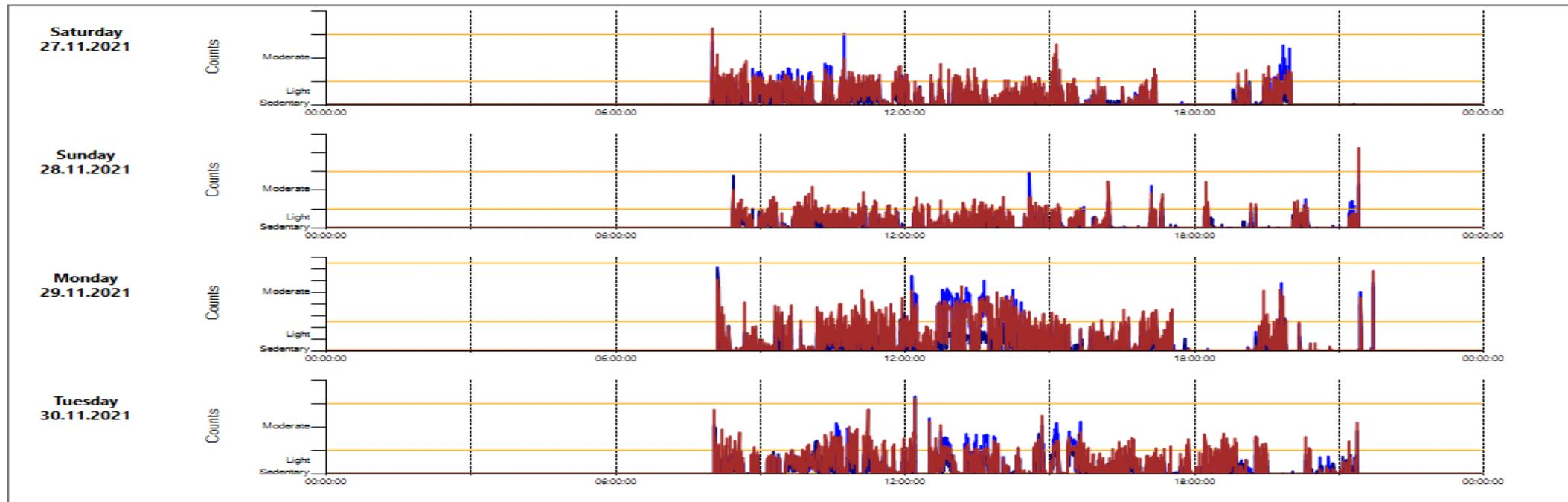
19,82 %





## Die Aktivität in Prozent und Diagrammen

% im Sitzen	% Leicht	% Mäßig	% Intensiv	Gesamt-MVPA	% in MVPA
51,05%	43,12%	5,80%	0,04%		36,255,84%
68,59%	30,73%	0,68%	0,00%		5,250,68%
60,30%	32,18%	7,52%	0,00%		53,257,52%
60,34%	34,20%	5,46%	0,00%		43,255,46%





# Vorteile aktiver Mobilität

Weniger Verkehr und Luftverschmutzung

Wohlbefinden des Herz-Kreislauf-Systems und Reduzierung von  
Fettleibigkeit

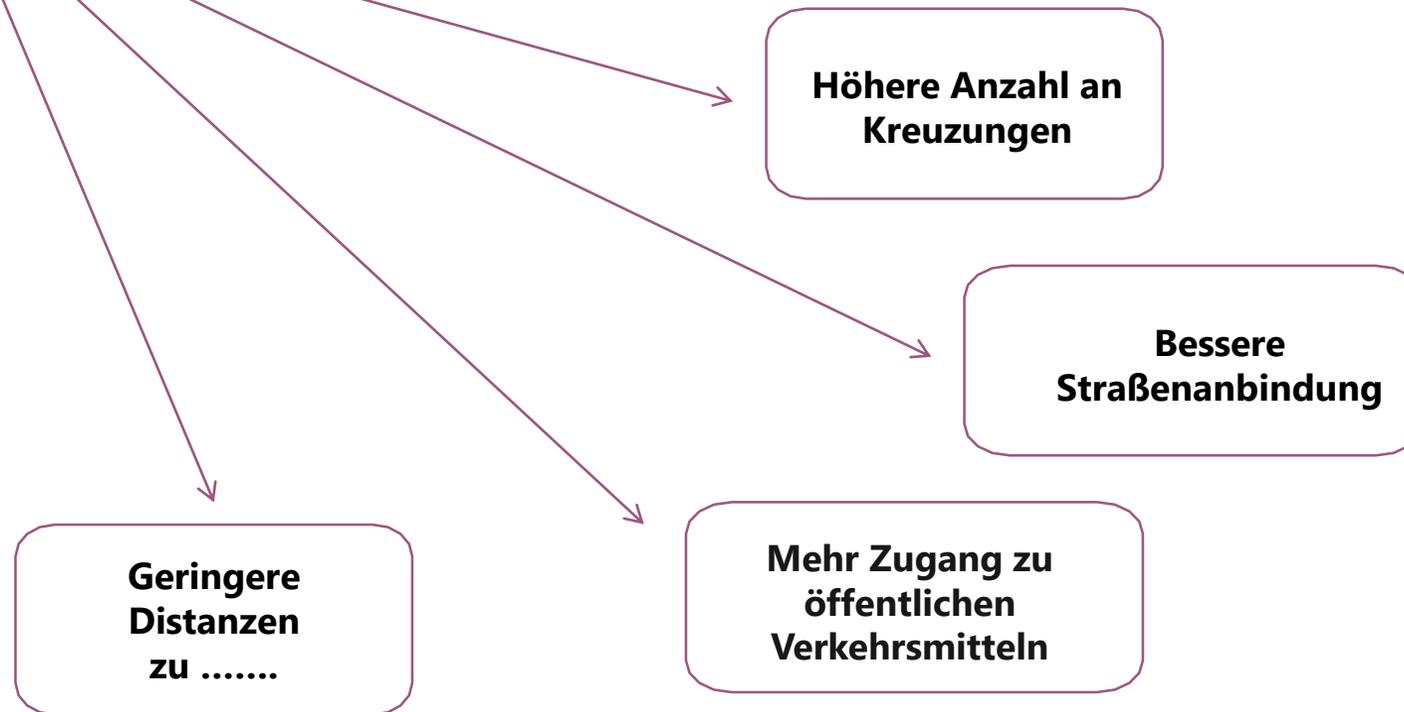
Kognitive Leistung und räumliches Bewusstsein

Unabhängig sein, positive Gefühle und soziale Eingliederung

Gewohnheiten, die bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben



# Hindernisse für aktive Mobilität



Im Rahmen unseres Projekts wurde gezeigt, dass mehrere Merkmale der gebauten Umwelt mit einer positiven körperlichen Gesundheit verbunden sind.





- **500 Millionen Fälle von chronischen Krankheiten aufgrund mangelnder Bewegung.**
  - **Länder planen Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität, aber nur 40 % davon werden eingesetzt und 28 % davon erhalten keine Finanzierung.**
  
- **Fast 500 Millionen Menschen werden im Jahrzehnt 2020–2030 aufgrund mangelnder körperlicher Aktivität an Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes oder anderen nicht übertragbaren Krankheiten erkranken und die Gesundheitssysteme weltweit jährlich mit zusätzlichen 27 Milliarden Dollar belasten, wenn die Regierungen keine Maßnahmen ergreifen, um die körperliche Aktivität ihrer Bevölkerung zu fördern.**



- Dies hebt der Bericht der Weltgesundheitsorganisation über die körperliche Aktivität hervor, der Daten aus 194 Ländern zu Regierungsprogrammen und Empfehlungen zur Steigerung der körperlichen Aktivität der Bevölkerung in allen Altersgruppen, die auch abhängig von der körperlichen Leistungsfähigkeit der Bevölkerung ist, enthält
- Ziel ist es, die Umsetzung politischer Maßnahmen zur Steigerung des Niveaus der körperlichen Übung der Bevölkerung zu beschleunigen, um Krankheiten vorzubeugen und die Belastung der Gesundheitssysteme zu verringern, die bereits durch nicht übertragbare Krankheiten belastet sind.



Laut WHO-Bericht:

- ✓ Weniger als 50 % der Länder verfügen über eine nationale Richtlinie für körperliche Aktivität, aber weniger als 40 % dieser Richtlinien sind funktionsfähig.
- ✓ Nur 30 % der Länder haben nationale Leitlinien für körperliche Aktivität für alle Altersgruppen entwickelt.
- ✓ Fast alle Länder berichten über ein Überwachungssystem der körperlichen Aktivität von Erwachsenen, aber 75 % der Länder überwachen die körperliche Aktivität von Jugendlichen und weniger als 30 % verfügen über ein Programm für körperliche Aktivität für Kinder unter 5 Jahren.
- ✓ Etwas mehr als 40 % der Länder verfügen über Standards für die Straßengestaltung, um das Spaziergehen und Radfahren sicherer zu machen.

Der globale Aktionsplan der WHO für körperliche Aktivität 2018–2030, der darauf abzielt, die körperliche Aktivität in den Ländern zu verbessern, enthielt 20 politische Empfehlungen, zur Schaffung sichererer Straßen zur Verbesserung des Transportwesens und **weiterer Programme für körperliche Aktivität an Schlüsselpunkten wie Schulen, Einrichtungen und Arbeitsplätze der primären Gesundheitsversorgung.**



**Jeder vierte  
amerikanische  
Erwachsene verbringt  
mehr als acht Stunden  
am Tag im Sitzen**

**Menschen, die mehr als 7  
Stunden am Tag oder länger  
sitzen, entwickeln deutlich  
häufiger Depressionen,  
Demenz und Alzheimer**

**Ein sitzender Lebensstil  
erhöht die  
Sterblichkeitsrate um 71  
%**

**Sitzendes Verhalten  
erhöht das Risiko für  
einige Krebsarten um  
bis zu 66 %**

**Frauen sind häufiger  
körperlich inaktiv als  
Männer**

**Menschen, die 30 Minuten  
oder weniger am Stück  
sitzen, haben ein um 55 %  
geringeres Sterberisiko im  
Vergleich zu Menschen, die  
länger sitzen**



**Das Risiko für Herz-  
Kreislauf-Erkrankungen  
steigt bei Menschen  
mit hohem  
Bewegungsmangel um  
147 %**

**Bei der körperlichen  
Fitness liegen die USA  
auf Platz 143 von 168  
Ländern**

**4.6 % der Todesfälle  
weltweit sind auf  
körperliche Inaktivität  
zurückzuführen**

**Seit 1950 haben  
sitzende Tätigkeiten um  
83 % zugenommen**

**Langes Sitzen ist mit  
einem um 112 %  
erhöhten Diabetesrisiko  
verbunden**

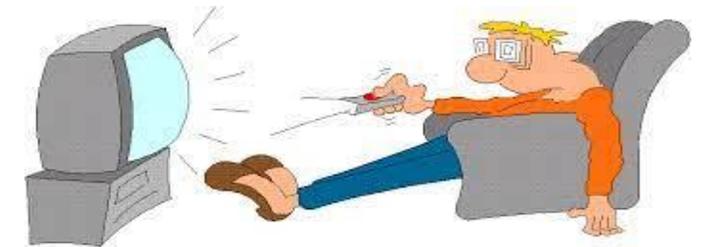




# Jeder vierte amerikanische Erwachsene verbringt mehr als acht Stunden am Tag im Sitzen

Nach Angaben der Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sitzt jeder vierte Amerikaner mehr als 8 Stunden am Tag. Eine Zusammenfassung der Erkenntnisse:

- ✓ 25 % der Amerikaner verbringen mehr als 8 Stunden am Tag im Sitzen.
- ✓ 44 % geben an, wöchentlich überhaupt keine mäßige bis intensive körperliche Aktivität auszuüben.
- ✓ 11 % verbringen 8 Stunden oder mehr am Tag im Sitzen und betreiben in der Freizeit wenig körperliche Aktivität.
- ✓ Nur 4 % verbringen weniger als 4 Stunden am Tag im Sitzen und sind gleichzeitig aktiv.





# In Großbritannien ist die körperliche Aktivität zurückgegangen

Das Niveau der körperlichen Aktivität ist gesunken, da weniger als 40 % der Männer und 28 % der Frauen in England (NHS Information Centre, 2008) die Richtlinien der britischen Regierung von 30 Minuten mäßiger oder intensiver Aktivität an mindestens 5 Tagen pro Woche nicht erfüllen.

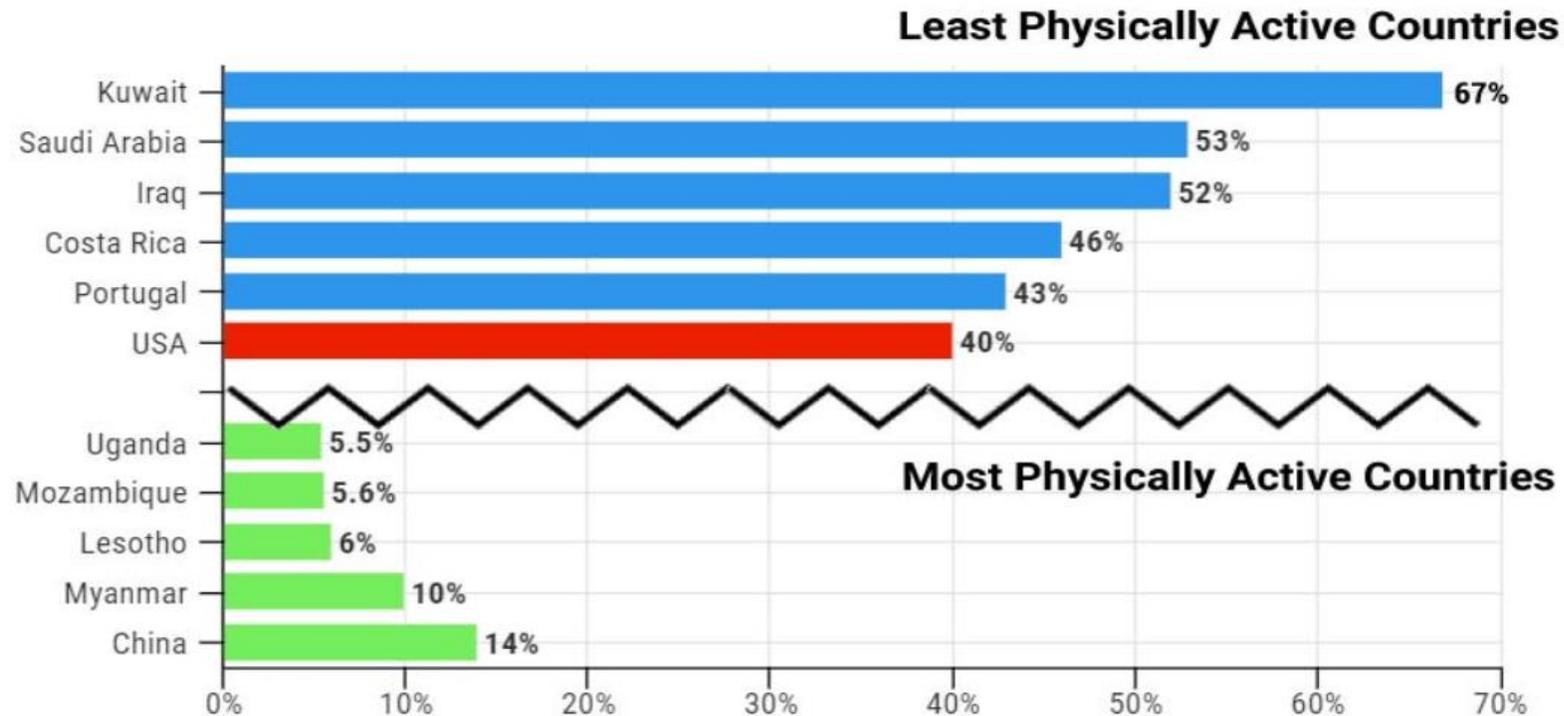
- ✓ Der Anteil der Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren, die zu Fuß zur Schule gingen, sank von 67 % im Zeitraum 1985–86 auf 52 % im Jahr 2006.
- ✓ Der Anteil der Grundschulkinder, die mit dem Auto unterwegs sind, ist im gleichen Zeitraum von 22 auf 41 % gestiegen.
- ✓ Im Vereinigten Königreich ist die von jeder Person pro Jahr zurückgelegte Strecke von 410 km/Jahr in den Jahren 1975–76 auf 323 km/Jahr im Jahr 2006 gesunken.



# Ein sitzender Lebensstil erhöht die Sterblichkeitsrate um 71 %

- ✓ Eine Studie mit 184.190 Teilnehmern ergab, dass die Sterblichkeitsrate bei Menschen, die mehr als 6 Stunden am Tag sitzen und sich nur wenig körperlich betätigen, um 71 % steigt.
- ✓ Noch besorgniserregender ist, dass eine andere umfassende Studie zeigte, dass selbst bei 4–7 Stunden mäßiger bis intensiver körperlicher Betätigung pro Woche 5–6 Stunden Sitzen am Tag vor dem Fernseher die Sterblichkeitsrate immer noch um 50 % erhöht.
- ✓ Die Schlussfolgerung ist, dass körperliche Aktivität die negativen Auswirkungen eines sitzenden Lebensstils nicht vollständig ausgleicht.





\* Percentage of Population Not Meeting Minimum Recommended Physical Activity Guidelines

Source: UN Lancet Global Health

Compiled by ErgonomicTrends.com



# Frauen sind häufiger körperlich inaktiv als Männer

- ✓ Einem umfassenden UN-Bericht zufolge mangelt es Frauen häufiger an ausreichender körperlicher Aktivität als Männern.
- ✓ In 159 von 168 untersuchten Ländern lag die Prävalenz unzureichender körperlicher Aktivität bei Frauen bei 10 % oder mehr im Vergleich zu Männern. In 9 Ländern beträgt der Unterschied bedauerlicherweise um 20 % oder mehr.



# Welche Risiken bestehen also, wenn man zu lange sitzt und einen sitzenden Lebensstil führt?

Nach Angaben der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist körperliche Inaktivität der viertgrößte Risikofaktor für die globale Sterblichkeit.

Es lässt sich folgendes sagen:

- ✓ 6 % der Todesfälle weltweit
- ✓ 22 % der Herzerkrankungen
- ✓ 22 % der Fälle von Darmkrebs
- ✓ 12 % Diabetes und Bluthochdruck



## **Menschen, die 30 Minuten oder weniger am Stück sitzen, haben ein um 55 % geringeres Sterberisiko im Vergleich zu Menschen, die länger sitzen**

- ✓ Die Dauer der Sitzsitzungen kann das Risiko eines vorzeitigen Todes stark beeinflussen.
- ✓ Bei Personen, die 30-minütige Sitzphasen absolvierten, war das Sterberisiko um 55 % geringer als bei Personen, die längere Zeit am Stück saßen.
- ✓ Menschen, die oft länger als 90 Minuten am Stück sitzen, haben ein fast doppelt so hohes Sterberisiko.



# Eine sitzende Lebensweise kann zu einem vorzeitigen Tod führen.

- ✓ Eine der Erkrankungen, die am häufigsten mit mangelnder körperlicher Aktivität verbunden ist, ist Herzerkrankung.
- ✓ Ein hohes Maß an sitzendem Verhalten erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 147 %.
- ✓ Menschen, die täglich mehr als 10 Stunden sitzen, haben einen höheren Troponinspiegel.
- ✓ Fettleibigkeit ist ein weiterer Grund für ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je inaktiver Menschen sind, desto schwieriger ist es, ihr Gewicht zu kontrollieren (Patel et al., 2010).



## Ein sitzender Lebensstil wurde mit Folgendem in Verbindung gebracht:

- ✓ Subklinische Herzschädigung
- ✓ Risiko für einige Krebsarten um bis zu 66 %
- ✓ Anstieg des Diabetesrisikos um 112 %
- ✓ Darüber hinaus entwickeln Menschen, die mehr als 7 Stunden am Tag oder länger sitzen, viel häufiger Depressionen, Demenz und Alzheimer





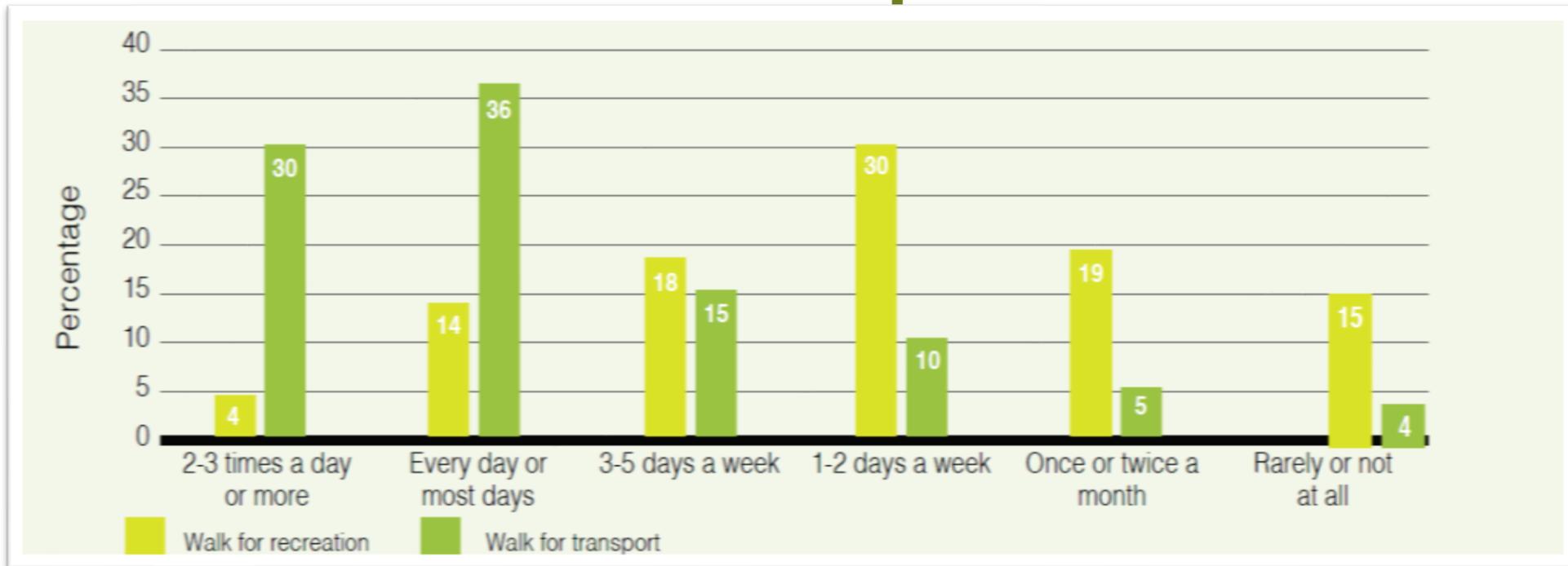
# Seit 1950 haben sitzende Tätigkeiten um 83 % zugenommen

- ✓ Aufgrund der Technologie werden aktive Jobs heute entweder von Robotern erledigt oder durch Automatisierung erleichtert. Dies hat wesentlich zum sitzenden Lebensstil und der körperlichen Inaktivität der meisten Menschen von heute beigetragen.
- ✓ Die **American Heart Association** berichtete, dass nur **20 %** der aktuellen Arbeitskräfte körperlich aktiven Berufen nachgehen.
- ✓ Sitzende Tätigkeiten haben seit 1950 um 83 % zugenommen.





# Häufigkeit des Spazierengehens zur Erholung und zum Transport



Häufigkeit des Spazierengehens zur Erholung und zum Transport



## Lösung für einen sitzenden Lebensstil: alle halbe Stunde einen fünfminütigen Spaziergang

**Gleichmäßiges Spazierengehen über den Tag verteilt und bei der Arbeit, insbesondere bei sitzender Tätigkeit, *führt zu einer deutlichen Verbesserung der kardiometabolischen Indikatoren***

Unendliches Sitzen auf einem Stuhl – ein Bestandteil des modernen Lebensstils – gefährdet unsere Gesundheit, auch wenn wir regelmäßig Sport treiben.

Vor diesem Hintergrund raten Ärzte allen Erwachsenen, *weniger zu sitzen und sich mehr zu bewegen.*



## **Aber wie oft müssen wir von unseren Stühlen aufstehen, um die Auswirkungen des Tages auf den Stuhl zu neutralisieren? Und für wie lange?**

Es wurden nur wenige Studien durchgeführt, um die Frage endgültig zu beantworten.

Eine neue Studie von Physiologen der Columbia University gibt eine Antwort: ***Nur fünf Minuten Spazierengehen jede halbe Stunde können bei längerem Sitzen einige der schädlichsten Auswirkungen ausgleichen.***

Die von Keith Diaz, eine außerordentliche Professorin für Verhaltensmedizin an der Columbia University, geleitete Studie wurde online in der Zeitschrift „Medicine & Science in Sports & Exercise“ des American College of Sports Medicine veröffentlicht.



## „Kleine“ körperliche Übungen

Im Gegensatz zu anderen Studien, die eine oder zwei Arten von Aktivitäten untersuchten, untersuchte Diaz' Studie fünf verschiedene Arten „kleiner“ körperlicher Übungen: eine Minute Spazierengehen nach jeweils 30 Minuten Sitzen, eine Minute nach 60 Minuten; fünf Minuten alle 30 Minuten im Sitzen, fünf Minuten jede Stunde und kein Spazierengehen.

*„Hätten wir die oben genannten Optionen nicht miteinander verglichen und die Häufigkeit und Dauer der körperlichen Übung nicht differenziert, könnten wir nur über die beste Routinewahl spekulieren“, sagt Diaz.*

An der Studie nahmen 11 Erwachsene teil, die acht Stunden lang auf einem ergonomischen Stuhl saßen und nur für eine kleine körperliche Übung aufstanden, die ihnen verschrieben worden war, wie zum Beispiel auf einem Laufband laufen oder eine Toilettenpause.



## Blutdruck und -zucker

Die Forscher überwachten jeden Teilnehmer, um sicherzustellen, dass er/sie sich nicht zu viel oder weniger als empfohlen bewegte, und maßen regelmäßig den Blutdruck und den Blutzucker der Teilnehmer, da diese Messungen Schlüsselindikatoren für die **Herz-Kreislauf-Gesundheit** sind.

Die Teilnehmer konnten während der Sitzungen an einem Laptop arbeiten, lesen und ihr Telefon nutzen und erhielten spezielle Mahlzeiten.

Wie die Forscher herausfanden, bestand die optimale Option darin, alle 30 Minuten fünf Minuten zu Fuß zu gehen. Diese Bewegungsfrequenz war die einzige, die sowohl den Blutzucker als auch den Blutdruck signifikant senkte.

Darüber hinaus hatte dieser Plan zum Spaziergehen drastische Auswirkungen auf die Reaktion der Teilnehmer auf große Mahlzeiten und **reduzierte die Blutzuckerspitzen um 58 % im Vergleich zum ganztägigen Sitzen.**



## Und eine Minute „funktioniert“

Mäßige Vorteile gab es **bei einem einminütigen Spaziergang alle 30 Minuten zur Verbesserung des Blutzuckerspiegels während des Tages**, während ein Spaziergang alle 60 Minuten – entweder für eine Minute oder für fünf Minuten – keinen Nutzen brachte.

Alle Möglichkeiten zum Spaziergehen senkten den Blutdruck deutlich um 4 bis 5 mmHg im Vergleich zum ganztägigen Sitzen.

*„Das ist ein deutlicher Rückgang, vergleichbar mit dem Rückgang, den wir bei täglichem Training über einen Zeitraum von sechs Monaten erwarten würden.“* Diaz bemerkte.

Die Forscher maßen während des Tests auch regelmäßig die Stimmung, Müdigkeit und kognitive Leistungsfähigkeit der Teilnehmer. Alle Muster, mit Ausnahme des Spazierengehens von einer Minute pro Stunde, führten zu einer deutlichen Verringerung der Müdigkeit und einer deutlichen Verbesserung der Stimmung. Keines der Muster beeinflusste die kognitive Funktion.



## Beseitigung der Müdigkeit

*„Die Auswirkungen auf Stimmung und Müdigkeit sind erheblich. Menschen neigen dazu, Verhaltensweisen zu wiederholen, die ihnen ein gutes Gefühl geben und angenehm sind.“* Diaz wies darauf hin.

Columbia-Forscher setzen ihre Forschung mit 25 verschiedenen Arten von Spaziergängen fort, um die Auswirkungen auf die Gesundheit zu messen und dabei Teilnehmer mit unterschiedlichen Merkmalen zu berücksichtigen. In der vorliegenden Studie waren die Teilnehmer zwischen 40 und 60 Jahre alt und die meisten hatten weder Diabetes noch Bluthochdruck.

Abschließend wies die Professorin darauf hin: *„Was wir jetzt wissen, ist, dass man sich für eine optimale Gesundheit bei der Arbeit regelmäßig bewegen muss - über die tägliche körperliche Übung hinaus - . Auch wenn das unpraktisch klingt, deuten die Ergebnisse darauf hin, dass selbst kleine „Dosen“ von Spaziergängen, die gleichmäßig während des Arbeitsalltags verteilt sind, das Risiko für Herzerkrankungen und andere chronische Erkrankungen deutlich reduzieren können .“*



Viele von uns nutzen eine Smartwatch mit Schrittzähler, aber wissen wir genau, wie viele Schritte wir machen müssen, um unserer Figur und vor allem unserer **Gesundheit** zugute zu kommen?

