<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/wohlbefinden/sport/spaziergang>

4.02.2022

**Neun Gründe, warum Spaziergänge so gesund sind**

Bewegung hält bekanntlich äußerst fit und gesund. Bewegung kann Ihnen so manche Krankheit vom Leibe halten und sogar bestehende Schmerzen zum Verschwinden bringen. Sie brauchen dazu übrigens weder ein Fitness-Studio noch einen Hometrainer, auch kein Fahrrad oder sonst eine kostspielige Ausrüstung. Gehen Sie einfach spazieren. Wenn Sie nämlich nur wenige Stunden pro Woche spazieren gehen, so schenkt Ihnen diese einfache Massnahme mindestens neun gesundheitliche Vorteile. Am besten, Sie gehen gleich los.

Autor: [Carina Rehberg](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/autoren)

**Spaziergänge aus wissenschaftlicher Sicht**

Möglicherweise denken Sie jetzt, dass Radfahren, Rudern, Skifahren, Leichtathletik oder Krafttraining sicher viel effektiver und gesünder sein müssen als einfaches Spazierengehen. Nicht unbedingt! Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema „Effektivität des Spazierengehens“ – und die Ergebnisse können sich wahrlich sehen lassen:

Regelmäßiges Spazierengehen (fünf Mal pro Woche à 30 Minuten)

* reduziert das Risiko für grünen Star
* regt die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) aus
* lindert Stress und Müdigkeit schon nach zehn Minuten
* stärkt das Immunsystem
* halbiert das Alzheimerrisiko
* verbessert die Herzgesundheit und senkt Bluthochdruck
* verringert das Diabetes-Risiko
* kräftigt die Muskulatur und macht Gelenke belastbarer
* lindert [Gelenkschmerzen](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/rheuma-knochen-gelenke/weitere-rheuma-erkrankungen/gelenkschmerzen) und [Rückenschmerzen](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/schmerzen/rueckenschmerzen-uebersicht/rueckenschmerzen)
* reduziert den Schwund der Knochendichte und damit die Osteoporosegefahr
* trainiert Ihren Gleichgewichtssinn
* mässigt Heisshungerattacken auf Schokolade
* reduziert Depressionen und [Angstzustände](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/psychische-erkrankungen/angst/angst-abbauen)
* senkt das Risiko für viele Krebsarten
* kurbelt Ihren Stoffwechsel an und hilft beim [Abnehmen](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/abnehmen/abnehmen-uebersicht/abnehmen)
* verlängert Ihr Leben!

Das Risiko für unterschiedlichste Krankheiten und Gesundheitsbeschwerden kann also mit täglichem Spazierengehen deutlich reduziert werden. Viele Erkrankungen können gar gestoppt, gelindert oder geheilt werden, wenn man nur täglich spazieren oder wandern geht.