



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

diabetesDE  
DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE



# Konzept „7.000 plus“

© Shutterstock

Ihr Weg zu mehr Gesundheit: Starten Sie jetzt mit „7.000 plus“.

**Sie haben Lust aktiv zu werden und etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun, aber wissen nicht wie?** Wir haben die Antwort. Das Konzept „7.000 plus“ wurde speziell von Expert\*innen für Menschen wie Sie entwickelt, die aktuell vielleicht noch nicht so aktiv sind, aber positive Veränderungen erreichen wollen.

7.000 Schritte pro Tag können ein echter Gamechanger für die Gesundheit sein! **Schon diese moderate Bewegung bringt signifikante Vorteile** (Ding et al., 2025):

- Die allgemeine Gesamtsterblichkeit verringert sich um 47 %.
- Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt um 25 % und deren Sterblichkeit um 47 %.
- Das Risiko für Demenz reduziert sich um 38 %.
- Die Sterblichkeitsrate bei Krebserkrankungen verringert sich um 37 %.
- Moderate Bewegung führt zu 28 % weniger Stürzen.
- Das Wohlbefinden nimmt zu: Depressive Symptome nehmen um 22 % ab.

## Wussten Sie schon?

5.000 bis 7.000 Schritte täglich bringen den größten gesundheitlichen Nutzen. Das bekannte Ziel von 10.000 Schritten pro Tag ist zwar weiterhin sinnvoll, bietet aber nur begrenzte zusätzliche Vorteile.

**Das übergeordnete Ziel des „7.000 plus“ Konzepts:** 7.000 Schritte täglich erreichen und die Fähigkeit entwickeln, 5 km am Stück zu gehen.

### So erreichen Sie uns:

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe e.V.**

Albrechtstr. 9, 10117 Berlin • Tel.: 030 201 677-0 • [info@diabetesde.org](mailto:info@diabetesde.org)  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) • [www.deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

Wir danken **Prof. (apl.) Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Joisten, Dr. David Friesen, Dr. Nina Ferrari und Annalena Philipp** von der **Deutschen Sporthochschule Köln** für die Erstellung des Konzepts.

## In 3 Schritten zu „7.000 plus“

Dieser Plan ist machbar, weil er auf kleinen, stetigen Fortschritten basiert, die perfekt in jeden Alltag passen.

### Ziel 1: Mehr Schritte im Alltag sammeln

Wir fangen ganz einfach an: **Sammeln Sie bewusst mehr Schritte in ihrem Alltag.** Das kann sein, dass Sie die Treppe statt den Aufzug nehmen oder kurze Wege bewusst zu Fuß gehen.

**Erster Meilenstein:** Sie erreichen in einer Woche durchschnittlich 5.000 bis 7.000 Schritte pro Tag.

### Ziel 2: 7.000 Schritte am Stück gehen können

Wenn Sie Ziel 1 erreicht haben, geht es darum, die Schritte gezielter zu sammeln. Planen Sie Spaziergänge und variieren Sie das Tempo. **Wir arbeiten daran, dass Sie 7.000 Schritte am Stück gehen können.**

**Zweiter Meilenstein:** Sie können 5 km am Stück gehen, ohne dass es sich wie eine große Anstrengung anfühlt.

### Ziel 3: Langsamer Einstieg ins Joggen (optional)

Wenn Sie sich bereit fühlen und das möchten: Nutzen Sie spezielle 5 km Laufpläne (wie den [Laufplan für Anfänger\\*innen von der DDG](#)), um ganz behutsam ins langsame Joggen einzusteigen.

**Dritter Meilenstein:** Sie absolvieren erfolgreich einen 5-km-Lauf.

© Shutterstock



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

diabetesDE  
DEUTSCHE  
DIABETES  
HILFE





© Shutterstock

## Der Trainingsplan: So starten Sie jetzt!

### Woche 1: Die Basis schaffen

- In der ersten Woche geht es vor allem darum, Ihre aktuelle Bewegung zu nachvollziehen.
- Per Handy-App, Schrittzähler oder Smartwatch können Sie Ihre tägliche Schrittzahl ermitteln und den Tagesdurchschnitt über die Woche bilden. Das ist Ihr persönlicher Startpunkt!

### Ab Woche 2: Die 5-Minuten-Regel

- Jede Woche nehmen Sie sich 5 Minuten mehr Zeit für Bewegung am Tag vor. Das bringt Ihnen ca. 500 Schritte mehr am Tag.
- Kleine, kontinuierliche Steigerungen sind der Schlüssel zum Erfolg, nicht große Sprünge! Die zusätzliche Bewegung soll gut in den Alltag integrierbar sein.

### Ab Woche 3: Stärkung und Ergänzung (wenn möglich, ggf. später)

- Sobald Sie sich an den neuen Bewegungsablauf gewöhnt haben, können Sie 2x pro Woche zusätzliche Übungen einbauen.
- Ergänzen Sie Ihre Schritte mit Kraft- oder Gymnastikübungen (z. B. durch “Exercise Snacks”. Dabei handelt es sich um kurze, intensive Bewegungseinheiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen).

**Bleiben Sie dran!** Jede Entscheidung für mehr Bewegung ist eine Investition in Ihre Lebensqualität und Gesundheit. Sie sind auf einem fantastischen Weg. Führen Sie sich vor Augen, wie weit Sie schon gekommen sind, und machen Sie weiter so!

#### Quellen

Banach M et al. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis. Eur J Prev Cardiol. 2023;30(18):1975-1985. doi: 10.1093/eurjpc/zwad229.  
Ding D et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response metaanalysis. Lancet Public Health 2025; 10(8):e668–e681. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00164-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00164-1)  
Paluch AE et al. Lancet Public Health 2022;7(3):e219–e228. doi: 10.1016/S2468-2667(21)00302-9.