Wir haben eventuell gelesen, dass die „perfekte Zahl“ 10.000 Schritte pro Tag beträgt. Jedoch ist dieses Ziel nicht so einfach zu erreichen, insbesondere wenn wir einen vollen Tagesplan haben.

Eine neue Studie, die in der Fachzeitschrift „JAMA Network in Nutrition, Obesity, and Exercise“ veröffentlicht wurde, legt jedoch ein realistischeres Ziel nahe: Sie kam zu dem Schluss, dass wir mit 7.000 Schritten pro Tag das Risiko eines vorzeitigen Todes senken und den Weg für eine längere Lebenserwartung und gesünderes Leben ebnen .



Wissenschaftler der University of Massachusetts führten von 2005 bis 2018 eine Langzeitstudie mit 2.110 Menschen, Männern und Frauen mit einem Durchschnittsalter von etwa 45 Jahren, durch. Am Ende waren 3 % der Teilnehmer gestorben. Experten stellten fest, dass diejenigen, die **etwa 7.000 Schritte pro Tag** machten, ein um **50–70 % geringeres Risiko eines vorzeitigen Todes hatten als diejenigen, die sich weniger bewegten**. Das Tempo der Schritte schien nicht besonders mit dem Gesundheitszustand der Teilnehmer zusammenzuhängen, sondern nur mit deren Anzahl.

Es wurde jedoch nicht beobachtet, dass Menschen, die mehr als 10.000 Schritte pro Tag machten, von zusätzlichen Vorteilen in Bezug auf die Langlebigkeit zu profitieren. Je mehr wir also jeden Tag laufen, desto besser, aber es besteht kein Grund, damit zu „übertreiben“, zumindest wenn wir uns im sogenannten mittleren Alter befinden.



# FIT-OLD

## DIE VORTEILE DES SPAZIERENGEHENS



## **Sich nur 2 Minuten pro Stunde zu bewegen, kann das Risiko eines vorzeitigen Todes um 33 % senken.**

- Die negativen Auswirkungen von längerem Sitzen können bereits mit 2 Minuten pro Stunde ausgeglichen werden.
- Bereits zwei Minuten körperliche Aktivität pro Stunde können das Risiko eines vorzeitigen Todes um bis zu 33 % senken (Dehnen oder Gehen).



## **45 Minuten mäßige körperliche Aktivität, z. B. Laufen im Laufe eines Tages kann uns mehr und bessere Lebensjahre bescheren**

- \* Eine neue Studie, die kürzlich in der renommierten internationalen Fachzeitschrift „Circulation“ veröffentlicht wurde, untersuchte den Zusammenhang zwischen Zeit und Intensität langfristiger körperlicher Aktivität in der Freizeit und der Sterblichkeit jeglicher Ursache.
- \* Daten von 116.221 Personen wurden analysiert und der Zusammenhang zwischen Zeit und Intensität der körperlichen Aktivität ausgewertet.
- \* Diese Studie ist sehr wichtig, da sie aus einer 30-jährigen Beobachtung von 10.000 Menschen stammt und in einfachen Worten zeigt, dass selbst 45 Minuten mäßige Bewegung, wie z. B. Laufen im Laufe des Tages uns mehr und bessere Lebensjahre bescheren kann.



- ❖ Menschen, die über einen längeren Zeitraum 75–149 Minuten pro Woche intensiv körperlich aktiv waren, hatten im Vergleich zu denen, die dies nicht taten, eine um 19% geringere Gesamtsterblichkeit, eine um 21 % geringere Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine um 15 % geringere Sterblichkeit aufgrund nicht-kardiovaskulärer Erkrankungen (wie Krebs).
- ❖ Menschen, die in ihrer Freizeit über einen längeren Zeitraum 150–299 Minuten/Woche körperliche Aktivität mittlerer Intensität ausübten, hatten eine ähnlich geringere Sterblichkeit, nämlich ein um 19 % bis 25 % geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und nicht-kardiovaskulären Erkrankungen zu sterben.



- ❏ Teilnehmer, die über eine zwei- bis viermal höhere Intensität bei körperlichen Übungen (150–299 Minuten/Woche) oder eine mäßige Intensität (300–599 Minuten/Woche) berichteten, hatten eine um 2–4 % bzw. 3–13 % geringere Sterblichkeit.
- ❏ Höhere Werte zeigten eindeutig keine weitere geringere Sterblichkeit oder Schädigung jeglicher Ursache, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und nicht-kardiovaskuläre Erkrankungen (wie Krebs).
- ❏ Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass der größte Zusammenhang mit einer geringeren Sterblichkeit erreicht wurde, wenn 150 bis 300 Minuten/Woche sehr intensive körperliche Übung oder 300 bis 600 Minuten/Woche mäßig intensive körperliche Übung in der Freizeit oder eine gleichwertige Kombination aus beidem durchgeführt wurde.



**Spazieren gehen oder  
laufen?**



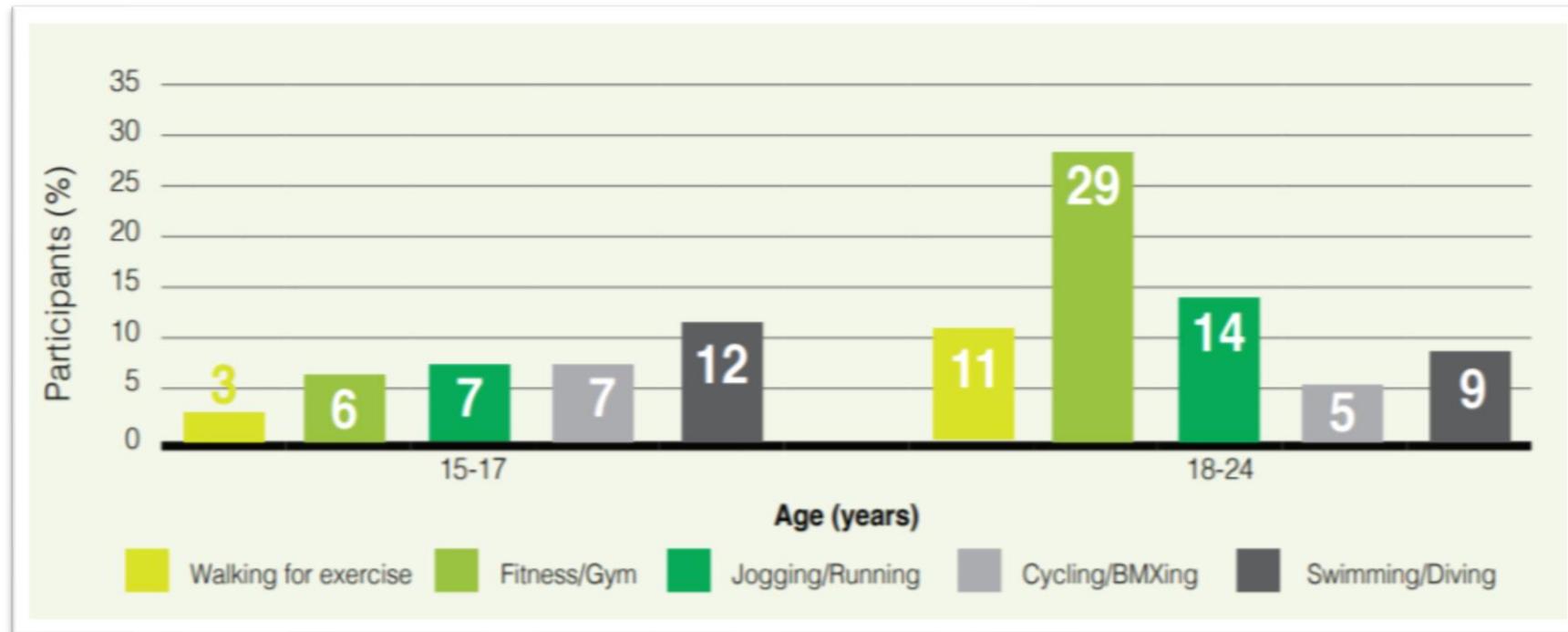
# Spazieren gehen oder laufen?



- ✓ Es spielt keine Rolle, solange es sich um eine aerobe Aktivität handelt, da sie die Herzfrequenz erhöht und die Menschen dazu bringt, sich über einen längeren Zeitraum zu bewegen und zu schwitzen.



## Das Spazierengehen als sportliche Freizeitaktivität



**Participation<sup>1</sup> in the top five forms of sport and physical recreation, Victoria**

(Source: Australian Bureau of Statistics, 2012)



# Spazierengehen und Gesundheit





**Laufen ist eine aerobe  
Aktivität.**

**Es ist wirklich wunderbar für  
Fitness und Gesundheit. Aber  
es ist nicht die einzige  
Möglichkeit, sich für die  
Gesundheit zu bewegen.**

**Tatsächlich ist mäßige  
körperliche Aktivität  
hervorragend für die  
Gesundheit – und  
Spaziergehen ist für  
mäßige körperliche  
Übung geeignet.**





**Warum spazieren gehen?  
Warum nicht!**



# Warum spazieren gehen? Warum nicht!

- Die Richtlinien für körperliche Aktivität der Amerikaner empfehlen, dass Erwachsene jede Woche mindestens 150 Minuten aerobe körperliche Aktivität mittlerer Intensität oder 75 Minuten körperliche Aktivität mit hoher Intensität oder eine gleichwertige Kombination absolvieren sollten. Die Richtlinien empfehlen außerdem, dass Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten aktiv sind. Die Befolgung dieser Richtlinien kann zur allgemeinen Gesundheit beitragen und das Risiko chronischer Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs oder Diabetes verringern.
- Spaziergehen ist eine großartige Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, um gesundheitliche Vorteile zu erzielen. Für das Spaziergehen sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich. Es ist auch keine Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder teure Ausrüstung erforderlich.



