

KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.
H. Holzgreve
Internist,
München



PD Dr. med.
M. Bleckwenn
Institut für
Hausarztmedizin,
Universitätsklinikum
Bonn



Prof. em. Dr. med.
Dr. h. c. D. Reinhardt
Kinderklinik und Kinder-
poliklinik im Hauner-
schen Kinderspital,
München



Dr. med.
J. Umansky
Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Universitätsmedizin
Mainz



Prof. Dr. med.
W. Zidek
Medizinische Klinik
für Nephrologie,
Charité Berlin

Laufen verlängert das Leben

Jeder weiß: Wir sollen 10.000 Schritte am Tag gehen, um gesund zu bleiben. Eine Studie zeigt nun, dass Gehen tatsächlich das Sterberisiko senkt – und dass wir den Grenzwert sogar heruntersetzen könnten.

— In einer prospektiven Studie wurde bei älteren Frauen untersucht, wie viele Schritte pro Tag notwendig sind, um die Mortalität zu senken – und ob die Intensität der Bewegung dabei eine Rolle spielt. Die Teilnehmerinnen trugen dafür sieben Tage lang einen Akzelerometer, den sie nur zum Schlafen und beim Waschen ablegten. 16.741 Frauen hielten sich ausreichend an diese Vorgaben. Ihr

Durchschnittsalter lag bei 72 Jahren, bei einer Spanne von 62–101 Jahren.

Im Schnitt liefen die Frauen 5.499 Schritte pro Tag. In der Nachbeobachtungszeit von durchschnittlich 4,3 Jahren starben 504 von ihnen. Um den Einfluss der Bewegung auf die Mortalität zu untersuchen, wurden anhand der Schrittzahl Quartile gebildet, in denen der Durchschnittswert bei 2.718, 4.363, 5.905 bzw. 8.442 lag.

In den oberen drei Quartilen lag die Mortalität signifikant unter jener im untersten Quartil, mit Hazard Ratios von 0,59 (95%-Konfidenzintervall: 0,47–0,75), 0,54 (0,41–0,72) und 0,42 (0,3–0,6). Die Mortalität der Frauen mit durchschnittlich ca. 4.400 Schritten lag also 41% unter der von Frauen mit ca. 2.700 Schritten.

Bis zu einer Schrittzahl von ca. 7.500 pro Tag sank die Mortalität kontinuierlich. Danach konnte kein zusätzlicher Effekt mehr

festgestellt werden. Auch die Intensität der Schritte hatte keinen signifikanten Einfluss auf die Sterblichkeit.

▪ Lee IM et al. Association of step volume and intensity with all-cause mortality in older women. *JAMA Intern Med* 2019, online 29. Mai; doi: 10.1001/jamainternmed.2019.0899

KOMMENTAR

Um gesund zu bleiben, sollen wir 10.000 Schritte am Tag gehen. Der Ursprung der magischen Zahl liegt wohl in Japan, wo 1965 das Gerät „Manpo-kei“ eingeführt wurde. Übersetzt bedeutet der Name „10.000-Schritte-Zähler“.

Die Studie zeigt, dass schon etwa die Hälfte einen lebensverlängernden Effekt hat, was in anderen Studien auch für ältere Männer bestätigt wurde. Weltweit laufen die Menschen etwa 5.000 Schritte am Tag. Wer darunter liegt, sollte zu mehr Bewegung motiviert werden. Die Schrittzahl kann von fast allen Handys und vielen Uhren erfasst werden. Somit steht diese Angabe den meisten Patienten zur Verfügung und kann in ein Gespräch über gesundheitsfördernde Maßnahmen integriert werden.

PD Dr. med. M. Bleckwenn



Sie dreht ihre
tägliche Runde –
und das ist sehr
gut so!