

Schritt für Schritt zu mehr Bewegung – Motivation durch Schrittzähler

von Dr. Till Sukopp, www.tillsukopp.de

Wenn Sie Ihr tägliches Bewegungspensum messen und ausbauen möchten, ohne gleich Sport treiben zu müssen oder sich auf einfachste Weise für mehr Bewegung motivieren wollen, dann können Sie dies ideal mit Hilfe eines Schrittzählers tun.

Wie es der Name schon sagt, misst er die Anzahl der Schritte, die Sie am Tag zurücklegen. Für „normale“ Büromenschen ist das Ergebnis nach dem ersten Tag in der Regel sehr ernüchternd. Viele Ärzte haben jedoch schon erstaunlich gute Erfahrungen bei Ihren trägen Patienten mit Schrittzählern gemacht und auch ich konnte im Bekanntenkreis, aber auch an mir selbst die überraschend motivierende Wirkung feststellen, die klare Zahlen bewirken. Automatisch versucht man meistens, die Schrittzahl am Tag zu erhöhen. Noch besser funktioniert es, wenn man sich klare Ziele setzt, z. B. jede Woche 1000 Schritte am Tag mehr zu gehen, bis man 10000 erreicht, was ein erklärtes Ziel vieler medizinischer Untersuchungen darstellt. Häufig entbrennt unter den Trägern sogar ein kleiner freundschaftlicher Wettkampf untereinander, indem regelmäßig die Schrittzahlen verglichen werden, was zusätzlich motivationsfördernd ist.

Eine Metaanalyse von 26 Studien mit insgesamt 2767 Teilnehmern (JAMA 298, 2007, 2296) hat kürzlich gezeigt, dass Patienten durch Schrittzähler dazu animiert wurden im Durchschnitt 2491 Schritte mehr pro Tag zu gehen, was einer Zunahme von 27 Prozent im Vergleich zu einer Kontrollgruppe entsprach, welche ebenfalls Schrittzähler trugen, diese aber nicht ablesen konnten. Als Folge reduzierten die Probanden der ersten Gruppe etwas ihr Gewicht und ihren systolischen Blutdruck (oberer Wert), was ein statistisch errechnetes Absinken der Sterberate durch Gefäßerkrankungen und Schlaganfall um 7 bzw. 10 Prozent bedeutete.

Aufgrund der enormen gesundheitlichen Bedeutung von regelmäßiger Bewegung hat das Bundesministerium die Kampagne „3000 Schritte extra“ ins Leben gerufen (siehe www.die-praevention.de/bewegung/steps/index.html).

Da es auch bei Schrittzählern sehr unterschiedliche Qualitäten gibt, kann ich das zuverlässige Modell „Walking style II“ der Firma OMRON empfehlen (nein, ich bekomme keine Provision), wobei es sicherlich noch weitere gute Modelle gibt. Die sehr günstigen sind recht ungenau, da sie schon durch Schütteln und kleinste Bewegungen Schritte zählen, was natürlich gemogelt ist.

Testen Sie es einfach mal aus und prüfen Sie auf welche Schrittzahlen Sie kommen. Zum Vergleich: Eine Studie an einer Amischen-Gemeinde in den USA (Farmer, die technischen Fortschritt in vielen Fällen ablehnen) ergab durchschnittlich 18425 Schritte bei den Männern und 14196 Schritte bei den Frauen am Tag.

Sollten Sie mehr wollen als nur Ihre tägliche Anzahl an Schritten zu erhöhen, dann kann ich nur wärmstens die Seite www.bodyweightexercises.de empfehlen. Dort bekommen Sie das „Rundum-sorglos-Paket“ für die Gesundheit aus sportwissenschaftlicher Sicht.

www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de