## Beim Spazierengehen handelt es sich um mäßige körperliche Aktivität

- ❖ In den 1990er Jahren begann das Spazierengehen als körperliche Aktivität mittlerer Intensität Aufmerksamkeit zu erregen.
- ❖ Signifikante gesundheitliche Vorteile können sich aus mäßig intensiver körperlicher Aktivität (3–6 METs) von mindestens 30 Minuten ergeben (Centers for Disease Control (CDC) und American College of Sports Medicine ACSM, 1995).
- ❖ In der CDC/ACSM-Empfehlung heißt es außerdem, dass **30** oder **mehr** Minuten Aktivität aus mehreren Runden angesammelt werden könnten, sofern jede Runde 10 Minuten oder länger dauert.



## Nur 500 zusätzliche Schritte pro Tag retten das Herz des 70-Jährigen

Laut einer neuen Studie scheint Spaziergehen von weniger als einem halben Kilometer pro Tag das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Herzinsuffizienz bei Menschen ab 70 Jahren zu verringern.

Nur 500 zusätzliche Schritte pro Tag – weniger als ein halber Kilometer – sind mit einer 14-prozentigen Verringerung des Risikos für Herzerkrankungen, Schlaganfall oder Herzinsuffizienz verbunden, laut den ersten Ergebnissen einer Studie, die im Rahmen der Konferenz „Epidemiology, Prevention, Lifestyle & Cardiometabolic Health Scientific Sessions 2023 “ der American Association of Cardiology in Boston vorgestellt wurde .



## Für viele Senioren unerreichbares Ziel die 10.000 Schritten

*„Schritte sind eine einfache Möglichkeit, die körperliche Aktivität einer Person zu berechnen, und wie wir gesehen haben, sind ein paar Schritte mehr pro Tag bei älteren Menschen mit einem geringeren Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis verbunden“, sagte Erin Dooley, Assistenzprofessorin für Epidemiologie an der Birmingham School of Public Health der University of Alabama und Hauptautor der neuen Studie und fügte hinzu: „Die meisten bisherigen Studien konzentrierten sich jedoch auf junge Erwachsene und Menschen mittleren Alters, die sich ein Ziel von 10.000 oder mehr Schritten pro Tag setzen – ein Ziel, das für ältere Menschen wahrscheinlich nicht erreichbar ist.“*



## Das „Profil“ der Studie

Die Teilnehmer der letztgenannten Analyse waren Teil einer größeren Studiengruppe von 15.792 Erwachsenen, die an der laufenden ARIC-Studie (Atherosclerose Risk in Communities) teilnehmen. Die neue Studie wertete Gesundheitsdaten aus, die im Rahmen des ARIC in den Jahren 2016–2017 gesammelt wurden, um den möglichen Zusammenhang zwischen der Anzahl der täglichen Schritte und der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bewerten.

Konkreter gesagt, analysierten die Forscher Daten von 452 Personen, die einen Beschleunigungsmesser (ein dem Schrittzähler ähnliches Gerät) an ihrer Hüfte trugen, der ihre täglichen Schritte maß. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer betrug 78 Jahre, davon waren 59 % Frauen.



## 3.500 die durchschnittliche Anzahl der Schritte

Freiwillige trugen das Gerät drei Tage oder länger, zehn oder mehr Stunden am Tag, und die durchschnittliche Anzahl der Schritte, die sie machten, lag bei etwa 3.500 pro Tag.

Während der Nachbeobachtungszeit von 3,5 Jahren erlitten 7,5 % der Teilnehmer ein Herz-Kreislauf-Problem, wie z. B. eine koronare Herzkrankheit, einen Schlaganfall oder eine Herzinsuffizienz.



## Deutliche Reduzierung des Risikos eines kardiovaskulären Ereignisses

Laut der Analyse hatten Freiwillige, die etwa **4.500 Schritte pro Tag** machten, im Vergleich zu denen, die weniger als 2.000 Schritte pro Tag machten, ein um **77 % geringeres Risiko, ein kardiovaskuläres Ereignis** zu entwickeln. Fast 12 % der älteren Menschen, die weniger als 2.000 Schritte pro Tag machten, hatten ein Herz-Kreislauf-Ereignis, verglichen mit 3,5 % ihrer Altersgenossen, die etwa 4.500 Schritte pro Tag machten. Gleichzeitig zeigte die Studie, dass alle 500 zusätzlichen Schritte, die eine Person pro Tag machte, mit einer 14-prozentigen Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden waren.



## Viele Vorteile bei weniger als einem halben Kilometer zusätzlichen Spazierengehens

*„Es ist wichtig, mit zunehmendem Alter ein gutes Maß an körperlicher Aktivität beizubehalten, aber die Ziele, die wir uns setzen, wie viele Schritte wir jeden Tag machen, müssen erreichbar sein. Wir waren überrascht, als wir feststellten, dass jeder fast halbe Kilometer, den wir zu Fuß machen, oder zusätzliche 500 Schritte so große Vorteile für die Herzgesundheit hatte“, bemerkte Dr. Dooley und fügte hinzu: „Obwohl wir die Bedeutung intensiverer körperlicher Aktivität nicht unterschätzen wollen, kann die Ermutigung älterer Menschen, ihre tägliche Schrittzahl ein wenig zu erhöhen, auch erhebliche kardiovaskuläre Vorteile haben. Wenn Sie über 70 Jahre alt sind, versuchen Sie zunächst, 500 zusätzliche Schritte pro Tag zu machen.“*



# Arten von Spazierengehen



# Arten von Spazierengehen

- Laufband
- Spaziergang im Einkaufszentrum
- Spaziergang in der Natur
- Wandern
- Nordic walking
- Power walking
- Spaziergang im Park
- Gehen (Sport)
- Spaziergang in der Stadt





# Arten von Spazierengehen

- Die meisten Erwachsenen gehen zügig mit einer Geschwindigkeit von 5 bis 6 km/h.
- Mindesthäufigkeit („an den meisten Tagen der Woche“, mindestens 5 Tage die Woche).
- Mindestdauer pro Tag (30 Minuten).
- Mindestzeit für jede Aktivitätsrunde (10 Minuten).
- Minimale Intensität (mäßige Intensität) (Lee und Buchner 2008).





## Warum spazieren gehen?

- ✓ Spaziergehen ist eine der kostengünstigsten und allgemein zugänglichen Formen körperlicher Aktivität.
- ✓ Es ist selten mit körperlichen Verletzungen verbunden und kann problemlos von Menschen jeden Alters angenommen werden, auch von solchen, die noch nie körperlich aktiv waren.
- ✓ Studien haben gezeigt, dass das Spaziergehen ein höheres Maß an Einhaltung aufweist als bei anderen Formen körperlicher Aktivität.



## Besteht Ihre Route den Begehrbarkeitstest?

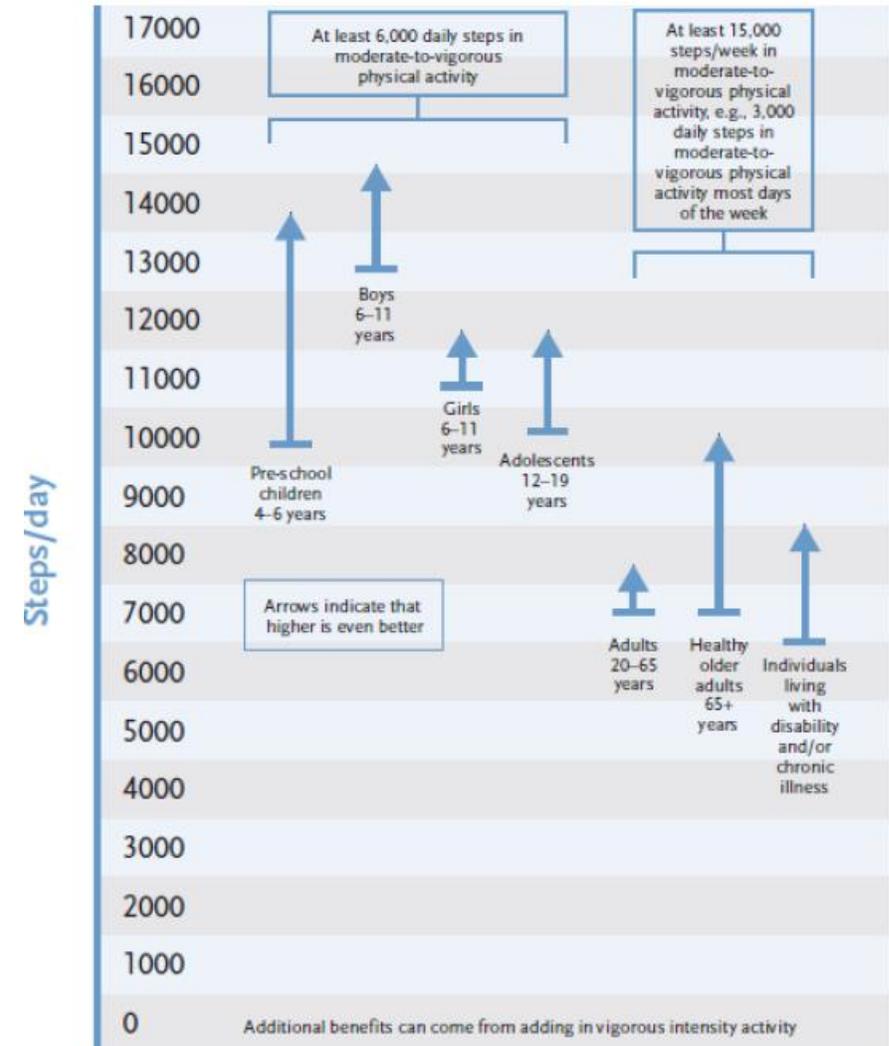
- Haben Sie Platz zum Spaziergehen?
- Ist es einfach, Straßen zu überqueren?
- Benehmen sich die Autofahrer gut?
- Ist es einfach, Sicherheitsregeln zu befolgen, z. B. Zebrastreifen zu benutzen und auf Gehwegen oder Rettungsgassen mit Blick auf den Verkehr zu gehen?
- Ist Ihr Spaziergang angenehm und sicher?





