

# Werden Sie zum Everyday-Walker

SO LEICHT ERHÖHEN SIE IHR TÄGLICHES SCHRITTPENSUM

Text christian.scherl@wellness-magazin.at

**N**ehmen Sie sich selbst bei der Nase: Der moderne Mensch ist fußfau geworden. Heutzutage wird für jede kleine Strecke das Auto benutzt. In den USA gibt es in vielen Städten nicht einmal mehr Gehsteige. Zu Fuß gehen wird einfach nicht als Fortbewegungsalternative in Betracht gezogen. Fürs Bike bleibt neben den mehrspurigen Fahrbahnen trotzdem kein Platz. Umdenken ist angesagt. Fördern wir einen aktiveren Lebensstil. Um zu einem mobileren Alltag zu motivieren, tauchen immer mehr Bewegungsweisen auf, wie zum Beispiel: Treppen statt Lift, Bike statt Auto, im Stehen anstatt im Sitzen telefonieren. Doch wie brauchbar sind diese Tipps? Lässt sich dadurch ein bewegungsarmer Alltag tatsächlich dauerhaft in dynamischere und somit gesündere Lebensstile verwandeln? Wir nehmen die unterschiedlichsten Bewegungstipps für Sie unter die Lupe und beraten Ihnen, ob es sich um gute Ratschläge oder müde Floskeln handelt.

**Stubenhocker haben mehr Krank-  
enstände.** Stundenlanges Sitzen beim Schreibtisch bleibt nicht ohne Folgen. Die Statistik zeigt, Bewegungsarmut ist für viele Zivilisationskrankheiten Hauptursache Nummer 1. Es gibt fast keinen Büroangestellten, der nach einem langen Arbeitstag nicht über ein Zwicken in der Wirbel-

säule oder verspannte Nacken und Schultern klagt. Muskeln, Knochen und Kreislauf passen sich den jeweiligen Belastungsanforderungen an. Bereits wenige Tage ohne Bewegung führen zu Muskel- und Knochenschwund. Dieter Felsenberg vom Berliner Zentrum für Muskel- und Knochenforschung (ZMK) demonstrierte 2003 in seiner „Bedrest-Study“, wie schnell der Mensch bei Bewegungsarmut an Muskel- und Knochendichte verliert. Nach einer achtwöchigen Bettruhe verloren die Studienteilnehmer bis zu 30 % Muskel- und 5 % Knochenmasse. Während sich die Muskelmasse relativ rasch wieder aufbauen lässt, dauert es 1,5 Jahre, um die Knochendichte wieder auf den Ursprungslevel zu bringen.

**Die Bewegungslücke.** Bewegung ist gesund – niemand zweifelt am Stellenwert der Bewegung in der Gesundheitsförderung. „Trotz des Wissens über die positiven Auswirkungen bewegen sich immer noch zu viele Menschen in einem nicht ausreichenden Maß“, stellt der Fond Gesundes Österreich fest. Um Ausreden ist die Bevölkerung nicht verlegen. „Ich bewege mich in meinem Job ohnehin genügend!“ oder „Ich habe keine Zeit für zusätzliche Bewegung!“ Beschwichtigungen, um unser Gewissen zu beruhigen. Machen Sie sich nicht länger

## Vergleich

### Bewegungsfalle Job

ARBEIT PRÄDESTINIERT DAS TÄGLICHE BEWEGUNGSPENSUM

zu wenig Bewegung im Berufsalltag (unter 3.000 Schritte)	mittelmäßig Bewegung im Berufsalltag (zwischen 3.000 und 8.000 Schritte)	ausreichend Bewegung im Berufsalltag (über 8.000 Schritte)
Webdesigner, Grafiker, Buchhalter, Büroangestellter, Buschauffeur, LKW- u. Taxifahrer, Zeitungsjournalist, Schriftsteller	Fernsehjournalist, Lehrer, Portier, Streifenpolizist, Friseur, Verkäufer, Arzt, Vertreter, Handwerker	Krankenschwester, Pfleger, Postbote, Kellner, Gärtner, Förster, Hausbesorger, Bauarbeiter



