

So einfach ist Bewegung im Alltag: Zu Fuss gehen

Jede Bewegung zählt!

Wer Bewegung in den Alltag integriert und zu Fuss geht, mit dem Velo fährt, Treppen steigt oder Haus- und Gartenarbeit macht, der fördert seine körperliche und geistige Gesundheit. Grundsätzlich gilt: Jede Bewegung ist besser als keine und steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden in jedem Alter.

Zu Fuss gehen...

- steigert das Wohlbefinden
- fördert die Gesundheit
- schont die Umwelt



Gesundheitswirksame Bewegung wie zu Fuss gehen (Gesundheitswirksam ist jede Bewegung, die sich positiv auf die Gesundheit auswirkt und dabei möglichst wenig unerwünschte Nebeneffekte aufweist), ist die natürlichste und nachhaltigste Form der Fortbewegung und kann in jedem Lebensalter einfach in den Alltag eingebaut werden.

Jeder Schritt zählt

Ob zum Einkaufen, zur Arbeit, zu privaten oder beruflichen Terminen. **Gehen Sie Alltagswege bewusst zu Fuss und nutzen Sie Gelegenheiten wie Wartezeiten an Haltestellen, die Mittagspause oder den Feierabend**, um sich zu bewegen und zu Fuss zu gehen. Das tut gut, fördert das Wohlbefinden und die Konzentration, kurbelt den Kreislauf an, hilft gegen Müdigkeit und Kälte im Winter. Und wer ein paar Haltestellen zu Fuss geht, anstatt auf den Bus oder die Tram zu warten, spart sogar Geld.



Beim Gehen werden die grossen Muskelgruppen des Körpers beansprucht, wodurch der Energieverbrauch steigt. Je nach Gehgeschwindigkeit und Steigung kann die Intensität und damit der Energieverbrauch beeinflusst werden. **Zügiges Gehen gehört zu den Aktivitäten mittlerer Intensität**, wie z.B. auch alltägliches Velofahren. Beim zügigen, schnellen Gehen kommt man ausser Atem («ins Schnuufe»), der Herzschlag wird beschleunigt und die Körpertemperatur steigt. Beim zügigen Gehen können Sie noch reden aber nicht mehr singen.

Ideal bei einem sitzenden Lebensstil

Ist Ihr Alltag vom Sitzen geprägt? Haben Sie keine Lust oder keine Zeit auf Sport und Bewegung? Dann ist zu Fuss gehen genau das Richtige, denn es ist ein einfacher Einstieg in mehr Bewegung und kann einfach in den Alltag integriert werden. **Jeder Schritt weg von der Inaktivität, wie langandauerndem Sitzen, lohnt sich und wirkt sich in jedem Lebensalter positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit aus.** Das Begrenzen und Unterbrechen von langandauerndem Sitzen durch Aufstehen oder Bewegung ist gut für die Gesundheit.

Es ist nie zu spät den ersten Schritt zu tun, jede Bewegung ist besser als keine!

Warum? Weil regelmässige Bewegung das Risiko zahlreicher nichtübertragbarer Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs reduziert. Diese Krankheiten verursachen in der Schweiz fast $\frac{3}{4}$ aller Todesfälle. Wer sich viel bewegt, baut nicht nur Muskeln auf, sondern stärkt auch Knochen, Gelenke, Organe und das Immunsystem. Zudem verbessern sich Gedächtnis, Lernfähigkeit und Schlaf. Auch auf das psychische Wohlbefinden, die sozialen Kontakte und die Selbständigkeit im Alter hat Bewegung einen positiven Einfluss.



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (18-64 Jahre)

Täglich empfohlene Bewegung für Erwachsene (18-64 Jahre)



Quelle: hepa.ch, Magglingen 2023

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität (z.B. Gehen oder Velofahren, Garten- und Hausarbeit etc.) oder mindestens 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität (z.B. Jogging, Schwimmen, Skilanglauf, Zumba etc.) wöchentlich.

Neben der Ausdauer sollten auch mindestens zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen mit mittlerer oder hoher Intensität durchgeführt werden.

Abbildung 1: Bewegungsempfehlungen Schweiz (Quelle: hepa.ch 2023)

Warum wir öfters zu Fuss gehen und in der Natur spazieren sollten

Gewusst? Das Wort Spaziergang stammt wahrscheinlich vom italienischen spaziare was «sich räumlich ausbreiten, sich ergehen» bedeutet. Spazieren steht für gemächliches Gehen ohne Eile im Freien, dient zur Erholung oder körperlichen Betätigung. Die Entstehung von Promenaden und Parks hängt mit dem Spaziergang zusammen, denn der Spaziergang diente früher dazu Kontakte zu knüpfen, Gespräche zu führen oder einfach um in Gärten und Parks zu flanieren und zu lustwandeln.



Zu Fuss gehen entschleunigt

Wer kennt es nicht: Auf den Bus hetzen, schnell noch mit dem Auto einkaufen gehen, mit dem Velo in die Stadt flitzen... Wer seinen Alltag entschleunigen möchte, der kann zu Fuss gehen. Wenn wir ohne Eile gehen, erholen wir uns aktiv, haben Zeit zum Nachdenken oder Abschalten, nehmen die natürliche und gebaute Umgebung mit allen Sinnen wahr, achten bewusster auf Geräusche und Gerüche, begegnen anderen Menschen, wählen neue Wege und entdecken Unbekanntes.