# Wie viele Schritte pro Tag reichen aus?

- Erwachsene machen normalerweise zwischen 4.000 und 18.000 Schritte pro Tag. Traditionelle ländliche Gemeinschaften befinden sich am oberen Ende dieser Skala, während sesshafte, fettleibige Erwachsene am unteren Ende der Skala liegen.
- Ältere Erwachsene und besondere Bevölkerungsgruppen (einschließlich Personen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen) erreichen derzeit durchschnittlich 2.000–9.000 Schritte/Tag bzw. 1.200–8.800 Schritte/Tag.
- Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren machen in der Regel durchschnittlich zwischen 10.000 und 16.000 Schritte pro Tag, während Jugendliche im Durchschnitt nur etwa 8.000–9.000 Schritte pro Tag machen.



<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/index.html>



## Wie aktiv sind Sie?

Die Forscher haben mit dem Schrittzähler die körperlichen Aktivitätsgrenzen für Erwachsene ermittelt, die nach ihrem Aktivitätsniveau kategorisiert sind:

- < 2.500 Schritte/Tag (sitzende Tätigkeit – **Grundaktivität**)
- 2.500–4.999 Schritte/Tag (**begrenzte Aktivität**)
- 5.000–7.499 Schritte/Tag (**niedrig aktiv**)
- 7.500–9.999 Schritte/Tag (**etwas aktiv**)
- 10.000–12.499 Schritte/Tag (**aktiv**)
- $\geq 12.500$  Schritte/Tag (**sehr aktiv**)



Die Empfehlungen zum Spaziergehen hängen vom Alter des Einzelnen ab.



# Was ist körperliche Aktivität?

- Körperliche Aktivität ist ein weit gefasster Begriff, der „jede von der Skelettmuskulatur erzeugte Körperbewegung, die zu einem Energieverbrauch führt“ umfasst. Zur körperlichen Aktivität gehören also Bewegung, Sport und die Aktivitäten des täglichen Lebens. Zu den Aktivitäten des täglichen Lebens gehören Gartenarbeit, Treppensteigen, Gassigehen mit dem Hund, Hausarbeiten und einige berufliche Aktivitäten.
- **Körperliche Übung** ist eine Unterkategorie der körperlichen Aktivität und umfasst geplante Trainingseinheiten mit großer Muskelaktivität, die im Allgemeinen von mäßiger bis hoher Intensität sind.



- **Körperliche Übung** wird oft für bestimmte Ziele durchgeführt, wie zum Beispiel Gesundheit, körperliche Fitness, Gewichtskontrolle, „besseres Wohlbefinden“, Spaß und Vergnügen. Es kann auch in Gruppen oder einzeln, formell oder informell und an Orten wie einer Fitnessseinrichtung durchgeführt werden; einem Raum Zuhause; oder einer Wohngegend zum Fitnesswandern.
- Diese Standorte haben Auswirkungen auf die Annahme von körperlicher Übung und ihre Einhaltung.



# Vorteile der körperlichen Übung

1. Reduzierung von Stress, Angstzuständen und Depressionen
2. Steigerung des Selbstwertgefühls
3. Positiver „Blick“ auf das soziale Umfeld (Sozialisation)
4. Sich in schwierigen Zeiten mit etwas anderem beschäftigen
5. Gesünderer Körper und Geist
6. Verwendung positiver „Sport-/Vorbildmodelle“
7. Erleichterung, Dekompression
8. Schaffung positiver Emotionen durch gesunde Konkurrenz
9. Eine Gelegenheit Meinungen, Gefühle und Emotionen auszudrücken



## ***Fünf Minuten am Tag reichen für spektakuläre Ergebnisse***

**Körperliche Übung** steigert die Energie, verbrennt Kalorien und kann Komplikationen chronischer Krankheiten verhindern oder minimieren.

Egal wie bekannt ihre Vorteile sind, egal wie sehr wir sie lieben, es gibt Tage, an denen unser Terminkalender voll ist und keine Zeit mehr für das Fitnessstudio bleibt.

Wenn Sie zu dieser Kategorie gehören, sollten Sie wissen, dass bereits 5 Minuten körperliche Übung pro Tag ausreichen. Nehmen Sie sich also etwas Zeit und machen Sie ein schnelles Training zu Hause oder gehen Sie joggen. Sie werden es nicht bereuen.



## *Was bringt uns ein fünfminütiges Training?*

Wie bei jeder Trainingsroutine ist Konsistenz der Schlüssel. Anstatt sich also unter Druck gesetzt zu fühlen, empfehlen Experten, einen großen Teil des Tages Ihrer Fitness zu widmen und so viel wie möglich zu tun, auch wenn es sich um ein fünfminütiges Mini-Workout handelt.



## Weniger Hunger

Genauso effektiv ist es, das Training in mehrere kürzeren Einheiten über den Tag verteilt aufzuteilen, anstatt ein langes Training zu absolvieren.

Eine wissenschaftliche Studie, die in der Zeitschrift „Obesity“ veröffentlicht wurde, beobachtete eine Gruppe von Menschen, die jeden Tag eine Stunde Sport trieben (Gruppe eins), zusammen mit einer anderen Gruppe, die 12 fünfminütige Trainingseinheiten pro Tag absolvierte (Gruppe zwei). Beide Gruppen hatten sehr vergleichbare Ergebnisse.

Es ist jedoch interessant festzustellen, dass die Teilnehmer der Intervallübungsgruppe (Gruppe zwei) tagsüber ein größeres Sättigungsgefühl hatten – um genau zu sein 32 % – als diejenigen, die keinen Sport trieben. Durch die tägliche Durchführung von fünfminütigen Trainingseinheiten, wann immer sie wollten, fühlten sich die Teilnehmer satt.



## ***Sie leben länger (und besser)***

Laut einer wissenschaftlichen Studie, die im Journal of the American College of Cardiology veröffentlicht wurde, reicht es aus, täglich fünf bis zehn Minuten zu laufen, um länger zu leben. Es wurde festgestellt, dass diese beliebte Form der körperlichen Aktivität bei aktiven Läufern die Zahl der Todesfälle aufgrund von Herz-Kreislauf- und anderen Ursachen um 29% bis 50 % senkt.

Ziehen Sie Ihre Sportkleidung an, auch wenn die Gesundheitsindikatoren auf einem guten Niveau sind und machen Sie einen gemütlichen Lauf für nur fünf Minuten. Die Vorteile sind in der Tat zahlreich und der Zeitaufwand ist minimal.



## ***Wie wäre es, fünf Minuten lang intensiver zu trainieren ?***

Laut einer wissenschaftlichen Studie, die im American Journal of Health Promotion der University of Utah veröffentlicht wurde, kann sich kurzes Training ab einem bestimmten Intensitätsniveau ebenso positiv auf Ihr Gewicht auswirken wie die empfohlenen 10+ Minuten. Fünf Minuten können Ihnen also wirklich helfen.

Laut den Forschern, um eine Gewichtszunahme zu verhindern, ist die Intensität der Aktivität wichtiger als die Dauer. Das Wissen, dass auch kurze Phasen "intensiver" Aktivität einen positiven Effekt haben können, ist ein ermutigendes Signal für eine bessere Gesundheit.



# Auswirkungen des Spazierengehens auf die Gesamtmortalität

Eine aktuelle Studie mit 400.000 Menschen ergab, dass bereits **15 Minuten** mäßige körperliche Übung pro Tag (einschließlich des Laufens) erhebliche gesundheitliche Vorteile haben und die **Lebenserwartung** um bis zu **drei Jahre verlängern** können. Jede weitere 15 Minuten täglicher körperlicher Betätigung senkte die Gesamtsterblichkeitsrate um weitere 4 Prozent

Der signifikanteste Rückgang der Sterblichkeit war mit dem Spazierengehen von 20 km pro Woche verbunden, während ein Rückgang um 19 Prozent mit 2,5 Stunden zügigem Gehen pro Woche verbunden war.



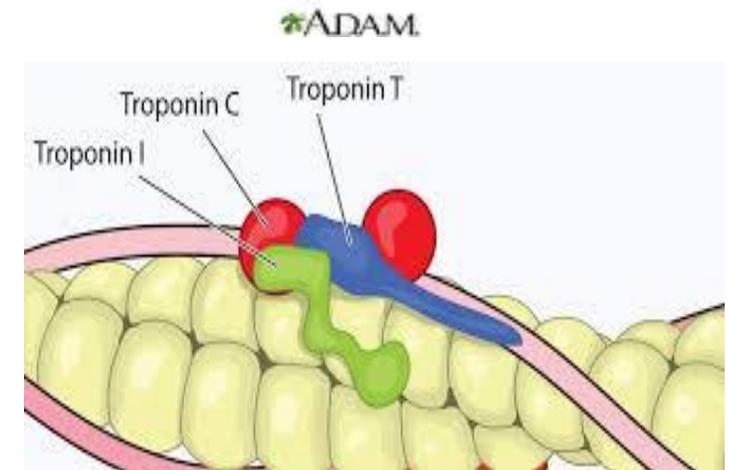
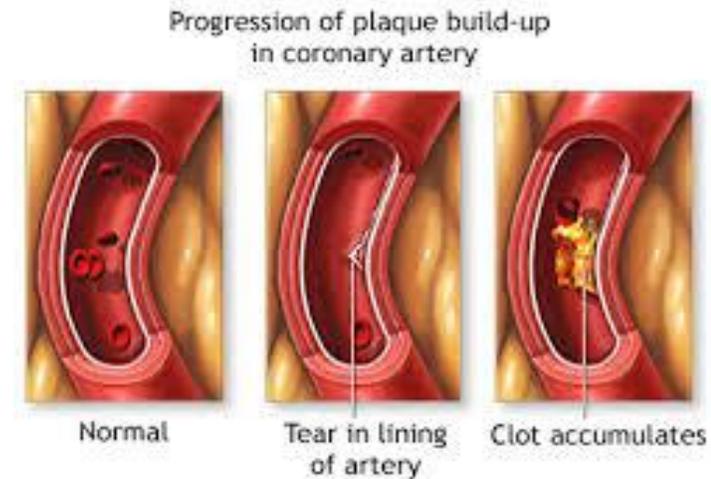
**Es besteht ein Zusammenhang zwischen Spazierengehen und einer Verringerung der Todesfälle jeglicher Ursache, der je nach Häufigkeit und Länge des Spazierengehens zwischen 19 und 30 Prozent liegt.**

**Während die übliche Empfehlung für körperliche Aktivität für Erwachsene 30 Minuten mindestens fünfmal pro Woche beträgt, zeigen sich die gesundheitlichen Vorteile des zügigen Gehens bereits bei Werten deutlich darunter.**



# Subklinische Herzschädigung

Basierend auf einer Studie mit dem Titel „*Sedentary Behavior and Subclinical Cardiac Injury*“ kann das Sitzen den ganzen Tag über zu einer Troponinbildung führen. Hierbei handelt es sich um ein Protein, das die Herzmuskelzellen freisetzen, wenn sie beschädigt werden (*Harrington et al., 2017*). Nicht genug, um einen Herzinfarkt auszulösen, aber immer noch so hoch, dass Forscher von einer „subklinischen Herzschädigung“ sprechen.



**So halten Sie einen normalen Troponinspiegel aufrecht**  
By [Jillian Levy, CHHC](#) December 28, 2019



# Sitzendes Verhalten erhöht das Risiko einiger Arten von Krebs um bis zu 66 %

Sitzendes Verhalten war mit einem höheren Risiko für viele Krebsarten verbunden, darunter:

- Erhöht das Darmkrebsrisiko um 24 %
- Erhöht das Risiko für Gebärmutterkrebs um 66 %
- Erhöht das Lungenkrebsrisiko um 21 %

Darüber hinaus erhöht jede zweistündige Verlängerung der Sitzzeit das Risiko für Darmkrebs um 8 %, für Endometriumkrebs um 10 % und für Lungenkrebs um 6 %.

Als die Forscher übliche sitzende Tätigkeiten genauer untersuchten, stach das Fernsehen hervor und zeigte ein um 54 % höheres Risiko für Darmkrebs und ein um 66 % höheres Risiko für Endometriumkrebs (Schmid & Colditz, 2014).



## Langes Sitzen ist mit einem um 112 % erhöhten Diabetesrisiko verbunden

- Bewegungsmangel kann sich negativ auf den Blutzuckerspiegel auswirken und die Insulinresistenz erhöhen.
- Häufiges, andauerndes Sitzen kann Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 112 % erhöhen.
- Die Forscher sagen sogar, dass Diabetes unter den verschiedenen chronischen Erkrankungen am konsistentesten ist, wenn es um die Stärke des Zusammenhangs mit langem Sitzen geht (Wilmot et al., 2012).



## **Menschen, die mehr als 7 Stunden am Tag oder länger sitzen, entwickeln deutlich häufiger Depressionen, Demenz und Alzheimer**

- Wenn man täglich mehr als 7 Stunden sitzt, erhöht sich das Risiko einer Depression um 47 % im Vergleich zu denen, die nur 4 Stunden oder weniger am Tag sitzen. Die verminderte Blutzirkulation erschwert es Glückshormonen wie Endorphinen, Dopamin und Serotonin, die Rezeptoren zu erreichen (van Uffelen et al., 2013).
- Auch ein Mangel an regelmäßiger körperlicher Übung und längerem Sitzen wird mit Demenz und Alzheimer in Verbindung gebracht.
- Eine sitzende Lebensweise kann das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, um bis zu zwölfmal erhöhen, gleich wie bei Menschen, die aufgrund des Besitzes des APOE e4-Gens genetisch dazu veranlagt sind, an Alzheimer zu erkranken.



## **Zwanzig Minuten täglicher körperlichen Übung reduzieren das Risiko einer Krankenhauseinweisung im mittleren Alter**

### **Welche positiven Auswirkungen hat körperliche Übung?**

Wenn Sie über 40 Jahre alt sind und regelmäßig Sport treiben, erhalten Sie nicht nur eine gute körperliche Verfassung, sondern verringern auch die Wahrscheinlichkeit, wegen einer Krankheit ins Krankenhaus eingeliefert zu werden, laut einer neuen großen britisch-amerikanischen wissenschaftlichen Studie.

Die Forscher unter der Leitung von Dr. Eleanor Watts vom US-amerikanischen National Cancer Institute, die die entsprechende Veröffentlichung in der amerikanischen medizinischen Fachzeitschrift „JAMA Network Open“ veröffentlichte, analysierten Daten von 81.717 Erwachsenen im Alter von 42 bis 78 Jahren. Die Zeit der körperlichen Aktivität war mit dem Risiko eines Krankenhausaufenthalts aufgrund von Lungenentzündung, Schlaganfall, Diabeteskomplikationen, Thrombosen, Eisenmangelanämie, Darmpolypen, schweren Harnwegsinfektionen und anderen Krankheiten verbunden.





## Die wohltuende Wirkung von körperlicher Übung

Es zeigte sich, dass bereits 20 Minuten tägliche körperliche Übung – je nach gesundheitlichem Problem – das Risiko einer Krankenhauseinweisung innerhalb der nächsten sieben Jahre von 4 % (bei Darmpolypen) auf 23 % (bei Komplikationen bei Diabetes) senkte . Auch das Risiko einer Krankenhauseinweisung wegen Harnwegsinfektionen und Gallenblasenerkrankungen verringerte sich deutlich.

„Studien zeigen, dass körperliche Aktivität das Immunsystem sowie die Lungen- und Herzfunktion verbessern und Entzündungen reduzieren kann“, sagte Dr. Watts.

Experten empfehlen mindestens 150 Minuten Training mittlerer Intensität während der Woche oder 75 Minuten Training hoher Intensität. Die Kernbotschaft der neuen Studie lautet: „***Fast jede Aktivität ist besser als Inaktivität.***“



# Auswirkungen des Spazierengehens auf nichtübertragbare Krankheiten



*Type 2 Diabetes*

*Herz-Kreislauf-Gesundheit*

*Und andere nichtübertragbare*

*Krankheiten*



# Auswirkungen des Spazierengehens auf nichtübertragbare Krankheiten

## Type 2 Diabetes

Es hat sich gezeigt, dass das Spazierengehen:

- das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, deutlich reduziert;
- Bei Erwachsenen mit Diabetes, die jeden Tag mindestens eine Meile spazieren gehen, ist die Wahrscheinlichkeit, an allen Ursachen zusammen zu sterben, weniger als halb so hoch wie bei inaktiven Erwachsenen mit Diabetes.
- Steigerung der Fitness (Herz- und Atmungssystem) bei Erwachsenen mit Typ-2-Diabetes;
- Effektiv den Blutzuckerspiegel vor und nach dem Spaziergang kontrolliert.



# Auswirkung des Spazierengehens auf nichtübertragbare Krankheiten (NCDs)

## Herz-Kreislauf-Gesundheit

Es hat sich gezeigt, dass das Spazierengehen:

- zu einer Verringerung des Herz-Kreislauf-Risikos (insbesondere bei ischämischem Schlaganfall) aufgrund von Dauer, Distanz, Energieverbrauch und Tempo (d. h. die Vorteile sind dosisabhängig – die Vorteile nehmen zu, wenn man häufig spazieren geht) führt;
- das Risiko einer koronaren Herzkrankheit verringert, wenn Sie nur eine Stunde pro Woche spazieren gehen (einschließlich Personen mit Übergewicht, Rauchern oder hohem Cholesterinspiegel)
- 30-minütiges Spazierengehen am Tag an fünf Tagen in der Woche kann zu einer Verringerung des Risikos einer koronaren Herzkrankheit um 19 Prozent führen;



# Auswirkungen des Gehens auf nichtübertragbare Krankheiten

## Herz-Kreislauf-Gesundheit (weiter..)

Es hat sich gezeigt, dass das Spaziergehen:

- den Blutdruck senkt, obwohl mehr Forschung erforderlich ist, um die spezifische Intensität beim Spaziergehen zu bestimmen, die zu den größten Blutdruckverbesserungen führt;
- die maximale aerobe Kapazität und die aerobe Ausdauer erhöht;
- das Körpergewicht, den BMI, den Körperfettanteil und den Taillenumfang verringert;
- das HDL-Cholesterin ("gute") Cholesterin erhöht;
- die Muskelausdauer erhöht



# Auswirkungen des Gehens auf nichtübertragbare Krankheiten

## Sonstige nichtübertragbare Krankheiten

Es wurde nachgewiesen, dass das Spaziergehen mit Krebs, chronischen Lungenerkrankungen, Arthritis und Schmerzen im unteren Rücken zusammenhängt :

- Halbierung des Risikos, dass Menschen mit chronischer Lungenerkrankung als Notfallaufnahme aufgenommen werden;
- Erhöhung der aeroben und funktionellen Trainingskapazität für Menschen mit Arthritis;
- Reduzierung der Schmerzen von Menschen mit Arthritis zwischen einem Viertel und einem Drittel;
- eine geringe bis mäßige Wirkung auf die Behandlung von Schmerzen im unteren Rückenbereich;



# Auswirkungen des Spazierengehens zur psychischen Gesundheit

## Das Spazierengehen wurde überprüft, um:

- Reduzierung von körperlichen Angstsymptomen, die mit geringem Stress verbunden sind
- Anstieg des selbstberichteten Energieniveaus, wenn ältere Menschen ihr eigenes Tempo bestimmen
- Verbesserung der Schlafqualität
- steigert die emotionale Reaktion (z. B. Vergnügen), was zu einem erhöhten psychischen Wohlbefinden bei Menschen mit Typ-2-Diabetes führt



- **Zusammenhang mit besseren kognitiven Leistungen in der Schule**
- **Verbesserung der kognitiven Funktion bei älteren Menschen (im Vergleich zu Dehnungs- und Muskelübungen);**
- **Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und Verringerung des kognitiven Verfalls bei älteren Menschen**
- **Vergrößerung des Hippocampus und des präfrontalen Kortex, der potenziell vorteilhaft für das Gedächtnis ist**



# Auswirkungen des Spazierengehens auf die psychische Gesundheit

**Die psychologischen Vorteile des Spazierengehens wurden in sozialen Kontexten mit spezifischen Merkmalen festgestellt:**

- Die Umgebung im Freien (Grün und Wasser) und das Spazierengehen haben eine große affektive und kognitive Erholungswirkung für Erwachsene mit schlechter psychischer Gesundheit in ländlichen Umgebungen.
- Die britische Wohltätigkeitsorganisation für psychische Gesundheit MIND führte eine kleine Studie über "grüne Bewegung" (körperliche Aktivität im Freien) durch und befragte Menschen, die in den Bereichen Gartenarbeit, Naturschutz und Radfahren tätig sind, sowie auch Wandergruppen. 90 Prozent der Befragten gaben an, dass sie der Meinung sind, dass grüne Bewegung ihrer körperlichen Gesundheit zugute kommt – aber ein noch höherer Anteil, nämlich 94 Prozent, war der Meinung, dass sie ihre psychische Gesundheit und ihr psychisches Wohlbefinden verbessert.