Von 8.500 auf 25.000 Schritte

etwas vor und stellen Sie sich dem Wahrheitstest: Schätzen Sie, wie viele Schritte Sie pro Tag unternehmen und überprüfen Sie den tatsächlichen Wert mit einem Schrittzähler. Mit einem Schrittzähler kann jeder sein tägliches Pensum an Schritten auf einfache und dennoch verlässliche Weise dokumentieren. Günstige Modelle kosten weniger als € 10,-. Verlässlichere und mit technischen Feinheiten ausgestattete Modelle gibt es um ca. € 25 – € 99,-. Der Vorteil der teureren Modelle ist, dass sie über eine Software verfügen, die Ihnen eine Dokumentation und Analyse per PC und Internet ermöglicht. Es gibt eine Faustregel: Unter 3.000 Schritten pro Tag fordern Sie Ihren Bewegungsapparat zu wenig heraus und die Knochendichte nimmt ab. Wer täglich um die 5.000 Schritte absolviert, muss dagegen kein schlechtes Gewissen haben, und ab 10.000 Schritten setzen positive Effekte ein, wie etwa eine Stärkung der Durchblutung, des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechsels, sowie der Knochen und Muskulatur. Ausreichend Alltagsbewegung macht schlank, denn Belastungen im aeroben Bereich kurbeln die Fettver-

brennung an. In einer halben Stunde gehen im Normaltempo kommen Sie auf ca. 3.000 Schritte. Bei einer zehnmütigen Belastung und einem Puls von 130 liegt der Verbrauch bei ungefähr 100 Kilokalorien.

**Potenzial zu mehr Bewegung.** Wir haben vier unterschiedliche Personen ausgewählt und sie mit einem Schrittzähler ausgerüstet. In einer ersten Phase beobachteten wir einen herkömmlichen Alltag unserer Testkandidaten und zeichneten die Anzahl der verbuchten Schritte auf. Danach analysierten wir die Bewegungsdefizite und schlugen den Testpersonen mehrere Bewegungstipps vor. In einem ersten Schritt haben unsere Probanden alle Bewegungstipps berücksichtigt und festgehalten, wie viele Schritte sie mit den ausgeführten Maßnahmen an einem Tag zusammenbrachten. Daraufhin haben wir die Kandidaten nach einer Woche nochmals besucht und kontrolliert, welche der Bewegungstipps sich zur Gewohnheit entwickelt haben und somit ihren Zwecke erfüllen und welche Tipps es nicht in den Alltag geschafft haben.



### »Ich sportle in der Mittagspause« DER ALLTAG EINER KELLNERIN

- Karin (29),** Kellnerin in einem Café, Single, ein Kind: „Ich fahre mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in die Arbeit. Ich stehe von 8 – 12 Uhr und von 14 – 18 Uhr im Café. Bestellungen erfolgen in der Regel direkt an der Theke. Nur vereinzelt servieren wir an die Tische. Da unser Café über Erdgeschoss und ersten Stock verfügt, steige ich pro Tag viele Stufen. In den Pausen sitze und rauche ich in der Garderobe. In der Mittagspause kehre ich mit Arbeitskolleginnen in ein Lokal ein oder mache Erledigungen, die sich vor und nach der Arbeit nicht mehr ausgehen. Durch das lange Stehen bin ich abends sehr müde.“
- **Schrittzahl eines typischen Alltags:** ca. 8.500 Schritte
- **Gewohnheitsänderungen:** Mit dem Fahrrad in die Arbeit, Fitnesscenter nach der Arbeit, erhöhte Frequenz der Kundenbedienungen direkt zum Tisch, mit dem Rauchen aufhören, in den Pausen bewusst relaxen.
- **Schrittzahl mit geänderten Gewohnheiten:** ca. 25.000 Schritte
- **Umsetzung:** „Meine Kolleginnen sehen es

nicht gerne, wenn ich unseren Gästen plötzlich den Kaffee hinterher trage, nur um mehr Schritte zu sammeln, denn sie befürchten, die Kunden könnten sich an dieses Bonus-service gewöhnen. Der Versuch, aufs Fahrrad umzusteigen, scheitert an der radunfreundlichen Strecke. Auch ein vorzeitiges Aussteigen aus der Straßenbahn behagt mir nicht, immerhin zahle ich viel für meine Jahreskarte, deshalb möchte ich die Öffis auch voll ausnutzen. Ich habe es mir aber angewöhnt, meine Mittagspause sportlich zu nutzen. Bei Schlechtwetter besuche ich ein nahe gelegenes Fitnesscenter und bei Sonnenschein spaziere ich durch den Park, anstatt im Lokal zu sitzen.“