Gewusst? In der Schweiz sind etwa 20% der Autoetappen und 40% der Tram- und Bus-Etappen weniger als 2 Kilometer lang und könnten einfach zu Fuss gegangen werden.

Ein Spaziergang in der Natur hilft gegen Stress

Ein Spaziergang in der Natur, z.B. im Wald, wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus und hilft beim Stressabbau. Dieser Effekt konnte bereits nach einem halbstündigen Spaziergang beobachtet werden.



Waldbesuche sind gut für die Gesundheit

Eine Bevölkerungsumfrage hat 2022 gezeigt, dass die Schweizer Bevölkerung den Wald sehr schätzt. Die Menschen erholen sich gerne im Wald, sie spazieren, treiben Sport, machen ein Picknick, beobachten die Natur, lauschen den Vögeln oder geniessen die Ruhe. Ein Dossier des Bundesamts für Umwelt BAFU zeigt auf, wie und warum sich Waldbesuche positiv auf die Gesundheit auswirken. >> [Weitere Informationen](#)

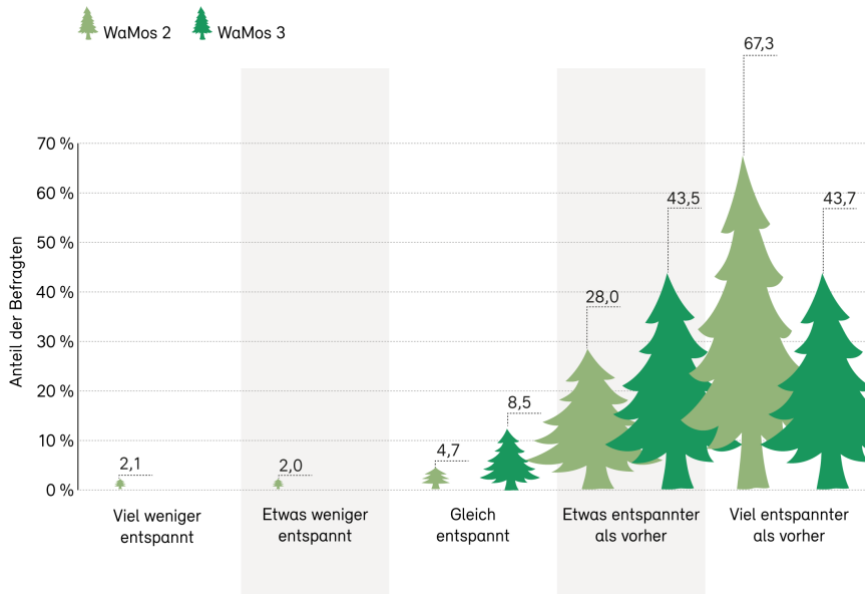


Abbildung 2 : Der Wald trägt einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden und zur Gesundheit der Bevölkerung bei. Die Mehrheit der Befragten erholt sich im Wald und fühlt sich nach dem Waldbesuch entspannter als zuvor. (Quelle: [Bevölkerungsumfrage WaMos, 2010, 2020](#))

Heute schon zu Fuss gegangen?

- Ich bin heute zu Fuss zur Arbeit / zum Einkaufen / zu einem Termin gelaufen
- Ich habe mich heute bewusst dafür entschieden, zu Fuss zu gehen und nicht mit dem Auto, der Tram, dem Bus zu fahren
- Ich habe mich heute zum Spazieren gehen verabredet
- Ich war in der Pause / nach dem Essen / in der Freizeit spazieren
- Ich war im Wald / Park spazieren

Quellen

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022.

<https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/4cc9a5b5-5aac-4561-99d8-779a5476396d.pdf>

Faktenblatt Spaziergehen, walken, joggen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2012

https://www.lzq.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/_media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/spazieren_walken_joggen_faktenblatt_lzq-nrw.pdf

10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and toward achieving physical activity recommendations, Public Health England, 2017

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/639030/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf

Garcia L, Pearce M, Abbas A, et al. Br J Sports Med [1.3.2023]. doi:10.1136/bjsports-2022-105669:

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2023/01/23/bjsports-2022-105669.full.pdf>

Verkehrsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr. Bundesamt für Statistik, 2015

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.1840477.html>

Waldbesuche sind gut für die Gesundheit, Dossier, Bundesamt für Umwelt, 2023

<https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/wald/dossiers/waldbesuche-sind-gut-fuer-die-gesundheit.html>

Wie beeinflusst die Natur das Gehirn? Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, 2022

<https://www.mpib-berlin.mpg.de/pressemitteilungen/wie-beeinflusst-die-natur-das-gehirn>

spectra 135: Umwelt und Gesundheit, Bundesamt für Gesundheit BAG, 2022

<https://www.spectra-online.ch/de/spectra/printausgaben/umwelt-und-gesundheit-245.html>

Green space and mortality, Barboza et al., The Lancet, 2021

Walking and cycling, the latest evidence, THE PEP, WHO, 2022

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Diese Empfehlungen für die Bewegung im Alltag wurden vom BAG im Rahmen der Umsetzung der NCD-Strategie (getragen vom Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und der Gesundheitsdirektorenkonferenz) formuliert.

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten

November 2024