# Spazierengehen im Grünen

- Die Umgebung spielt eine wichtige Rolle bei der Erleichterung körperlicher Aktivitäten und der Bekämpfung von sitzendem Verhalten.
- Spazierengehen kann vielen Zwecken dienen, darunter Bewegung, Erholung, Reisen, Kameradschaft, Entspannung und Erholung.
- Das Spazierengehen in Grünflächen kann eine nachhaltigere Option bieten, sowohl durch den Kontakt mit der Natur als auch durch die Teilnahme an Bewegung.





Eine Studie fokussiert sich auf die Bewertung von Veränderungen des **Selbstwertgefühls und der Stimmung** nach Spaziergängen an vier verschiedenen Naturgebieten des National Trust mit im Osten Englands. Das standardisierte Messverfahren des Selbstwertgefühls und der Stimmung wurden unmittelbar vor und nach der Aktivität durchgeführt.

Die Werte für das Selbstwertgefühl der Besucher, die die Stätten verließen, waren deutlich höher als die der neu ankommenden Besucher, und auch die allgemeine Stimmung verbesserte sich deutlich. Wut, Depression, Anspannung und Verwirrung wurden deutlich reduziert und die Lebenskraft gesteigert.



# **Barrieren für körperliche Aktivität**



# Barrieren für körperliche Aktivität

Die Nutzung bestehender und die Bereitstellung effektiver Programme zum Spaziergehen haben das Potenzial, Hindernisse für körperliche Aktivität zu beseitigen und die öffentliche Gesundheit in vielen Gemeinschaften, einschließlich verschiedener Gemeinschaften, zu verbessern.

## *Barrieren für körperliche Aktivität (Lattimore, et al, 2011)*

<b>Wetter (zu heiß, zu kalt, zu schlecht)</b>	<b>Mangelnde soziale Unterstützung</b>
<b>Sicherheit in der Nachbarschaft. Angst vor Kriminalität</b>	<b>Mangel an Fähigkeiten oder Erfahrung mit der körperlichen Übung</b>
<b>Angst vor Verletzungen</b>	<b>Mangel an verfügbaren und sauberen Toiletten</b>
<b>Mangel an Ressourcen oder Zugang zu einem Fitnessstudio</b>	



# Überwindung von Barrieren beim Spazierengehen

## ► Welche Faktoren würden die Menschen dazu ermutigen, mehr spazieren zu gehen?

**Neue und verbesserte  
Spaziergänge zum  
Vergnügen (74%)**

**Das Wissen, dass das  
Spazierengehen auf kurzen  
Strecken so schnell ist wie der Bus  
(73 %)**

**Wenn es mehr  
Einrichtungen in der  
Umgebung gäbe (61 %)**



# Physische Barrieren beim Spazierengehen

Hochgeschwindigkeitsverkehr

Wenige Sitzgelegenheiten

Luftverschmutzung /  
Verkehrsabgase

Mangel an attraktiven  
Spazierwegen (z.B.  
Grünflächen)

Mangel an Geh- und  
Fußwegen

Zu viele Treppen

Wetter



# Persönliche Barrieren beim Spazierengehen

**Unsicherheit: Angst vor Verletzungen, Kriminalität (vor allem im Dunklen) und Angst, sich zu verlaufen**

**Langeweile**

**Zeitmangel**

**Sehr müde**

**fehlende Unterstützung durch die Familie**

**In schlechter Form / gesundheitliche Probleme**

**In einigen Kulturen wird Bewegung für Frauen/Mädchen als unangemessen angesehen**



# Physische Voraussetzungen zum Spaziergehen

Verbesserung der Anzahl und  
Qualität der Gehwege

Technische Verbesserungen

Gehen Sie mitten am Tag spazieren,  
wenn es kalt ist, und am frühen  
Morgen/späten Abend, wenn es heiß  
ist

Wenn das Wetter ein Hindernis ist,  
kaufen Sie geeignete Kleidung

Verbesserungen der Einrichtungen,  
wie z. B. Sitzgelegenheiten im Park



# Persönliche Voraussetzungen zum Spaziergehen

**Gehen Sie vor Ort spazieren**

**Mehr zu Fuß gehen**

**Gehen Sie mit anderen  
Menschen spazieren**

**Über soziale Medien  
Gruppen zum  
Spaziergehen erstellen**

**Das Spaziergehen kann  
bei kurzen Ausflügen  
schneller sein, als Sie  
denken**

**Gassigehen mit dem Hund  
kann auch eine große  
Motivation sein**

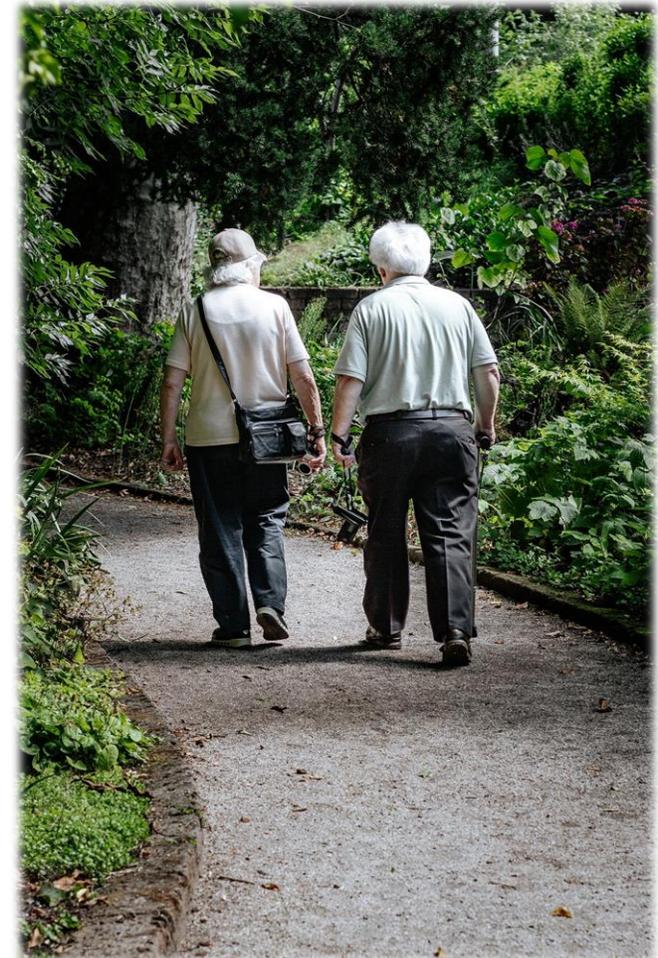
**Beginnen Sie mit kleinen  
Veränderungen – sogar  
beim Spaziergehen**



# Förderung des Spazierengehens

Die Botschaften zur Gesundheitsförderung, die darauf abzielen, das Spazierengehen in der Freizeit bei jungen Menschen zu fördern, sollten sich auf Folgendes konzentrieren:

- Die Vorteile des Spazierengehens für das psychische und soziale Wohlbefinden.
- Die Flexibilität, der Komfort und die niedrigen Kosten des Spazierengehens.
- 





# Förderung des Spazierengehens

Gesundheitsfördernde Botschaften, die darauf abzielen, dass junge Menschen mehr zu Fuß gehen, um sich fortzubewegen, sollten dies tun:

- a. Heben Sie die Kosten-, Bequemlichkeits-, Gesundheits-, Umwelt- und Gemeinschaftsvorteile hervor, die der Transport zu Fuß mit sich bringt.
- b. Erkennen Sie die unterschiedlichen Einflüsse des Spazierengehens für:
  - i. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Vergleich zu älteren Menschen.
  - ii. Frauen und Männer.
  - iii. Spaziergang in der Freizeit oder als Transport.
  - iv. Unterschiedliche Reisezwecke, -zeiten und -orte.
- c. Basieren Sie auf einem Verständnis der Vor- und Nachteile des Spazierengehens, des Autofahrens und der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, um seine Vorteile zu maximieren und seine Hindernisse zu minimieren.
- d. Seien Sie gut über die systemischen und strukturellen Zwänge und den sozialen Kontext informiert, die sich auf die Entscheidung junger Menschen auswirken, zu Fuß zu gehen, um sich fortzubewegen.



## Förderung des Spazierengehens

- Entwickeln Sie ein Programm, um Frauen, insbesondere diejenigen, die keinen Sport treiben, zu ermutigen und zu unterstützen, in ihrer Nachbarschaft spazieren zu gehen und sich in ihrer örtlichen Gemeinschaft zu engagieren, das in lokalen Umgebungen umgesetzt werden kann.
- Arbeiten Sie mit Fachleuten und/oder Senioren-Mentoring-Programmen zusammen, um aktive Reiseprogramme zu entwickeln, die dabei helfen, die „Gewohnheit“ des Spazierengehens aufrechtzuerhalten oder zu etablieren.
- Dies könnte eine Ergänzung zu Programmen sein, die darauf abzielen, die soziale Bindung zu stärken (z. B. „Walking Buddies“-Programme).



**DAS IST DAS ENDE DER PRÄSENTATION !**

**Vielen Dank für Ihre Zeit...**  
***und denken Sie an die Vorteile des***  
***SPAGIERENGEGEHENS...!!***