

Bewegung – kleine Schritte können Leben retten

Datum: 16.03.2026

Original Titel:

Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: an individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies.

Kurz & fundiert

- Kleine Steigerungen der körperlichen Aktivität: Lebensverlängernd?
- Metaanalyse (7 prospektive Kohortenstudien, Daten der UK-Biobank)
- Wenig aktive Personen: 5 Minuten mehr Bewegung, Risiko für Todesfälle um 6 % niedriger
- 30 Minuten weniger Zeit im Sitzen, Risiko für Todesfälle 3 % niedriger

MedWiss – Ob auch kleine, alltagstaugliche Steigerungen der körperlichen Aktivität das Risiko zu versterben senken, ist bisher unklar. Eine aktuelle Metaanalyse untersuchte daher, wie viele Todesfälle sich durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität um 5 oder 10 Minuten bzw. 30 Minuten weniger Zeit im Sitzen womöglich verhindern lassen könnten.

Berechnungen zufolge könnte eine Steigerung der körperlichen Aktivität auf das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestmaß (150 Minuten mäßig intensive körperliche Aktivität pro Woche) die Zahl unterschiedlicher Erkrankungen in der EU deutlich senken. Bis 2050 könnten 11,5 Mio. neue Fälle nicht übertragbarer Krankheiten – davon z. B. 3,8 Mio. Fälle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mehr als 400 000 Krebserkrankungen, vermieden werden. Nicht jeder erreicht jedoch das empfohlene Mindestmaß an Bewegung.

Auswirkungen kleiner Steigerungen der körperlichen Aktivität?

Wissenschaftler untersuchten nun in einer Metaanalyse, ob auch schon geringe Steigerungen messbare gesundheitliche Vorteile bringen könnten. Die Metaanalyse wertete Daten von prospektiven Kohortenstudien aus Norwegen, Schweden und den USA aus.

Die körperliche Aktivität der Teilnehmer wurde elektronisch mit Hilfe von Bewegungstrackern erfasst. Die Studie ermittelte einen Schätzwert der Zahl der Todesfälle, die vermutlich durch körperliche Aktivität verhindert werden konnten (Potential Impact Fraction, PIF). Dies untersuchten die Autoren bei den Studienteilnehmern, die zur Gruppe mit der geringsten körperlichen Aktivität zählten (untere 20 %; Hoch-Risiko-Gruppe) sowie bei allen Teilnehmern ohne die sportlichste Gruppe (20 % mit höchster Aktivität; populationsbasierter Ansatz). Den Anteil womöglich verhinderter Todesfälle schätzte die Studie in Form einer Hazard Ratio (HR) für 5 – 10 Minuten zusätzlicher körperlicher Aktivität mittlerer oder höherer Intensität sowie für eine Verringerung der Zeit im Sitzen um 30 bzw. 60 Minuten ermittelt.

Metaanalyse über 7 prospektive Kohortenstudien

Die Metaanalyse wertete Daten von 7 prospektiven Kohortenstudien aus Norwegen, Schweden und den USA aus (n = 40 327; 4 895 Todesfälle) sowie Daten der UK-Biobank (n = 94 719; 3 487 Todesfälle).

Mit 5 Minuten zusätzlicher körperlicher Aktivität kam es in der Gruppe mit der geringsten Aktivität zu 6,0 % weniger Todesfällen (95 % Konfidenzintervall, KI: 4,3 - 7,4). In der Gesamtgruppe ohne die aktivsten Teilnehmer war das Risiko für Todesfälle um 10,0 % gesenkt (95 % KI: 6,3 - 13,4).

Täglich 30 Minuten weniger im Sitzen zu verbringen ging in der Hoch-Risiko-Gruppe mit 3,0 % weniger Todesfällen einher (95 % KI: 2,0 - 4,1), in der Gesamtgruppe ohne die aktivsten Teilnehmer reduzierte sich das Risiko für Todesfälle um 7,3 % (95 % KI: 4,8 - 9,6). Die separat ausgewerteten Daten der UK-Biobank zeigten einen kleineren, aber immer noch substanziellen möglichen Vorteil der reduzierten Zeit im Sitzen: Das Risiko für Todesfälle sank mit geringerer Sitzdauer um 4,5 % in der Gesamtgruppe ohne besonders aktive Teilnehmer.

Kleine Änderungen im Bewegungsumfang, weniger Todesfälle

Kleine und damit realistische Ziele könnten dieser Metaanalyse zufolge somit womöglich einen Beitrag zu einer längeren Lebenszeit leisten. Bereits 5 Minuten zusätzliche Bewegung senkten das Risiko für Todesfälle. Auch eine Verringerung der Zeit, die im Sitzen verbracht wurde, hatte diesen Effekt – sowohl bei eher inaktiven als auch bei durchschnittlich aktiven Menschen.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)

Referenzen:

Ekelund U, Tarp J, Ding D, Sanchez-Lastra MA, Dalene KE, Anderssen SA, Steene-Johannessen J, Hansen BH, Morseth B, Hopstock LA, Sagelv E, Nordström P, Nordström A, Hagströmer M, Dohrn IM, Diaz KM, Hooker S, Howard VJ, Lee IM, Fagerland MW. Deaths potentially averted by small changes in physical activity and sedentary time: an individual participant data meta-analysis of prospective cohort studies. *Lancet*. 2026 Jan 24;407(10526):339-349. doi: 10.1016/S0140-6736(25)02219-6. Epub 2026 Jan 13. PMID: 41544645.