



## Spaziergehen – der unterschätzte Gesundheitsbooster

Ein Spaziergang tut Körper und Seele gut. Diese Erkenntnis ist nicht neu. Dennoch ist es sinnvoll, immer wieder auf den Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit hinzuweisen, weil er nach wie vor unterschätzt wird: Zwar geben 21 Millionen Menschen in Deutschland [\[1\]](#) an, mehrmals in der Woche spazieren zu gehen, doch es könnten deutlich mehr sein. Denn für die meisten ist der Aufwand im Verhältnis zum Nutzen gering: Schon ein halbstündiger Spaziergang kann sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken.

---

*[1] Laut Erhebung der Verbrauchs- und Medienanalyse (VuMA) aus dem Jahr 2021 gaben etwa 21,37 Millionen Personen der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren an, mehrmals wöchentlich spazieren zu gehen.*

## Regelmäßige Spaziergänge für einen gesunden Körper

Im Vergleich zu einer sportlichen Aktivität wie dem Joggen bietet das Spaziergehen zwei entscheidende Vorteile: Zum einen ist es weniger anstrengend, und zum anderen lässt es sich leicht als Routine in den Alltag integrieren. Ein Spaziergang erfordert in der Regel keine spezielle Ausrüstung und keinen Trainingsplan.

Die positiven Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind vielfältig. Regelmäßige Spaziergänge lassen den Blutdruck sinken und können die Herzgesundheit verbessern. Die Bewegung trägt zur Elastizität der Blutgefäße bei und mindert das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Außerdem wird der Stoffwechsel aktiviert und der Blutzuckerspiegel reguliert. Auch Gelenke und Knochen profitieren: Die leichte Belastung beim Gehen stärkt die Knochenstruktur und kann bei der Vorbeugung von Osteoporose unterstützen. Ebenso wird die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Zudem stärken Spaziergänge an der frischen Luft das Immunsystem und die Atemwege werden zusätzlich gereinigt. Und: Durch die Bewegung verbrennt der Körper Kalorien. So kann das Gewicht reduziert oder gehalten werden, ohne die Gelenke zu überlasten.

## Der „Volkskrankheit Rückenschmerzen“ effektiv vorbeugen

Rückenschmerzen zählen laut dem [Robert Koch-Institut](#) neben Kopfschmerzen zu den häufigsten Schmerzproblemen, die die Lebensqualität erheblich einschränken können. In Deutschland leiden fast ein Drittel der Erwachsenen und rund ein Fünftel der Kinder und Jugendlichen unter Rückenschmerzen.[\[2\]](#) Eine [neue Studie aus Australien](#) zeigt, dass bereits ein halbstündiges Spaziergeh-Programm an fünf Tagen in der Woche die beschwerdefreie Zeit deutlich verlängern kann. Die Gründe, warum das Gehen Rückenschmerzen vorbeugt, sind zwar noch nicht eindeutig geklärt, aber wahrscheinlich sei eine „Kombination aus der Belastung und Stärkung der Wirbelsäulenstrukturen und -muskeln, der Entspannung und dem Stressabbau sowie der Ausschüttung von Wohlfühl-Endorphinen.“[\[3\]](#) Spaziergehen fördert auch eine aufrechte Körperhaltung.

---

[\[2\] https://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen/#topicOverview](https://de.statista.com/themen/1364/rueckenschmerzen/#topicOverview)

[\[3\] https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/rueckenschmerzen-spaziergehen-100.html](https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/rueckenschmerzen-spaziergehen-100.html)

# Spaziergänge verbessern Stimmung, Konzentration und Gehirnstruktur

Was für den Körper gilt, trifft auch auf den Geist zu: Spaziergänge können das mentale Wohlbefinden positiv beeinflussen. Während sich der Großteil eines Tages meist in Innenräumen abspielt – bei Erwachsenen sind es durchschnittlich 80 bis 90 Prozent<sup>[4]</sup> – finden Spaziergänge draußen statt. Der Ortswechsel in die Natur oder in einen nahegelegenen Stadtpark kann die Stimmung heben und beim Stressabbau unterstützen. Auch ein Anstieg der Kreativität und der Produktivität ist möglich. Eine [Untersuchung des Max-Planck-Instituts](#) für Bildungsforschung und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf kam zu dem Ergebnis, dass ein Spaziergang in der Natur nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Gehirnstruktur verbessert, was sich positiv auf die Konzentration, das Arbeitsgedächtnis und die Psyche auswirken kann.

---

[4] <https://www.mpg.de/17194664/0714-bild-pm-2021-july-149835-x>

## Eine wirksame Routine für mehr Wohlbefinden

Das Spazierengehen hat weit mehr positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit, als die „einfache“ Tätigkeit vermuten lässt. Umso wichtiger ist es, sie im Alltag zu etablieren. Möglich ist das auch mit Freunden, der Familie oder den Kollegen in der Mittagspause: Denn ein gemeinsamer Spaziergang bietet neben den gesundheitlichen Vorteilen auch die Möglichkeit, ungestört miteinander Zeit zu verbringen und so soziale Bindungen zu stärken.

---

## Bildquellen

- sebastian-pichler-sblp4evk2gs-unsplash.jpg: Bildquelle: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)