● **Fazit:** „Ich komme täglich auf 18.000 Schritte. Die sportliche Betätigung in der Mittagspause verleitet mich dazu, auch nach Feierabend noch mehr Bewegung zu machen. Ich kann nun auch ohne schlechtes Gewissen mehr essen. Durch die Aktivitäten ist mein Zigarettenkonsum unbewusst weniger geworden.“

● **Bewegungsplus:** 9.500 Schritte

Fotos: © Gettyimages, Archiv, Hersteller



Von 2.200 auf 8.500 Schritte

**Kandidat 2** »Einmal stündlich Dehnübungen!«  
DER ALLTAG EINES BÜROANGESTELLTEN

**Paul (37)**, Psychologe einer Beratungseinrichtung, Single: „Der Wecker ist so gestellt, dass es in der Früh flott gehen muss. Raus aus den Federn, ab unter die Dusche, schnell den Kaffee im Stehen konsumiert, rein in die Schuhe und raus in die Hektik des Stadtverkehrs. Mein Arbeitsalltag dauert von 9 bis 17 Uhr. Ich habe den ganzen Tag Klienten, die zu Beratungsgesprächen zu mir ins Büro kommen. Außer ein paar kurzen Auftritten in der Teeküche zwischen den einzelnen Beratungsgesprächen sitze ich vorwiegend in meinem Stuhl. Zu Mittag lasse ich mir meist etwas ins Büro liefern. Abends bin ich zu müde für Sport.“

- **Schrittzahl eines typischen Alltags:** ca. 2.200 Schritte
- **Gewohnheitsänderungen:** Morgengymnastik, einbeinig Zähneputzen, U-Bahn statt Auto, eine Station vorher aussteigen, um die Reststrecke zu Fuß zurückzulegen.
- **Neue Schrittzahl:** ca. 8.500 Schritte

● **Umsetzung:** „Die Morgengymnastik habe ich wieder gestrichen. In der Früh ist mir jede Sekunde Schlaf wichtig. An einbeiniges Zähneputzen kann ich mich auch nicht gewöhnen und meist bin ich spät dran, somit kann ich es mir nicht leisten, mit der U-Bahn zu fahren und eine Station früher auszusteigen. Ich habe es mir aber angewöhnt, im Büro viele Telefonate im Gehen zu absolvieren bzw. mir nach jeder Beratungsstunde 5 Minuten Zeit zu nehmen, in denen ich Liegestütze, Kniebeugen oder Dehnübungen absolviere. Zur Sicherheit sperre ich aber immer die Türe ab, um bei meinen Verrenkungen nicht ertappt zu werden.“

- **Fazit:** „Ich komme täglich auf 6.000 Schritte, plus Kraftgewinn durch die Kniebeugen und Liegestütze. Ich spüre, dass ich seltener verspannt und abends fitter bin. Vielleicht beginne ich jetzt sogar mit dem Joggen.“
- **Bewegungsplus:** 3.800 Schritte



Von 5.000 auf 25.000 Schritte

**Kandidat 3** »Keiner sitzt im Klassenzimmer!«  
DER ALLTAG EINES LEHRERS

**Hermann (45)**, AHS-Lehrer, verheiratet: „Die Schule ist 60 km von meinem Wohnort entfernt, daher bin ich auf mein Auto angewiesen. Meistens bin ich von 8 bis 14 Uhr in der Schule. Den Großteil meiner Vorträge

halte ich stehend. Da die Klassen über zwei Stockwerke verteilt sind, gehe ich täglich mehrmals durch das Treppenhaus. Vereinstätigkeiten in Literatur- und Kunstvereinen in meinem Wohnort beanspruchen mich zwei-

mal pro Woche am späten Nachmittag.“

- **Schrittzahl eines typischen Alltags:** ca. 5.000 Schritte
- **Gewohnheitsänderungen:** Den Unterricht bewegter gestalten, zu Fuß oder per Rad zu den Vereinstätigkeiten, das Auto weiter weg von der Schule parken.
- **Neue Schrittzahl:** ca. 25.000 Schritte
- **Umsetzung:** „Vor der Schule besitze ich einen Gratisparkplatz, ein Parken fern vom Schulgebäude wäre zu teuer. Per Rad zu den Vereinstätigkeiten sagt mir nicht zu, da die Events bis in die Nacht andauern und ich ungern im Finstern mit dem Rad fahre. Aber ich habe es mir angewöhnt, zu Fuß zu den Vereinen zu marschieren und für den Rückweg das Taxi zu nehmen. Im Unterricht spazierte ich nun regelmäßig durch den Klassenraum. Außerdem fordere ich meine Schüler auf, bei Wortmeldungen aufzustehen und sich während der Mitarbeit zu bewegen.“
- **Fazit:** „Der bewegte Unterricht kommt bei meinen Schülern hervorragend an und bringt den zusätzlichen Effekt, dass sowohl ich als auch meine Schüler konzentrierter und leistungsfähiger sind. Mein Bewegungskonto beträgt pro Tag nun etwa 13.000 Schritte“
- **Bewegungsplus:** 8.000 Schritte



Von 8.500 auf 30.000 Schritte

**Kandidat 4** »Abends strample ich am Ergometer!«  
DER ALLTAG EINER HAUSFRAU

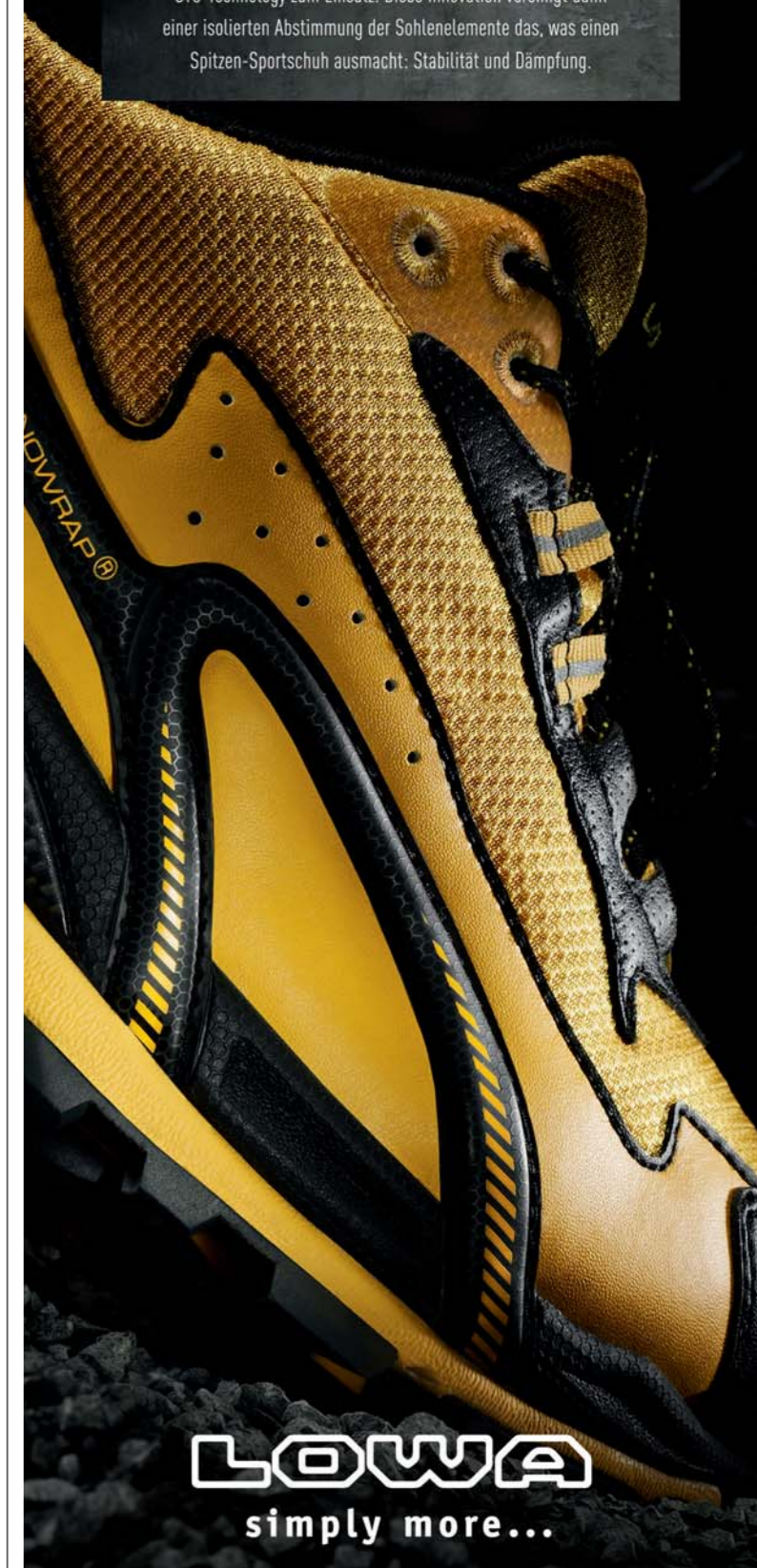
**Beatrix (42)**, Hausfrau, verheiratet, zwei Kinder (6 und 10): „Mein Mann nimmt am Weg zur Arbeit die Kinder zu Schule und Kindergarten mit. Vormittags erledige ich die Hausarbeit. Um 15 Uhr hole ich mit dem Auto die Kinder im Hort ab. Meist erledige ich bei der Rückfahrt den Einkauf. Zweimal in der Woche fahre ich meine Tochter zu einem 30 km entfernten Pferdegestüt. Die Wartezeit, bis ihre Reitstunde vorbei ist, verbringe ich im Reiterstübchen. Abends steht Fernsehen mit meinem Mann auf dem Programm.“

- **Schrittzahl eines typischen Alltags:** ca. 8.500 Schritte
- **Gewohnheitsänderungen:** Einkäufe per Rad erledigen, Ergometer vor dem Fernseher, Spazieren statt Reiterstübchen.
- **Neue Schrittzahl:** ca. 30.000 Schritte
- **Umsetzung:** „Einkäufe für eine vierköpfige Familie per Rad sind unrealistisch, denn wir kaufen mit Multipackungen günstiger, diese Mengen passen nicht in einen Rucksack und in keine Satteltaschen, außerdem lassen sich mit dem Auto mehrere Programmpunkte hintereinander erledigen, die mit dem Rad unvereinbar wären. Ich strample aber gerne abends beim Fernsehen auf dem Ergometer. Den Spaziergang beim Pferdehof gönne ich mir nur, wenn mich eine Bekannte vom Reiterstübchen begleitet – alleine wäre mir das zu langweilig.“
- **Fazit:** „Meine Kinder, der Haushalt und mein Mann halten mich bereits auf Trab. Mit zusätzlicher Bewegung kann ich mich aber konditionell verbessern und werde stressresistenter. Ich komme am Tag nun auf etwa 20.000 Schritte.“
- **Bewegungsplus:** 11.500 Schritte

**TEST-FAZIT:** Bewegungstipps sind Geschmacksache. Jeder hat seine eigenen Prioritäten. Was für den einen gut klingt, muss für den anderen noch lange nicht das Gelbe vom Ei sein. Es zeigt sich aber deutlich: Auch wenn der Großteil der Tipps genauso rasch wie Neujahrsvorsätze wieder verpuffen, lässt sich der tägliche Bewegungsumfang bei jedermann deutlich steigern. Selbst unsporthliche Personen und Workaholics finden ein Zeitfenster, das durch bewusste Bewegung zu einem aktiveren Leben führen kann. Jeder unserer Testpersonen konnte sein tägliches Bewegungsvolumen zumindest verdoppeln.

Wer Spitzenleistungen vollbringt, muss sich vor allem mit einem beschäftigen – Details!

Wer Außergewöhnliches leistet, sollte sich für außergewöhnliche Lösungen entscheiden. Beim „S-Trail GTX®“ kommt unsere neue STG-Technology zum Einsatz. Diese Innovation vereint dank einer isolierten Abstimmung der Sohlenelemente das, was einen Spitzen-Sportschuh ausmacht: Stabilität und Dämpfung.



**LOWA**  
simply more...

## Die Wohnung wird zum Spielplatz

SO BRINGEN SIE MEHR BEWEGUNG IN WOHNZIMMER, BÜRO, BAD UND KÜCHE



### Matte für die Küche.

Wer für eine mehrköpfige Familie kocht, verbringt viel Zeit stehend in der Küche. „kyBouncer“ ist eine Gesundheitsmatte, die Ihnen das Stehen erleichtert und auf Ihre Haltung achtet, denn sie ist aus einem speziellen Kunststoff gefertigt. Sie sinken weich in die Matte ein, sie federt leicht elastisch zurück. Dadurch bleibt der Untergrund ständig instabil, so dass man sich mithilfe der Stand- und Haltungsmuskulatur stets ausbalancieren muss. Kosten: ab € 99,-

Info: [www.kybun.at](http://www.kybun.at)

### Buchtipps

## Motivierende Lektüre

TIPPS UND TRICKS ZUM NACHLESEN



„Bewegungsgefühl“ von Peter Hirtz, Arturo Hotz und Gudrun Ludwig, Band 12 der „Praxisideen“-Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport. In diesem Band wird ein Konzept vorgestellt, welches das Bewegungsgefühl sowohl als Fähigkeit, seine Bewegungen fühlen zu können, als auch als psychische Begleiterscheinung von Bewegungshandlungen und als Leistungsdisposition kennzeichnet.

Info: [www.hofmann-verlag.de](http://www.hofmann-verlag.de)



Das Buch „Fit mit dem inneren Schweinehund“ von Marco von Münchhausen und Michael Spitzbart gibt Tipps für mehr Bewegung im Alltag, z. B. wie Putzen das Fitnesscenter ersetzen kann, wie Sie Aquaerobic in Ihre Badewanne verlegen, wie Sie die Kaffeeklatschstunden zu Active Dates umwandeln.

Info: [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

### Ergometer vor dem Fernseher.

Stellen Sie Ihren Hometrainer nicht in den Keller, sondern vor den Fernseher, egal ob Fahrrad, Rudergerät oder Laufband. Die Cardioabteilung im Fitnesscenter beweist, dass die Benutzerfrequenz gestiegen ist, seit auf jedem Gerät eine Flimmerkiste angebracht ist. Fernsehen lenkt ab. Sie merken die Anstrengung des Strampelns kaum. Info: [www.sport-tiedje.at](http://www.sport-tiedje.at)

### Sitzball vorm Schreibtisch.

Wer lange beim Schreibtisch oder vorm Computer sitzt, sollte seinen Körper vor Bewegungsarmut schützen. Nicht jeder Job erlaubt es, sich alle 15 Minuten zu erheben und Energie zu tanken. Hilfsmittel wie Sitzbälle und Sitzkissen unterstützen Sie, eine gesündere Sitzhaltung einzunehmen und nicht völlig bewegungslos zu bleiben.

Info: [www.togu.de](http://www.togu.de)



### Wackelbrett im Badezimmer.

Platzieren Sie ein Wackelbrett, z. B. ein MFT-Board, direkt vorm Waschbecken. Dadurch verhindern Sie, dass Ihr Sportgerät zum Dekorationsgegenstand verkommt. So treten Sie bei jedem Badezimmerbesuch auf die instabile Plattform und sensibilisieren für die Verweildauer im Bad Ihre Fußmuskulatur, egal ob beim Händewaschen oder Zähneputzen. Info: [www.mft.at](http://www.mft.at)

### Minitrampoline fürs Kinderzimmer.

Neben den beliebten Gartentrampolinen erfreuen sich auch kleine Jump-Boards großer Beliebtheit. Sie haben einen Durchmesser von 1 – 2 m und sollen im Gegensatz zu den Outdoor-Trampolinen nicht zu hohen Luftsprüngen verleiten, sondern zu kleinen, sanften Schwingbewegungen einladen. Dadurch aktivieren Sie die tief-schichtige Muskulatur. Das Training ist geräuschfrei und platzsparend und lässt sich daher auch in kleinen Wohnungen realisieren. Die Übungsvielfalt ist riesengroß.

Info: [www.bellicon.com](http://www.bellicon.com)



### Event

## Experten suchen Lösungen

12. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG IN WIEN

Mehr als bloß ein paar Bewegungstipps erhofft sich der Fonds Gesundes Österreich GmbH, von der 12. Österreichischen Präventionstagung, die heuer von 22.–23.4. im TechGate Vienna stattfindet und unter dem Motto „Leben in Bewegung – Bewegungsspezifische Strategien der Gesundheitsförderung“ steht. Diese Veranstaltung gibt einen breiten Einblick in aktuelle Entwicklungen, Aktivitäten und Strategien in der Förderung bewegungsorientierter Gesundheitsförderung. Zentrale

Frage ist, wie können Lebensbedingungen in Österreich bewegungsfördernd gestaltet werden, sodass die Bevölkerung ein gesundheitsförderndes Maß an Bewegung erreicht. In mehreren parallel stattfindenden Workshops sollen Ansätze der Bewegungsförderung in verschiedenen Settings (z. B. Schule und Beruf) und mit verschiedenen Zielgruppen präsentiert und Erfahrungen und Lerneffekte ausgetauscht werden. Wir halten Sie über innovative Bewegungstipps natürlich am Laufenden. Info: [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)