

So einfach ist Bewegung im Alltag: Treppensteigen

Jede Bewegung zählt

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

Treppensteigen...

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



Jede Treppe zählt

Ob zu Hause, bei der Arbeit, im öffentlichen Raum und in öffentlichen Gebäuden wie z.B. in Bahnhöfen, Einkaufszentren, Krankenhäusern, Ämtern oder Universitäten, Treppen sind allgegenwärtig und bieten in jedem Alter eine ideale Möglichkeit, Bewegung einfach und effizient in den Alltag zu integrieren und die eigene Gesundheit und Fitness zu fördern.

Gewusst? Wer täglich Treppen steigt, reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Denn Treppensteigen gehört zu den Alltagsaktivitäten, bei denen mittels kurz andauernden und zugleich intensiven Belastungen das **Herz-Kreislauf-System trainiert, die Gesäss-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur gekräftigt und damit die körperliche Fitness gesteigert** wird. Studien haben gezeigt, dass der gesundheitsfördernde Effekt beim Treppensteigen aufgrund der hohen Intensität rasch einsetzt. Mit der Gehgeschwindigkeit lässt sich die Intensität zusätzlich anpassen.

Wer im Alltag die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe wählt, verbraucht mehr Kalorien. **Der Energiebedarf beim Treppensteigen ist** (Quelle: Kompendium des US American College of Sports Medicine, mehr als 9 metabolische Einheiten (MET) für das Treppensteigen)

- ⇒ **8 x höher als beim Stehen im Lift oder auf der Rolltreppe**
- ⇒ **3 x höher als beim ebenerdigen Gehen**

Treppen hinunterzusteigen ist aufgrund der gewichts- und stossartigen Belastungen auf den Bewegungs- und Stützapparat eine knochenstärkende Bewegung (Reduktion des Risikos für Osteoporose). Allerdings wird dabei etwa 3 x weniger Energie verbraucht als beim Hochsteigen.

Ideal bei einem sitzenden Lebensstil

Ist Ihr Alltag vom Sitzen geprägt? Haben Sie keine Lust oder keine Zeit für Sport und Bewegung? Dann ist Treppensteigen genau das Richtige, denn es ist ein einfacher Einstieg in mehr Bewegung, macht wach und munter. **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.**



Treppensteigen hat viele Vorteile

Es ist ein einfaches, allgegenwärtiges, zeitsparendes und kostenloses Fitness- und Gesundheitsförderungsprogramm im Alltag. Warum wählen wir trotzdem oft den Lift oder die Rolltreppe? Mögliche Gründe:

- Die Nutzung des Lifts oder der Rolltreppe ist eine Gewohnheit, die nicht hinterfragt wird.
- Der Gesundheitsnutzen des Treppensteigens ist nicht bekannt.
- Es ist bequemer, den Lift oder die Rolltreppe zu nehmen, z.B. wenn man eine schwere Tasche mit sich trägt oder müde ist.
- Es ist attraktiver, den Lift oder die Rolltreppe zu nehmen, da es schneller geht und sicherer ist.
- Häufig ist der Lift oder die Rolltreppe sichtbarer und leichter zugänglich, wohingegen Treppenhäuser in Gebäuden oft schwierig zu finden und schlecht beleuchtet sind, was nicht zu deren Nutzung einlädt.
- Häufig stehen Rolltreppen, z.B. in Bahnhöfen, in unmittelbarer Konkurrenz zur Treppe.

Vielleicht erkennen Sie sich beim Lesen in der einen oder anderen Situation wieder? Versuchen Sie sich im Alltag ganz bewusst für die Treppe zu entscheiden. Schritt für Schritt, Stufe um Stufe.

Heute schon Treppen gestiegen?

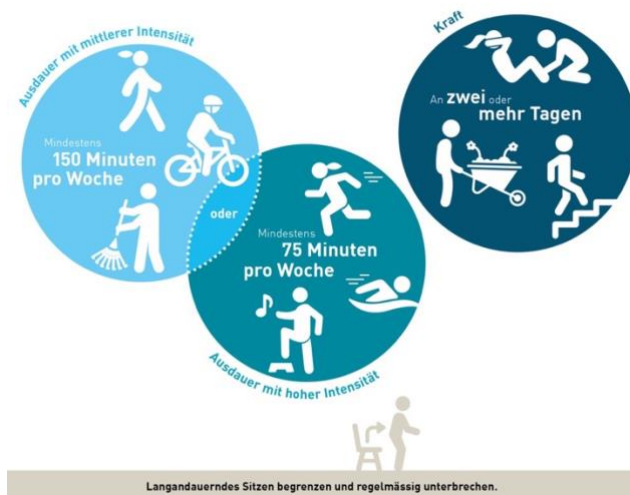
- Ich bin heute schon Treppen gestiegen – hoch und/oder runter.
- Ich habe mich heute bewusst dafür entschieden, die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe zu nehmen.
- Ich bin heute mehrere Stockwerke zu Fuss hochgestiegen und kam ausser Atem.
- Ich konnte andere davon überzeugen, mit mir die Treppe statt den Lift oder die Rolltreppe zu nehmen.

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)



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

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 Treppensteigen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2019. https://www.lzg.nrw.de/php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/treppenst_eigen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf

Seiferlein W., Kohlert C. (Hrsg.), Die vernetzten gesundheitsrelevanten Faktoren für Bürogebäude, 2018. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20852-3_7

Meyer P, Kayser B, Mach F: Stair use for cardiovascular disease prevention. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2009, 16 (Suppl 2): S17–S18.

Public Health Agency, Take the Stairs – A guide to implementing a workplace based stair use programme. Belfast, 2017.

Verdankung

Fachlicher Input: Patrick Fust, Leiter der Projektgruppe «Stägestadt St.Gallen» (<https://www.staegestadt.ch>)

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

