

Kirche in 1Live | 18.10.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

## Ein bisschen Bewegung

Ich bin mit meiner Oma verabredet. Gemeinsam drehen wir unsere Spaziergehrunde. Wieder zuhause angekommen, schaue ich auf meine neue Smartwatch. "Und Oma, was meinst du? Wie viele Schritte haben wir heute gemacht?" Oma schaut mich an und grinst: "Ich habe mal gehört, dass wir 10.000 Schritte am Tag gehen sollten. Aber ehrlich, solche Zahlen interessieren mich nicht. Hauptsache, ich habe mich bewegt."

Und genau das ist spannend: Diese berühmten 10.000 Schritte stammen nicht aus der Forschung, sondern aus einer alten Marketingkampagne für Schrittzähler in Japan. Studien zeigen heute: Schon 7.000 Schritte am Tag reichen, um das Risiko für viele Krankheiten deutlich zu senken. Mehr schadet nicht, aber der größte Effekt ist schon vorher da. Und selbst wer keine 7.000 schafft: Auch ein kleiner extra Weg macht einen Unterschied. Die Treppe statt des Aufzugs, ein Telefonat im Gehen oder eine Haltestelle früher aussteigen.

Und was sagt die Uhr jetzt? 5000 Schritte. Irgendwie cool zu sehen, wie viele Schritte es sind, aber mehr auch nicht. Denn wie Oma schon sagt: Hauptsache, wir haben uns bewegt. Ganz ohne Druck und mit einem Gespräch, das genauso guttut wie die Schritte selbst.

Quellen:

(1)

<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/wissenschaftlich-widerlegt--die-10-000-schritte-regel-33364496.html>

(2) <https://www.instagram.com/p/DMfIUj-VAqz/>

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel